

LINFOCITOSIS

Se le llama **linfocito** a un tipo de leucocito (glóbulo blanco), de menor tamaño que otros, los linfocitos representan el 24 a 32% del total en la sangre periférica. La función de los linfocitos es, básicamente, la de encargarse de la inmunidad del organismo, es decir, **actúan como defensores del cuerpo ante sustancias dañinas o perjudiciales**, destruyendo células anormales, y reconociendo, creando y respondiendo ante determinados antígenos con un anticuerpo (Un antígeno es una molécula capaz de producir una respuesta del sistema inmune adaptativo mediante la activación de linfocitos).

¿Qué es la linfocitosis?

Hablamos de linfocitosis cuando existe una alteración en los niveles normales de linfocitos en la sangre, lo cual sucede cuando la cifra normal de linfocitos en el cuerpo supera los $4 \times 10^9/l$ (tomando en cuenta que en ocasiones puede llegar a umbrales más altos).

Se debe tomar en cuenta que en la infancia el valor absoluto de linfocitos es mayor ($5-7 \times 10^9/l$ en el primer año) por lo que se considera linfocitosis cuando el recuento es superior a $9 \times 10^9/l$.

A esta afección se le conoce también como “la enfermedad del beso” por su forma de transmisión. El VEB infecta a los linfocitos B que tienden a proliferar.

Tipos de linfocitosis

La **linfocitosis monoclonal** refleja básicamente una enfermedad proliferativa donde el número de linfocitos aumenta a causa de un defecto linfoide. Por otro lado, la **linfocitosis policlonal** sucede ante un proceso inflamatorio o infeccioso.

Causas de la linfocitosis monoclonal:

- Tumores linfoides.
- **Leucemia** linfoblástica aguda y crónica o leucemia prolinfocítica, tricoleucemia, linfomas con expresión leucémica, leucemia de linfocitos grandes granulares.
- Las dos causas más frecuentes de la mononucleosis son la infección por el virus de Epstein-Barr (VEB) y la infección por citomegalovirus (CMV).
- La **leucemia** linfática crónica es la causa más frecuente de linfocitosis de más de $10 \times 10^{10}/l$. Es el tipo más frecuente de leucemia en el adulto.

Causas de la linfocitosis reactiva o policlonal:

- Infecciones víricas agudas como síndromes mononucleares, hepatitis, rubéola, virus, herpes simple, paludismo y varicela-zoster, adenovirus.
- Otras infecciones como toxoplasma, Bordetella Pertussis, Rickettsias.
- **Estrés constante y excesivo.**
- Shock séptico, fallo cardíaco agudo, cirugía, etc.
- Medicamentos y fármacos.
- Tabaquismo.
- Hipoesplenismo / esplenectomía.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Enfermedades autoinmunes e inflamación crónica.
- Intoxicaciones con ciertas sustancias como plomo, bencenos, etc., alteraciones metabólicas (acidosis diabética o urémica), y algunos tratamientos con vitamina B12 (ácido fólico).

Síntomas

- Fiebre y linfocitos atípicos en sangre (que superan el 10% del total linfocitario para considerarlos significativos).
- Malestar general.

Hábitos higiénico-dietéticos

Ante una linfocitosis, lo primero y más importante es diferenciar si se trata de un trastorno benigno (reactivo a una infección, vírica habitualmente) o de un proceso maligno.

En cualquiera de los dos casos, se debe considerar lo siguiente:

- **Dieta:** una de las bases fundamentales de la salud está en la dieta, y en este caso, es imprescindible para iniciar una curación profunda adecuarse a una alimentación lo más nutritiva y de calidad posible. Es **necesario eliminar** de la dieta todos aquellos productos que obstaculizan, debilitan o deterioran las funciones del sistema inmune y nervioso, e incluir aquellos alimentos que ayudan al sistema inmune. Los alimentos que se deben excluir de la dieta son todos los **azúcares y harinas blancas o refinadas, fritos y carnes rojas, así como la leche de vaca y derivados**. Se debe iniciar cuanto antes una dieta depurativa, en donde los vegetales, semillas, cereales integrales y frutas sean la base de la dieta. Hay que beber suficiente agua, al menos dos litros al día, y tomar y consumir productos y alimentos que nutran el organismo y fomenten la eficiente evacuación de toxinas y agentes dañinos como el alga espirulina, el polen, la jalea real, la linaza, el ajo, la cebolla, los aceites y leches vegetales, etc.
- **Reducir el estrés y la tensión** es imprescindible también, ya que estos generan gran desgaste, desequilibrio y cansancio en el sistema de defensas. Se recomiendan actividades que ayuden y fomenten el equilibrio emocional y ayuden a desahogar emociones contenidas que generan gran tensión interior. La práctica de **yoga, natación, taichi, Ki-gong, gimnasia**, etc., son actividades que ayudaran a relajar los sistemas generales del organismo y a propiciar su buen funcionamiento. Es necesario que la actividad que se elija sea del gusto de la persona y que se disfrute y se realice sin prisa.
- Existen **terapias alternativas** que ayudan a fomentar la armonía y la salud en el cuerpo mediante los masajes de presión o estimulación de determinadas partes del cuerpo, las cuales están conectadas con meridianos específicos que estimulen reacciones saludables en el cuerpo. La acupuntura, la bioenergética, la reflexología y algunos otros masajes medicinales puede apoyar en gran medida a que el organismo funciones de una forma más eficiente.

Se debe tomar en cuenta que todas estas alternativas naturales pueden acomodarse y trabajar de forma simultánea con los tratamientos farmacológicos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

La linfocitosis en sí no es una enfermedad, sino que es un síntoma de otro problema. Por lo tanto, para abordar la linfocitosis, se debe tratar el problema **de salud subyacente**

Una vez que se haya descubierto la causa de la linfocitosis y dependiendo de los resultados, puede que se prescriban drogas antiinflamatorias, antibióticos y agentes antivirales con la intención de llegar a la normalización de los niveles del linfocito.