

Deuda de inmunidad, las políticas de COVID podrían debilitan los sistemas inmunológicos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Si las políticas del COVID debilitaron su sistema inmunológico depende de cómo defina "debilitado". Es posible que las respuestas inmunológicas de los adultos no hayan disminuido durante los confinamientos, pero es probable que la fortaleza del sistema que previene las enfermedades si se haya afectado
- › Es posible que los bebés y los niños hayan tenido la respuesta más evidente, ya que aumenta la cantidad de hospitalizados con el virus sincitial respiratorio (VSR). La enfermedad es leve en los adultos, pero podría ser fatal en los bebés, en especial en los prematuros
- › La temporada de influenza 2020/2021 podría pasar a la historia como el año con una de las cantidades más bajas de infecciones; el Instituto Robert Koch reporta que hubo una disminución del 64 % en la tos ferina, del 86 % en el sarampión y del 83 % en las infecciones por rotavirus (gastrointestinales)
- › El hecho de que los niños utilicen cubrebocas podría subir los niveles de CO2 que respiran, lo que también podría estar relacionado con afecciones reportadas en una base de datos de 25 930 niños, que incluyen dificultad para respirar, mareos, problemas de aprendizaje, dolor de cabeza y dificultad para concentrarse
- › Las estrategias que puede seguir para fortalecer su salud inmunológica son optimizar su nivel de vitamina D, modificar su período de alimentación a seis u ocho horas al día, evitar el ácido linoleico, hacer ejercicio de manera constante y usar un sauna

Su sistema inmunológico es una red compleja de órganos, tejidos y células que lo ayudan a combatir infecciones y otras enfermedades. Durante los últimos 18 meses, dado que la mayor parte del mundo ha utilizado cubrebocas, permanecido en confinamiento y distanciado entre sí, los niños y los adultos no han estado expuestos a virus y bacterias como lo harían de forma normal.

Por un lado, las personas ya casi no reportan resfriados, gripe y ni otras enfermedades infecciosas. Pero, por otro lado, algunos expertos en salud se preguntan si esta falta de exposición podría haber aumentado el riesgo de que experimenten más enfermedades a medida que los niños regresen a la escuela y los adultos al trabajo.

Cuando los patógenos como virus o bacterias atacan y se multiplican, pueden causar una enfermedad o dolencia que lo enferma. Su sistema inmunológico tiene varias partes, pero las dos principales son su sistema inmunológico innato, con el que nació, y su sistema inmunológico adaptativo, que se desarrolla a medida que está expuesto a patógenos. Estos dos sistemas trabajan juntos para proteger su salud.

Al igual que una computadora bien programada, un sistema inmunológico saludable mantiene un registro de cada patógeno al que ha estado expuesto para que pueda reconocerlo rápidamente si se expone de nuevo. El sistema inmunológico se activa cuando el cuerpo se expone a una proteína que no reconoce, llamada antígeno.

Dado que el sistema es tan complejo, existen diferentes formas potenciales en las que las cosas pueden salir mal. Si una persona tiene una respuesta inmune cuando no existe una amenaza real, puede tratarse de alergias, asma o enfermedades autoinmunitarias. Si el sistema no funciona de forma correcta, puede causar enfermedades de inmunodeficiencia, lo que ha causado enfermedades que pueden durar más tiempo.

Su sistema inmunológico también puede volverse hipersensible a un antígeno y causar una reacción exagerada que puede ser fatal, como un shock anafiláctico. A algunos expertos en salud les preocupa que sea posible que los niños hayan experimentado un daño mayor a su sistema inmunológico que los adultos, ya que han pasado la mayor parte de los últimos 18 meses lejos de casi todas las exposiciones.

¿Los cubrebocas y el distanciamiento social debilitaron su sistema inmunológico?

De hecho, la respuesta a esta pregunta depende de cómo defina debilitado. Muchos expertos creen que un período corto de tiempo sin contacto con patógenos no debilita la respuesta inmunológica de un adulto a la exposición en el futuro. Sin embargo, utilizar cubrebocas, el distanciamiento social y los confinamientos han creado un entorno en el que está protegido de las estrategias ambientales que apoyan y estimulan su sistema inmunológico, lo que reduce el riesgo de infectarse.

