

# Tu emuná es la mejor vacuna

Autor:: Ester Shechter  
enero 3, 2021



El sistema inmunológico es una maquinaria perfecta dentro de la maquinaria absolutamente perfecta que es nuestro cuerpo humano. Sin embargo, hay un “pero” y ese pero es que funciona mal bajo presión. ¡Ojo! funciona mal bajo presión en la sociedad en la que vivimos hoy en día, la que favorece hornear pan y ver una serie de Netflix detrás de otra mientras esperamos una solución mágica a los problemas. Dame un momento y te explico a qué me estoy refiriendo.

Vamos a centrarnos en el sistema nervioso por el momento. Cuando hay una situación de estrés se activa la reacción “fight or flight”, que es una respuesta natural consistente en luchar o huir ante un supuesto peligro. De los muchos puntos importantes que se pueden analizar en este proceso, me gustaría resaltar dos puntos.

*Cuando hay una situación de estrés se activa la reacción "fight or flight", que es una respuesta natural consistente en luchar o huir ante un supuesto peligro.*

El primero es que el cuerpo necesita mucha energía para desencadenar estas respuestas: pelear contra el peligro acechante o huir de él a toda prisa. Por ello, el cuerpo en situaciones continuas de estrés requerirá grandes fuentes de energía = glucosa y, entre otros procesos, aumentará de forma exponencial el nivel de cortisol en sangre. Este es un gran supresor del sistema inmunológico, con lo que a mayor estrés menor inmunidad.

El segundo es que este peligro puede ser real, ser atropellado por un vehículo, o imaginario, miedo a enfermarse y morir. ¿Qué es lo que está sucediendo hoy en día? El miedo es palpable, todos tenemos miedo a enfermarse y, Dios no lo permita, a morir. Las circunstancias extraordinarias en las que estamos inmersos nos hacen plantearnos día a día qué es lo que va a suceder con nuestra salud y la de nuestros seres queridos. El uso de mascarillas y de medidas especiales que han cambiado por completo nuestra cotidianidad es un recordatorio constante de que el peligro está ahí acechando tras cada esquina. No importa si vas al supermercado, a la escuela, a la oficina o si usas el transporte público, lo que hace un año eran actividades rutinarias hoy se han convertido en actividades de riesgo antes las que recibimos un constante bombardeo de recomendaciones de higiene para evitar la temida enfermedad.

Ahora tal vez te suene menos raro que tantas personas se hayan sumado a la moda de hornear pan y bollería (para suplir las cantidades ingentes de demanda de alimento del cuerpo en constante estrés) y que se pasan el día viendo Netflix (intentando a toda costa evadir las preocupaciones). El cuerpo intenta encontrar equilibrio siempre, solamente que a veces lo incentivamos de forma perjudicial para nosotros mismos.



Una vez que tenemos claro que nuestros niveles de cortisol probablemente estén por las nubes y que esto hace que el sistema inmunológico se debilite debemos plantearnos qué hacer para poner en forma nuestra herramienta más poderosa, más que cualquier vacuna, para luchar contra la enfermedad. Llevar una dieta saludable rica en alimentos que nos nutran y no estén repletos de azúcares, descansar, evitar la sobreexposición a las noticias y buscar momentos de tranquilidad ayuda mucho a bajar estos niveles de cortisol y adrenalina en sangre y, por tanto, a fortalecer el sistema inmunológico.

Aprovechar cada día para centrarnos, relajarnos, respirar profundamente y concentrar nuestros pensamientos en la magnificencia del Creador es una garantía de salud. Saber que todo está en manos de HaShem y fortalecer la emuná es primordial para tener paz interior, esa que tanto necesitamos tanto para nuestra salud física como espiritual.