



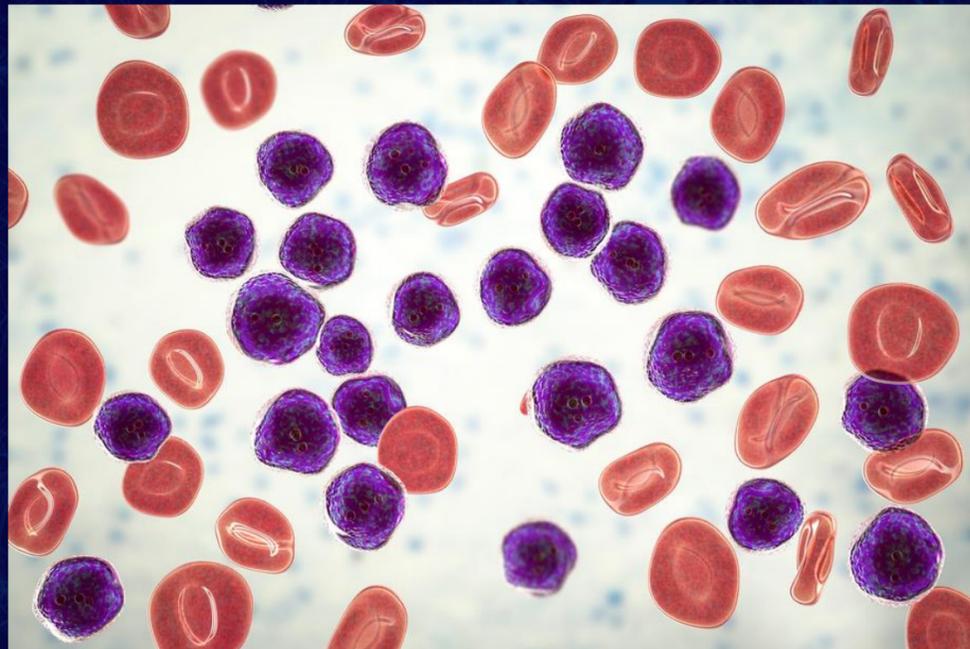
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

¿PUEDO REFORZAR LAS DEFENSAS DE MIS HIJOS?