Por lo que los investigadores descubrieron que los bebés y los niños son quienes podrían tener la respuesta más evidente al distanciamiento social. Desde principios de 2020, los médicos y hospitales han notado que existen menos infecciones bacterianas y virales que los niños contraen.

Esto incluye bronquiolitis, sarampión, varicela, virus respiratorio sincitial (VSR) y tos ferina. Un artículo publicado en agosto de 2021, del Grupo de Enfermedades Infecciosas Pediátricas dijo que hubo una variedad de intervenciones no farmacéuticas impuestas durante 2020 que podrían causar epidemias más grandes de otras enfermedades infecciosas cuando ya no se utilicen estas medidas.

Por ejemplo, es posible que haya leído en las noticias que la temporada de influenza durante 2020/2021 probablemente pasará a la historia como un año con uno de las cantidades más bajas de infecciones. Es posible que el distanciamiento social, mantenerse alejado de las grandes reuniones y lavarse las manos de forma correcta haya ayudado a frenar la propagación de todas las enfermedades infecciosas, incluyendo el resfriado común, la gripe y el SARS-CoV-2.

De acuerdo con una historia en DW que se tradujo del alemán, el informe mensual de influenza del Instituto Robert Koch de Alemania (RKI) descubrió que "no existió ninguna ola" mensurable "de infecciones por influenza en Alemania o en otros países europeos durante la temporada de influenza 2020/2021".

Un informe de la Organización Mundial de la Salud descubrió resultados similares donde afirma que "a pesar de las pruebas continuas de influenza en algunos países, la actividad de la influenza se mantuvo en niveles más bajos de lo esperado para esta época del año". Además de medir las infecciones por influenza, el informe de RKI también descubrió que hubo un 35% menos de enfermedades infecciosas en general entre marzo y agosto de 2020.

Por ejemplo, la tos ferina disminuyó un 64% y el sarampión un 86%. También disminuyeron otras enfermedades infecciosas que no se transmiten a través de gotitas respiratorias, como las infecciones gastrointestinales. Por ejemplo, las infecciones por rotavirus disminuyen en un 83% y los norovirus en un 79%.

El informe de RKI también descubrió que las infecciones por VIH disminuyen en un 22%, pero creen que esto podría tener más relación con el diagnóstico y no con una reducción en la propagación real basada en las restricciones a las que estaban sometidas las clínicas en los centros de asesoramiento durante 2020.

Se relaciona una gran cantidad de bebés con el VSR por la deuda de inmunidad

Algunos expertos están llamando a una gran cantidad de infecciones por VRS en bebés una "deuda de inmunidad" que se creó cuando los bebés que nacieron durante 2020 no estuvieron expuestos a otros patógenos. Los hospitales de Nueva Zelanda reportan muchos bebés enfermos con infecciones por VRS y la mayoría con oxígeno.

Esto agota los recursos de algunos hospitales que han retrasado cirugías o han convertido otras salas en áreas clínicas. El VSR es una enfermedad respiratoria común que por lo general en los adultos solo provoca síntomas leves. Sin embargo, en los niños pequeños puede ser muy grave e incluso mortal. Los médicos también descubrieron que los niños que se recuperan tienen un mayor riesgo de sufrir asma en la infancia posterior.

Los médicos pediatras de Nueva Zelanda llaman a este brote de VSR como resultado de la deuda de inmunidad, que creen que ocurre cuando las personas, en especial bebés y

niños, no desarrollan inmunidad a otros virus que se omitieron durante los confinamientos, lo que provocó más casos en que los niños están expuestos.

De acuerdo con The Guardian, Nueva Zelanda reportó una reducción del 99.9% en la gripe y del 98% en el VSR durante 2020. Esto casi eliminó el pico de muertes que ocurre durante los meses de invierno por gripe y el VSR. A corto plazo, es posible que haya evitado una saturación del sistema de atención médica mientras otras personas recibían cuidados por el COVID-19.

