

Texto, foto e infografías:
Leslie Díaz Monserrat

En el interior de nuestro organismo existe un universo, una especie de mundo dentro de otro, como una *matrioshka* natural. Se trata de un kilogramo de bacterias que habitan la anatomía humana y que podrían constituir la clave para una vida más saludable y plena.

Para el Dr. Vicente Hernández Moreno casi todos los caminos conducen a «la Roma» del cuerpo humano: la microbiota, esa gama de microorganismos que viven de nosotros y, a la vez, nos mantienen vivos.

El año pasado, Hernández Moreno defendió su tesis doctoral y, aunque se enfrió en los factores genéticos e inmunológicos relacionados con la infección por *Staphylococcus*, las rutas de su estudio también condujeron a la epigenética y a esas dos libras de bacterias que nos habitan.

El Doctor Vicente explicó que su investigación «fue el primer trabajo que se realizó con un estudio de agregación familiar, pues esta enfermedad tiene una implicación familiar. En el hogar puede existir un portador sano que contagie a los otros. Por ejemplo, más del 90 % de las personas alérgicas portan el *Staphylococcus* en la mucosa nasal y esto hace que lo puedan transmitir con facilidad a personas con las que tienen un vínculo cercano.

«El *Staphylococcus* constituye una bacteria particular. Podemos tenerla en la mucosa, conviviendo con nosotros, pero puede desencadenar procesos como el forúnculo. La moda del rasurado y los tatuajes inciden en que aumente la prevalencia, al posibilitar la puerta de entrada de la bacteria.

«Generalmente, esta forunculosis ocurre en los sitios donde hay sudor: axilas, cuellos, regiones inguinales, en el ombligo, pues se acumula sudor y se trata de una bacteria que consume sal, por lo que no se debe tratar con solución salina, sino con otro antiséptico.

«Además, aunque puede tener manifestaciones leves, posee la capacidad de tomar el torrente sanguíneo y provocar, incluso, la muerte del paciente».

El miembro del grupo nacional de la especialidad detalló que no existe un conocimiento exacto de la prevalencia del *Staphylococcus* en la población general. «Existen algunas aproximaciones en países como Estados Unidos, en España, pero en regiones menos desarrolladas resulta complejo conocer la prevalencia con exactitud.

«Por eso en la investigación trabajamos con los criterios 2 y 3, que están relacionados con la agregación familiar (el contagio al interior de la familia) y la pseudoagregación, más relacionada con el ambiente, el cual constituye un componente importante», explicó.

¿QUÉ ES LA MICROBIOTA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Y es justo en ese punto en el que sale a relucir la microbiota, porque entre los factores ambientales destaca, en el caso de los niños, la dieta y en los mayores, el estrés.

Resulta necesario precisar que no se trata de un déficit nutricional, sino más bien de hábitos alimenticios inadecuados, relacionados con el abuso del consumo de glúcidos: el azúcar, los almidones, las harinas refinadas, los procesados como los enlatados, embutidos... «De hecho, hay un colorante, la tartrazina (aditivo alimentario de color amarillo muy común en alimentos y bebidas procesados) que tiene un efecto muy dañino sobre los individuos alérgicos».

Para el especialista, desarrollar una microbiota saludable constituye un elemento importante que ayuda al control epigenético. Es decir, en el caso del *Staphylococcus* y de las enfermedades, en sentido general, existen elementos ambientales que pueden estar en función del desarrollo de una patología x.

Para prevenirlos se pueden conectar los genes que producen elementos beneficiosos, sanadores, o desconectarlos

La inmunología y la otra forma de entender el cuerpo humano

¿QUÉ ES LA EPIGENÉTICA?

Concepto

Explica cómo los factores ambientales pueden cambiar la forma en que se expresa el ADN de los individuos, y cómo ese cambio puede transmitirse a la próxima generación. Este es el proceso llamado científicamente epigenética, donde la legibilidad o expresión de los genes se modifica sin que se produzca un cambio en el código del ADN.



Es decir, existen pequeñas etiquetas químicas que se agregan o eliminan de nuestro ADN en respuesta a los cambios en el entorno en el que vivimos. Estas etiquetas activan o desactivan los genes, posibilitando la adaptación a las condiciones del entorno sin causar un cambio más permanente en nuestros genomas.



para gatillar la enfermedad, y allí juega un papel importante la microbiota.

Ese conjunto de bacterias, de la que hemos hablado, se localizan en nuestras mucosas. Se adquieren cuando el niño nace y pasa por el canal del parto, de ahí la importancia de que el nacimiento sea por la vía natural. «Esa microbiota, que incide en nuestra respuesta inmunológica ante las enfermedades, hay que ayudarla; pues ella precisa alimentos ricos en fibra vegetal. Por eso a los niños no se les debe colar nada, las pelusas y los granos le aportan la fibra necesaria. Por ejemplo, hay vegetales y viandas ricos en fibra como el boniato, la papa, que contiene amilopectina (un hidrato de carbono cuya función principal es proporcionar la energía necesaria para realizar nuestra actividad física), en lugar de amilosa, que es un almidón más simple.