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

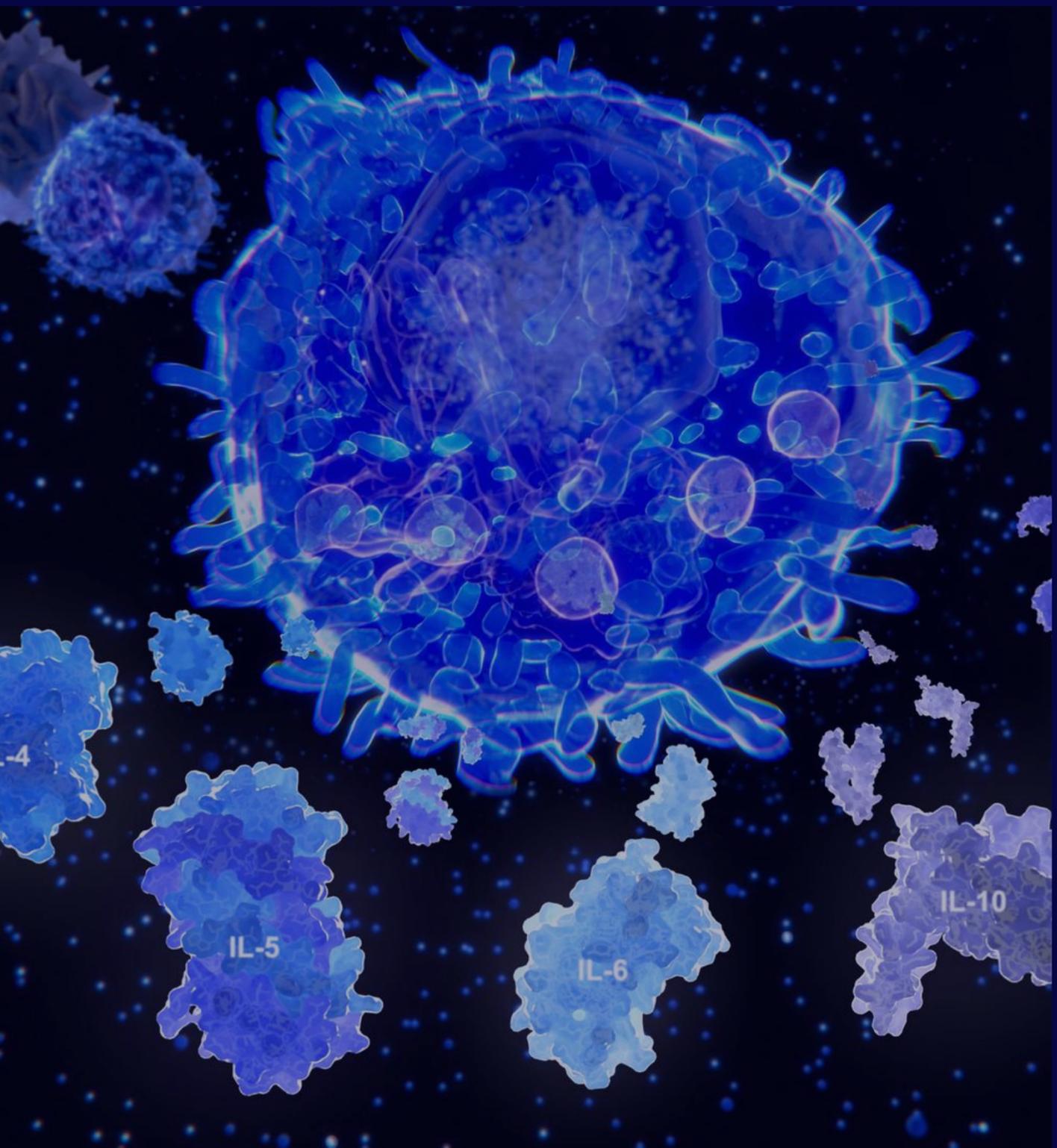


Un niño sano puede tener al año una media de 6-8 infecciones respiratorias de vías altas, 6 episodios de otitis media aguda y 2 gastroenteritis. Esto no quiere decir que tenga algún problema en sus defensas. Es por esta razón que la Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños y la Coordinación Médica pone a su disposición la siguiente información y puedan conocer de qué manera mejorar las defensas de sus hijos e hijas. Esto no quiere decir que no volverán a enfermarse pero estarán mejor preparados para cuando presenten algún cuadro de infección.



¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNE?

Son un conjunto de mecanismos complejos que tiene nuestro organismo y que están relacionados entre sí y que sirven para, entre otras funciones, defendernos de las infecciones. Está formado por: barreras físicas (piel, mucosas), células (glóbulos blancos) y moléculas.



¿PUEDO FORTALECER O AUMENTAR LAS DEFENSAS DE MI HIJO?

La idea de aumentar las defensas para evitar las infecciones resulta atractiva. Sin embargo, cómo poder hacerlo resulta difícil. Hoy día entendemos en gran parte cómo funciona nuestro sistema inmune pero nos queda mucho por investigar. Aún hay muchas cuestiones por resolver sobre cómo y qué células aumentar y en qué proporción para ayudar a nuestro sistema inmune de forma eficaz.

¿QUÉ ES UN INMUNOESTIMULANTE? ¿CUÁLES EXISTEN?



Un inmunoestimulante es cualquier sustancia propia o externa (fármacos, alimentos,...) que es capaz de aumentar la cantidad o la función de cualquier componente del sistema inmunitario. Hasta hoy, los que han demostrado su utilidad son las vacunas y los fármacos que se emplean para aumentar las células destruidas durante los tratamientos contra el cáncer.

Sin embargo, se comercializan muchos productos, de muy distinto origen, que se venden como fortalecedores de nuestras defensas. Son:

- **PRODUCTOS A BASE DE VITAMINAS (A, D, C) Y MINERALES (ZINC)**
- **DERIVADOS DE PLANTAS**
- **DERIVADOS DE LAS PROPIAS BACTERIAS O DE HONGOS**
- **PRODUCTOS HOMEOPÁTICOS. PREPARADOS CON SUSTANCIAS SUPUESTAMENTE ACTIVAS QUE SE ENCUENTRAN ALTAMENTE DISUELTAS**

La homeopatía, de uso muy extendido como medicina alternativa, defiende que determinadas sustancias que provocan los síntomas de una enfermedad serían capaces de curarla o prevenirla. Los estudios científicos que se han realizado no han demostrado que sean eficaces.

¿Existe alguna manera de prevenir las infecciones frecuentes?

LACTANCIA MATERNA

Las defensas de la madre pasan al niño a través de la leche materna. También favorece el desarrollo de una flora microbiana saludable en el organismo del niño.

VACUNACIÓN

La vacunación sigue siendo la prevención más eficaz de enfermedades. Ha permitido reducir el número de casos de enfermedades graves (polio, sarampión, hepatitis, tétanos, difteria...). Están siempre respaldadas por estudios científicos meticulosos.

LAVADO DE MANOS

El lavado frecuente de manos. Es muy simple de realizar y muy eficaz



DIETA EQUILIBRADA

Una dieta variada permite obtener los nutrientes, vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para un buen funcionamiento, incluido nuestro sistema inmunitario.



HÁBITOS SALUDABLES

Ejercicio diario, horas de sueño adecuadas, no tabaco

DEBEMOS DE RECORDAR EL

MANTENER UNA ACTITUD CRÍTICA

EN CASO DE QUE SU HIJO SE ENFERME LE RECOMENDAMOS ACUDIR CON SU MÉDICO DEL ISSSTE, ASÍ COMO RECORDAR QUE TODO MEDICAMENTO O TRATAMIENTO DEBE DE ESTAR AVALADO POR ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE COMPRUEBEN SU EFICACIA Y CONSULTAR INFORMACIÓN VERAZ Y DE CONFIANZA.

¿PORQUÉ LA UNAM NO SE DETIENE?