Sin embargo, a largo plazo, es posible que haya creado un problema adicional en bebés y niños. Cuando su sistema inmunológico no se enfrenta a situaciones complicadas a una edad temprana, puede provocar brotes más grandes, lo que agrava el sistema de atención médica. A principios de julio de 2021, Nueva Zelanda notificó casi 1 000 casos de VSR durante cinco semanas. La cantidad habitual reportada es 1 743 durante 29 semanas.

Los médicos esperan que esto no signifique que habrá más casos de VSR, solo que se producen en una sucesión más rápida al principio de la temporada. El brote actual agotó los recursos en Nueva Zelanda y Australia, que también experimenta un aumento en los casos. El director general de salud de Nueva Zelanda, el Dr. Ashley Bloomfield, le comentó a un reportero de The Guardian que él estaba:

“Muy preocupado por el aumento de los casos de VSR. Tuvimos muy pocos casos de VSR el año pasado. Existe cierta suposición de que [el brote actual] podría complicarse por el hecho de que no tuvimos ningún caso el año pasado y, por lo tanto, ahora existen más niños que son susceptibles a él”.

En Canadá, el epidemiólogo Michael Baker, con sede en Wellington, advierte que su país también podría ver una tendencia similar en los casos de VSR en el próximo año, y cree que los bebés prematuros tienen un mayor riesgo. También cree que, aunque el país podría ver un repunte en las infecciones por VSR, no cree que la falta de exposición a patógenos a una edad temprana haya "impedido de ninguna manera el desarrollo de un sistema inmunológico saludable".

Es posible que los cubrebocas también hayan perjudicado la salud de otras formas

Los expertos en salud descubrieron que obligar a los niños a utilizar un cubrebocas durante largos períodos de tiempo mientras están en la escuela y participar en actividades, ha hecho más daño que bien, en especial si se considera que los niños tienen un riesgo menor de contagiarse de COVID-19.

De acuerdo con lo que informó la Academia Estadounidense de Pediatría, los “casos” (niños que dieron positivo en una prueba de PCR pero que no necesariamente tenían síntomas) representaron el 14.3% de la cantidad total de personas que dieron positivo al COVID-19. En 23 estados que reportaron datos, los niños oscilaron entre el 1.5% y el 3.5% de la cantidad total de hospitalizados por COVID-19.

En 43 estados que reportaron, los niños representaron de 0 a 0.2% de mortalidad. En otras palabras, el riesgo para los niños fue menor que para los adultos y, sin embargo, los adultos todavía hacen que utilizar cubrebocas sea obligatorio para los niños en edad escolar, lo que aumenta el riesgo de que puedan experimentar otros problemas, tanto física como mentalmente.

Por ejemplo, la evidencia de que los cubrebocas aumentan el riesgo de daño físico y psicológico a los niños aumenta, incluso cuando otras personas publican “deconstructores de mitos de cubrebocas” donde alegan lo contrario. Un argumento parece ser si la exposición a niveles elevados de dióxido de carbono es perjudicial para los niños a largo plazo.

Uno de los argumentos en contra de los cubrebocas tiene que ver con la forma en que su cuerpo produce dióxido de carbono como subproducto de la función celular. La Oficina Federal de Medio Ambiente de Alemania estableció un límite de CO₂ para salas cerradas de 2000 ppm, o 0.2% por volumen. Sin embargo, la Comisión para la Higiene del Aire Interior de la Agencia de Medio Ambiente de Alemania estableció un límite aún más bajo de 1000 ppm para un intercambio de aire higiénicamente adecuado.

Pero, cuando un estudio publicado en una edición de junio de 2021 de JAMA afirmó que los niveles de CO₂ en los niños que utilizaban cubrebocas eran demasiado altos, el artículo fue objeto de críticas inmediatas. Menos de un mes después, la revista se inclinó ante los críticos y se retractó del artículo. En un comentario separado, la revista citó preocupaciones sobre la metodología del estudio y el dispositivo que se utilizó para medir los niveles de dióxido de carbono en los participantes como una razón para dudar de las conclusiones de los autores.

¿Los problemas debido al cubrebocas podrían estar relacionados con los niveles de CO₂?

