

Històries de vida | Salut Tortosa

"Vacuna't i tingues amics si vols envellir bé"

L'Hospital de la Santa Creu de Jesús aposta per l'*immunofitness*, una estratègia que combina vacunes, dieta, salut mental i exercici per enfortir el sistema immunitari i envellir amb bona salut

Encara que amb retard, degut a les altes temperatures, la grip és a punt d'arribar a casa nostra i ho farà amb uns nivells de vacunació inferiors als desitjats. Això implicarà més ingressos hospitalaris de persones vulnerables i gent gran, i un increment de la mortalitat d'aquests col·lectius. **"No moriran per grip, sinó per les conseqüències o complicacions que se'n deriven, com pneumònies o descompensacions en pacients cardiològics. Es calcula que les persones grans amb grip tenen entre 6 i 8 vegades més possibilitats de tenir un infart o un ictus"**. La solució és vacunar-se per tenir un sistema immunitari fort, que ens protegeixi davant virus com la grip. Però amb les vacunes tampoc n'hi ha prou.

ESTIL DE VIDA 'IMMUNOFITNESS'

Esther Martínez Almazán és geriatra, cap d'estudis de la Unitat Docent de l'Hospital de la Santa Creu de Jesús i coordinadora del grup de vacunes i infeccions de la Societat Espanyola de Geriatria. **"L'*immunofitness* -explica Martínez- són eines que ens permeten enfortir el nostre sistema immunològic davant dels agents externs, a través de quatre elements: la vacunació, la dieta, l'exercici físic i la socialització"**.

Mai com durant la covid hem tingut uns nivells tan alts de vacunació en la població. Superada l'epidèmia, la sensibilització social ha disminuït i toca recordar novament la importància de les vacunes en els col·lectius vulnerables. **"Ningú dubta que s'han de vacunar els infants, perquè tenen un sistema immunitari feble. El segle passat, la vacunació massiva de nens va reduir la seua mortalitat. Ara, l'objectiu és la gent gran, encara que gaudisquen d'una bona salut"**. Esther Martínez advertix que moltes persones es pensen que la grip és una malaltia banal, però desconeixen que les seues conseqüències poden ser letals en col·lectius



La geriatra Esther Martínez demana complir amb el calendari vacunal.



Vacunar la gent gran és clau per millorar la seva qualitat de vida.

GRIP INFANTIL

"Ja podem vacunar contra la grip als infants. Vacunem-los. És el millor regal que poden fer als seus iaïos"

vulnerables, com les persones immunodeprimides i les de més de 60 anys. M'he de vacunar si tinc esta edat i em trobo bé? **"Rotundament, sí"**, assenyala Martínez.

VACUNA INFANTIL

La geriatra explica que des d'este any els infants d'entre 6 mesos i 5 anys poden posar-se, per primera vegada, la vacuna de la grip, via intranasal. **"Convido tothom que vacune els seus fills de la grip. Faltaran menys a l'escola i és el millor regal que poden fer als seus iaïos, perquè els protegirà de contreure el virus"**.

ANTI... QUÈ?

Durant la pandèmia de la covid-19, els antivacunes van tenir el seu minut de glòria, però la realitat ens diu que en són molt pocs i que no representen un perill per a la societat. Amb tot, i amb la idea de frenar algunes resistències, en un futur no molt llun-

VACUNA DE LA GRIP

"M'he de vacunar si tinc més de 60 anys i em trobo bé? Rotundament sí. El cost de no vacunar-se és molt alt"

yà arribaran vacunes que combinaran els anticossos contra la grip, covid i virus respiratori en una única punxada, una estratègia que és **"completament segura"**. Esther Martínez insistix que vacunar-se és una de les eines més potents que tenim al nostre abast per fer-nos grans de manera saludable, objectiu que s'ha marcat l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en esta dècada, atenent l'increment de la població envellida arreu del món.

VACUNA HERPES-ZOSTER

Cada dia surten vacunes noves que ens evitaren passar la malaltia i les complicacions que se'n puguén derivar. Una de les últimes és la de l'Herpes Zoster, una afecció provocada pel mateix virus que la varicel·la. Aquells que han passat la varicel·la conserven el virus al cos i, amb els anys, pot reactivar-se i provocar un Herpes Zoster, que és força dolorós.

GENT GRAN

"Amb caminar no n'hi ha prou. Cal exercicis de força, equilibri i resistència si volem enfortir el nostre sistema immune"

Esther Martínez recomana posar esta vacuna en diferents franges d'edat a partir dels 65 anys. **"És segura i molt efectiva. El cost de no posar-se-la és molt alt"**.

AMB CAMINAR NO N'HI HA PROU

Però l'*immunofitness* no parla només de vacunes. L'exercici físic és clau en esta estratègia per enfortir el nostre sistema immunitari. I aquí cau un dels mites per a aquells que els costa de posar-s'hi. **"Amb sortir a passejar no n'hi ha prou. Cal apostar per l'exercici multicomponent, que inclou treballar l'equilibri, la força, la musculació i la resistència. I això es pot fer a qualsevol edat. Mai és tard, fins i tot als 80 anys. Sempre de manera controlada, és clar"**.

MENJAR BÉ PER ENVELLIR MILLOR

La dieta és una de les altres variables de l'*immunofitness*. **"Vivim en**

un entorn molt favorable perquè tenim tots els ingredients per gaudir de la dieta mediterrània. Però cal practicar-la". Martínez recorda la importància de l'eix intestí-cervell i de la necessitat de tenir una microbiota sana. **"Quan trontolla l'aparell digestiu, també ho fa el nostre sistema immune"**.

CUIDEM ELS AMICS

Vacunes, exercici, dieta... i tenir una vida activa. Què vol dir? Reforçar la part social de cadascú. **"La soledat no desitjada és un problema d'una part important de la gent gran, que afecta la seua salut mental i també les seues defenses. Hi ha un estudi sobre persones de més de 65 anys vacunades contra la grip que demostra una millor resposta a la vacunació per part dels que tenien una vida més activa"**. Per tot plegat, la geriatra Esther Martínez es mostra convençuda que **"tenir amics és una bona eina per enfortir el nostre sistema immunitari"**.

El perfil de pacient sociosanitari de l'Hospital de la Santa Creu de Jesús, fa que es dediquen molts esforços a la prevenció. L'*immunofitness* forma part d'esta estratègia per millorar la qualitat de vida dels pacients.

Un espai patrocinat per:

