

# 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.