El estudio midió los niveles de dióxido de carbono en niños que respiran a través de dos tipos cubrebocas. Los investigadores descubrieron que los niños que respiran bajo cubrebocas quirúrgicos o con cubrebocas filtrante 2 (FFP2) alcanzaron niveles de CO₂ que se consideran como inaceptables por la Oficina Federal de Medio Ambiente de Alemania por un factor de 6, que se alcanzó después de tres minutos de medición.

Los investigadores reconocieron que la naturaleza a corto plazo de la medición y la aprensión de los niños podría haber tenido algún efecto en las mediciones de CO₂. Sin embargo, concluyeron que había una amplia evidencia de que los niños experimentaban efectos adversos.

El aumento de los niveles de CO₂ podría ser responsable de una lista de molestias recopiladas en un estudio alemán que utilizó datos de 25 930 niños, de los cuales el 68% reportó efectos adversos por el uso de cubrebocas. Entre estos, el 29.7% reportó que le faltaba el aire, el 26.4% estaba mareado y el 17.9% no tenía ganas de moverse ni de jugar.

Cientos de otros niños experimentaron "respiración acelerada, opresión en el pecho, debilidad y deterioro de la conciencia a corto plazo". La base de datos también recopiló una lista de otros síntomas en los niños que utilizaban cubrebocas durante un promedio de 270 minutos cada día, incluyendo problemas de aprendizaje, somnolencia o fatiga, malestar, dolor de cabeza y dificultad para concentrarse.

Sin embargo, a pesar de todos estos datos, los editores de Research Square aún publicaron una advertencia en la parte superior del resumen y les dijeron a los lectores que este estudio tiene "muchas limitaciones" y, por lo tanto, "no puede demostrar una relación causal entre el uso de cubrebocas y los efectos adversos reportados en los niños". Entonces, la única pregunta podría ser ¿se rechazarán todos los estudios de cubrebocas de manera similar, a menos que demuestren que son excelentes para los niños y no causan ningún daño?

El Dr. Vinay Prasad, hematólogo-oncólogo y profesor de medicina en la Universidad de California en San Francisco, publicó una sinopsis de la situación actual donde señala que existen beneficios y riesgos para los niños que utilizan cubrebocas. Aunque los estudios empíricos grandes podrían responder a la pregunta de si los cubrebocas ayudan o dañan a los niños, "literalmente no hicimos nada", dijo Prasad y agregó:

"Aquí está la verdadera respuesta a la pregunta de si vale la pena que los niños utilicen cubrebocas ya que nadie tiene idea. Durante el último año y medio, la comunidad científica no ha respondido a estas preguntas. Han fallado por completo.

No sabemos si los cubrebocas son eficaces en niños de 2 años o mayores, 5 años o mayores, 12 o mayores. Desconocemos si solo son eficaces por un período de tiempo. No sabemos si está relacionado con las tasas comunitarias. Desconocemos si las preocupaciones en la pérdida del idioma compensan los beneficios de una menor transmisión viral y, de ser así, a qué edades".

Estrategias para fortalecer su salud inmunológica

Aunque es posible que los efectos a largo plazo del distanciamiento social, el uso del cubrebocas y los confinamientos no se aprecien por completo durante años, se sabe que los efectos psicológicos del aislamiento social, incluyendo la soledad y el estrés, pueden afectar su respuesta inmunológica inmediata.

Cuando se siente solo, su sistema inmunológico está reprimido. Los estudios descubrieron que las personas que se sienten conectadas de forma social tenían una

probabilidad 50% menor de morir durante el estudio y las personas con vínculos sociales también son menos susceptibles a contraer el resfriado común.

2020 creó diferentes tipos de factores estresantes que podrían haber tenido un efecto dañino en el sistema inmunológico cuando el cortisol estimula la producción de azúcar y la epinefrina y la norepinefrina suben la presión arterial.

Una forma de ayudar a reducir el estrés y protegerse de los efectos es estar al aire libre en la naturaleza. Caminar por un parque, un bosque o un espacio verde podría reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y normalizar la secreción de hormonas del estrés. Vivir cerca y relacionarse con la naturaleza también se ha relacionado con un menor riesgo de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y muerte prematura.