«Otro elemento importante son los alimentos fermentados, además del yogurt blanco, están la col fermentada, el vinagre, especialmente el artesanal, y los polifenoles (moléculas con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias), que se encuentran en verduras como la col, la espinaca, el café y el chocolate».

El Dr. Vicente Hernández trabaja, con énfasis, en la terapia epigenética, la cual incluye, además del tratamiento con inmunostimulantes, incidir sobre la dieta, mejorar la hidratación, realizar ejercicios físicos.

Y esta mirada más integral apunta a comprender cómo el cuerpo humano, como una máquina perfecta, puede contener, dentro de él mismo la cura de las enfermedades.

Conversar con el Doctor en Ciencias y especialista en segundo grado en Inmunología, Vicente Hernández Moreno posibilita comprender una mirada diferente sobre nuestra la salud y el cuerpo humano.



El Dr. Vicente Hernández Moreno también está al frente de la Unidad de Investigaciones Biomédicas, un colectivo compuesto, en su mayoría, por doctores en ciencias y enfocados en investigaciones relevantes con satisfactorios resultados.



MICROBIOTA

Conjunto de bacterias que colonizan la piel, el aparato digestivo, incluida la boca, y el aparato genital.

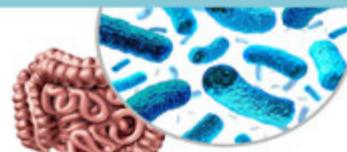
FUNCIONES

Protección ante bacterias patógenas que pueden provocar enfermedades.

Mantenimiento de sistema inmune: hay estudios que sugieren que hasta el 70% del sistema inmunológico depende de la microbiota.

Producción de vitaminas: algunas fundamentales para el mantenimiento de la salud, como son la vitamina K y la B12.

Regular la secreción de neurotransmisores intestinales, insulina y péptidos fundamentales para procesos vitales.



La microbiota se va desarrollando a medida que avanza la vida, de forma que su composición es diferente en la infancia, adolescencia y en la vida adulta.

Está compuesta de 100 billones de bacterias solo en el aparato digestivo. La microbiota ya es considerada por la ciencia como un órgano más del cuerpo, aunque en este caso adquirido.

La relación de la microbiota y el organismo es simbiótica: mientras que las bacterias realizan una función protectora frente a enfermedades y agentes patógenos y de ayuda en la metabolización de los alimentos ingeridos, el organismo les ofrece un lugar donde vivir.

¿PODEMOS POSEER DENTRO DE NOSOTROS LA CURA DE LAS ENFERMEDADES?

«Las células poseen la capacidad de autoregenerarse y depende, para ello, de cómo se nutra esta célula. Ahora en el mundo está en boga la autofagia (proceso por el cual la célula descompone y destruye proteínas viejas, dañadas o anormales, y otras sustancias en su citoplasma) para que despierten los mecanismos epigenéticos. Hay alimentos que ayudan a este proceso que a veces no nos gustan, pero que son muy importantes como la col, el té verde, el cilantro, el perejil, el berro, la acelga, el ajo, la cebolla morada, el tomate,

el ají pimiento maduro. Se trata de productos antioxidantes que permiten que la célula pueda autoregenerarse», explicó.

Este cambio de perspectiva tiene mucho que ver con la forma en la que la inmunología contribuyó a transformar el modo en que se asume el cuerpo humano y el tratamiento a las enfermedades.

«La inmunología es una especialidad de contacto. Se nutre de muchas especialidades y le aporta a otras. La unidad de investigaciones biomédica que dirijo cuenta con siete servicios, pero hay uno en específico que es de inmunodiagnóstico para la investigación biomédica, el cual resulta muy importante. Se trata de una consulta multidisciplinaria, que llevamos más de 20 años ofreciendo y que no tenemos referencia de que exista en otras provincias. En ella participan dermatología, alergia, inmunología y psicología. Atendemos a adultos y niños. Allí logramos un análisis integral para ofrecer diagnósticos y tratamientos también integrales».

TRES DÉCADAS DEDICADAS A LA INMUNOLOGÍA

El doctor Vicente se graduó de Medicina en 1991. Justo en este 2025 cumple 30 años de su titulación como especialista en Inmunología. Muchos méritos profesionales prestigian su hoja de servicio.

Pero al talento y la honda sabiduría, hay que sumar un mérito mayúsculo: su entrega. Viene en moto desde Cifuentes, como un Quijote sin su escudero y en su oficina en la Universidad de Ciencias Médicas siempre lo espera una hilera de padres con sus hijos y son muchas las familias que le agradecen.

A cada paciente le habla no solo de tratamientos e inmunógenos. Le muestra una perspectiva diferente sobre el cuerpo humano, una mirada más allá, que enfatiza en la responsabilidad individual con la salud propia, y que pasa por la forma en la que cuidamos nuestro cuerpo.

La epigenética, explicada en palabras sencillas, tiene que ver con nuestras decisiones. Todos nacemos con un paquete de genes que nos pueden hacer, incluso, más susceptibles a ciertas enfermedades. Sin embargo, la capacidad de activarlos o no está en nosotros, en la forma en la que alimentamos la microbiota, «la Roma» de nuestro cuerpo y al resto de los factores ambientales a los que nos exponemos.