

Sistema Inmunológico



Diariamente, el cuerpo es invadido por gérmenes, parásitos y células cancerosas, entre otros. Los seres vivos tenemos un sistema de defensa contra estos invasores, conocido como el sistema inmunológico. Su función principal es reconocer qué elementos pertenecen al cuerpo y cuáles son extraños, para así eliminarlos o neutralizarlos.

Información

El sistema inmunológico tiene muchas formas de defendernos. Sus células reaccionan rápido cuando hay peligro. Se mueven por todo el cuerpo buscando señales de daño o infección. Además, estas células recuerdan por mucho tiempo a los gérmenes que han combatido. El sistema inmunológico también responde a las vacunas y produce todos los anticuerpos que nos protegen.

Igual que otros sistemas del cuerpo, el sistema inmunológico puede debilitarse con la edad. Estos cambios pueden hacer que sus células no trabajen tan bien como antes.

Partes principales del sistema inmunológico

- Sistema linfático
- Anticuerpos
- Glóbulos blancos (leucocitos)
- Ciertos órganos (bazo, amígdalas)



Enfermedades autoinmunes

Las enfermedades autoinmunes ocurren cuando el sistema inmunológico ataca por error células sanas, como en la artritis reumatoide, el lupus o la esclerosis múltiple. También existen inmunodeficiencias, como el VIH, donde el sistema inmune se debilita y pierde capacidad para combatir infecciones.

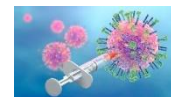
Recomendaciones

Algunas sugerencias para reforzar el sistema inmunológico son:

- Actividad física.
- Descansar lo suficiente.
- Alimentación saludable.
- Manejar el estrés.
- Mantener las vacunas actualizadas.

- Evitar el uso del cigarrillo y el consumo de alcohol.

Las vacunas ayudan a reforzar las defensas del cuerpo, exponiendo al sistema inmunológico a gérmenes muertos o debilitados, lo cual, aporta a las células en el proceso para aprender a combatir las amenazas y recordarlas sin que el cuerpo se enferme.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801
TTY/TDD 1-844-347-7804
APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/breve-informaci%C3%B3n-trastornos-inmunol%C3%B3gicos/biolog%C3%ADa-del-sistema-inmunitario/introducci%C3%B3n-al-sistema-inmunitario>
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines/how-do-vaccines-work>
<https://www.tucanaldesalud.com/es/teinteresa/cuida-sistema-inmunitario-preparate-frente-virus/consejos-habitos-mantener-sistema-inmunitario-fuerte>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en mayo 2026.

© First Medical Health Plan, Inc.