Y, como explico en mi presentación de Mid-Cape Summer Fest, estar al aire libre también ayuda a optimizar sus niveles de vitamina D, que desempeñan un papel importante en su sistema inmunológico. De hecho, es una de las principales estrategias que recomiendo para ayudar a mantener su salud inmunológica. Diferentes formas de mejorar su salud:

- **Consuma todos sus alimentos dentro de un corto período de tiempo:** reduzca su tiempo de alimentación de seis a ocho horas. Es posible que sea un poco difícil al principio, pero es una gran estrategia que mejorará su función inmunológica y ayudará a su cuerpo a repararse y regenerarse. Comience a reducir poco a poco el tiempo hasta que llegue a las seis a ocho horas, y la última vez que coma que sea al menos tres o cuatro horas antes de acostarse.
- **Consuma los tipos adecuados de grasa:** antes de que los alimentos procesados se convirtieran en la norma de nuestro día a día, solo del 1% al 2% de su alimentación provenía del ácido linoleico. Sin embargo, hoy en día las personas obtienen más del 20% de su alimentación a partir de ácidos linoleicos, que han demostrado afectar su salud metabólica al dañar sus mitocondrias. Su cuerpo puede almacenar ácido linoleico durante años. Se encuentra en los aceites de semillas, como el de girasol, canola, cártamo y otros aceites vegetales.

Incluso el aceite de oliva saludable puede tener hasta un 20% de ácido linoleico. Sin embargo, la mayoría de los aceites de oliva que se venden en el mercado están adulterados y diluidos con ácido linoleico para reducir el costo y el beneficio. La mayoría de los restaurantes utilizan aceite de oliva adulterado porque el aceite de oliva puro es muy caro; además, la mayoría de los alimentos de los restaurantes también tienen un alto contenido de ácido linoleico.

- **Tómese un tiempo para hacer ejercicio:** su cuerpo está diseñado para moverse. Al no proporcionar estímulo, puede comenzar a disminuir y perderá masa muscular. Esto aumenta su potencial para volverse frágil. Aunque el ejercicio cardiovascular es importante, el entrenamiento de resistencia también es importante para desarrollar su masa muscular.
- **Intente incluir la sauna en su rutina diaria:** otra forma de ejercicio es usar una sauna, ya que es un ejercicio para su sistema vascular. Usar una sauna es importante ya que activa las proteínas de choque térmico, que ayudan a replegar las proteínas dañadas en su cuerpo. De manera interesante, el 30% de las proteínas de su cuerpo, cuando se fabrican, están mal plegadas. Esto significa que usar una sauna es un proceso importante para reducir su potencial de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson.

Fuentes y Referencias

- [The Guardian, July 8, 2021](#)
- [Informed Health, July 30, 2020](#)
- [DW, February 8, 2021](#)
- [Cleveland Clinic, May 27, 2020](#)
- [BBC, May 21, 2020](#)
- [Infectious Diseases Now, 2021;51\(5\)](#)
- [Robert Koch Institute, February 18, 2021](#)
- [World Health Organization, July 19, 2021](#)
- [Independent, July 9, 2021](#)
- [Cedars Sinai, Respiratory Syncytial Virus \(RSV\) in Children](#)
- [Global News, July 13, 2021](#)
- [American Academy of Pediatrics, August 9, 2021](#)
- [BMJ, 2020:370](#)
- [Healthy Children.org, Mask Myth Busters](#)

- Wisconsin Department of Health Services, Carbon Dioxide
- JAMA, June 30, 2021
- Umwelt Bundesamt, August 13, 2020
- JAMA July 16, 2021
- Research Square, doi.org/10.21203/rs.3.rs-124394/v2
- Research Square, doi.org/10.21203/rs.3.rs-124394/v2 PDF
- Montana Daily Gazette, January 25, 2021
- Research Square, doi.org/10.21203/rs.3.rs-124394/v2 results table 3
- Montana Daily Gazette, January 25, 2021, para 4
- MedPage Today, July 7, 2021
- MIT Medical, March 26, 2020
- PLoS\Medicine, 2010;7(7)
- JAMA, 1997;277(24)
- Psychological Bulletin, 2004;130(4)
- World Health Organization, Urban Green Spaces and Health
- Environmental Research, 2018;166 Results
- Bitchute, August 11, 2021, minute 5:00