EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



¿QUÉ ES?

El **sistema inmunológico**, también conocido como nuestro sistema de **defensa**, incluye todas las estructuras (células, tejidos y órganos) y procesos que nos protegen contra agentes potencialmente dañinos. Está comprendido por **dos respuestas**: las **innatas** y las específicas o **adaptativas**.

RESPUESTAS INNATAS

Son rápidas y no específicas a antígenos. Son barreras que impiden la penetración de patógenos en el cuerpo y son consideradas como la defensas internas que realizan la producción de proteínas antimicrobianas, propiedades fagocíticas y reparación de daños.

Está compuesto por órganos linfoides primarios (timo y médula ósea) y secundarios (ganglios linfáticos, bazo, amígdalas y tejidos linfoides asociados a mucosas). También la piel actúa como barrera de acceso.



RESPUESTAS ADAPTATIVAS

Son más lentas y específicas a antígenos; genera una memoria sobre las infecciones padecidas para volver a actuar contra ellas en caso de ser necesario. Está mediada por los linfocitos.

Cuando el cuerpo genera respuestas inmunes sin la presencia de una amenaza real ocurren problemas como: alergias, asma y enfermedades autoinmunes.



LINFOCITOS B

Secretan anticuerpos y proporcionan inmunidad humoral.

LINFOCITOS T

Inmunidad mediada por células.



Para lograr una respuesta inmunitaria óptima y mantener un funcionamiento adecuado, La Academia de Medicina de Harvard recomienda mantener los siguientes hábitos, con el fin de contribuir a la homeostasis del organismo.



Llevar un alimentación saludable



Lavarse frecuentemente las manos



Consumir 5 frutas y verduras diarias



Mantener un peso saludable



Minimizar el estrés



Hacer ejercicio con regularidadt



No fumar



Tener una adecuada hidratación



Fuente: Dra. Teresa I. Fortoul van der Goes. Histología y biología celular, 3e CAPÍTULO 11: Tejido y órganos linfoides. 3 ed. https://accessmedicina.mhmedical.com/book.aspx?bookid=1995