

La opinión del experto

René de Lamar



«Los sistemas inmunitarios en el adulto mayor son más débiles, por lo que el aislamiento social es vital para estas personas más vulnerables, es la medida más eficaz para evitar contagios y así protegerlos»

El eslabón más débil de la cadena poblacional

Escuchamos en los teledios de estos días noticias escalofriantes en relación con la situación en que se encuentran nuestros mayores ante la pandemia que azota el mundo y de manera especial la Comunidad de Madrid y todo el país, imágenes que más parecen extraídas de una película de ciencia ficción que formar parte de la cruda y estremecedora realidad que estamos viviendo.

Ante esta situación, puede ser de utilidad analizar y exponer los motivos que convierten a nuestros mayores en el eslabón más débil de la cadena que constituye todo el entramado social para sin más dilación interactuar sobre los mismos en la mayor medida posible, en base a lo que estructuramos el artículo de hoy.

Al margen de los evidentes resultados de la gestión con que se ha enfocado y desarrollado hasta ahora la atención a los mayores en general que evidencian los datos oficiales sobre contagiados, fallecimientos y la manera en que en algunos casos se han producido, estos llaman a una profunda y activa reflexión.

Dijo Albert Einstein que si quieres obtener resultados diferentes no hagas siempre lo mismo.

Análisis especial merecen aquellas personas mayores que están institucionalizadas en residencias, principalmente por la falta de previsión, de medios materiales y profesionales de diversa índole afectando a los mayores que más lo necesitan por ser más vulnerables y en algunos casos en situación de la más absoluta indefensión y a las que debemos respeto y agradecimiento por su aporte a estar donde estamos como país por su esfuerzo en tiempos también difíciles de nuestra historia.

La infección vírica por coronavirus Sars Cov-2 conocida como Covid-19 está causada por un virus respiratorio que se contagia principalmente a través de la tos o estornudos que pueden extender y diseminar las microgotas de saliva que contienen el virus.

Las gotas más pesadas caen rápidamente al suelo, las más pequeñas se secan, las de tamaño intermedio son las más preocupantes debido a que consiguen flotar en el aire más de un metro antes de secarse, pueden ser inhaladas y penetrar en la vía aérea y llegar hasta los pulmones.

Las que se depositan en las distintas superficies que contactamos diariamente, como barandillas y pomos de las puertas, permanecen activas duran-



Datos prácticos a tener en cuenta

Distanciamiento social. Adquiere una vital importancia en tiempos de pandemia, aislarse es la mejor manera de protegerse y proteger a nuestro entorno y a todos.

Sistema inmunitario. El sistema inmunitario innato más el adaptativo, pueden y lo ideal es que funcionen juntos como un engranaje perfectamente cronometrado para detectar y eliminar los virus y bacterias pero en los mayores no siempre funciona así.

Contacto. Con respecto a nuestros mayores, los más vulnerables deben evitar contacto con personas más jóvenes incluyendo su propia familia, es la medida más eficaz dada su dificultad para controlar la infección una vez que penetra en el organismo.

Riesgo. Saludos a distancia un simple beso en la mejilla puede ser mortal para un adulto mayor independientemente de su buen estado de salud previo, el virus penetra por las mu-

cosas, boca, nariz y ojos.

Metro y medio. Mantener una distancia de seguridad con otras personas de al menos metro y medio ayuda a disminuir la posibilidad de adquirir el virus por las microgotas de infectados que a lo mejor no son conscientes de ello.

Sin síntomas. No tener síntomas no es la seguridad de no estar contagiado por coronavirus.

Superficie. Este virus puede contaminar las

superficies que una persona infectada sin saberlo haya tocado por lo que los mayores que reciben suministros deben desinfectar las superficies de las bolsas o recipientes antes de manipularlas.

Todos. La batalla contra el coronavirus no corresponde solo al personal sanitario, es una lucha de todos siendo respetuosos y cumpliendo estrictamente las medidas estipuladas por las autoridades sanitarias.

te más tiempo que otros virus, por lo que al tocar las mismas y después tocarse la nariz o la boca pueden contaminar a muchas personas, de donde se deriva la importancia de la desinfección de las superficies y lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón adecuadamente.

A medida que envejecemos, las respuestas del sistema inmunitario y adaptativo se modifican y tienden a una menor actividad y eficiencia en la respuesta ante las agresiones víricas y bacterianas.

La respuesta inmunitaria innata está concebida para atacar a moléculas que comúnmente se encuentran en bacte-

«Al envejecer, las respuestas del sistema inmunitario y adaptativo se modifican»

«Análisis especial merecen aquellas personas mayores que están institucionalizadas en residencias»

rias y virus, pero no a las propias células del organismo humano.

Cuando una célula detecta la presencia de estas partículas invasoras desencadena la producción de interferón.

¿En que consiste el interferón y cual es su función en el organismo humano?

El interferón es una proteína antiviral que se encarga de desencadenar la muerte de la célula infectada, limitando así el desarrollo y extensión de la infección.

Los monocitos de los individuos mayores producen menos interferón como parte de la respuesta a la infección viral.

¿Cuál es la función de los

monocitos?

Los monocitos son otras células inmunitarias innatas que actúan como una especie de "portero "celular", librándose de todas las células infectadas que encuentran y enviando señales a la respuesta inmunitaria adaptativa para que se ponga en acción defensiva.

¿Y en las personas mayores cómo se altera su funcionamiento?

A medida que vamos envejeciendo, las respuestas del sistema inmunitario innato y adaptativo cambian, modificando su equilibrio y adecuado funcionamiento que tienen las personas más jóvenes.

Al producir menos interferón en respuesta a la infección viral, es evidente que les resulta más difícil atacar y destruir las células infectadas así como avisar con las señales necesarias a la respuesta adaptativa para que se active y combata al virus invasor.

Otro aspecto importante es la inflamación crónica de bajo grado, que por lo general se produce durante el envejecimiento, aspecto que también merma la capacidad de las respuestas inmunitarias adaptativas e innatas para reaccionar ante los virus.

Esto que pudiéramos denominar «disminución de la capacidad de atención», que se produce en los mayores de 70 años en la respuesta inmunitaria, hace más difícil que el organismo responda rápida y adecuadamente ante la infección por el virus dándole ventaja, extendiéndose y provocando una enfermedad grave y hasta la muerte.

Otros elementos importantes que se suman a lo anterior es la presencia de varias enfermedades crónicas y la polifarmacia que ello conlleva.

¿Qué sucede cuando el virus invade la mucosa respiratoria de una persona mayor?

En ese momento crucial, la línea que separa la salud de la enfermedad se hace más fina, se transforma en una carrera en toda regla, una competición entre la velocidad a la que dicho germen invasor es capaz de expandirse por el organismo y la rapidez e intensidad con que la respuesta inmunitaria es capaz de reaccionar para neutralizarla y evitar los daños que puede producir la infección.

René de Lamar del Risco es doctor especialista en Geriatria y Gerontología, asesor médico de CANARIAS7. Diagnóstico Integral Médico, c/ Diderot, 19 bajo. Tfno: 928 220 474.