

# Guía rápida para conocer al sistema inmunológico



**A raíz de la pandemia mundial de COVID-19, el sistema inmunológico o sistema inmune comenzó a ser un tema relevante, sobre todo en las formas de fortalecerlo.**

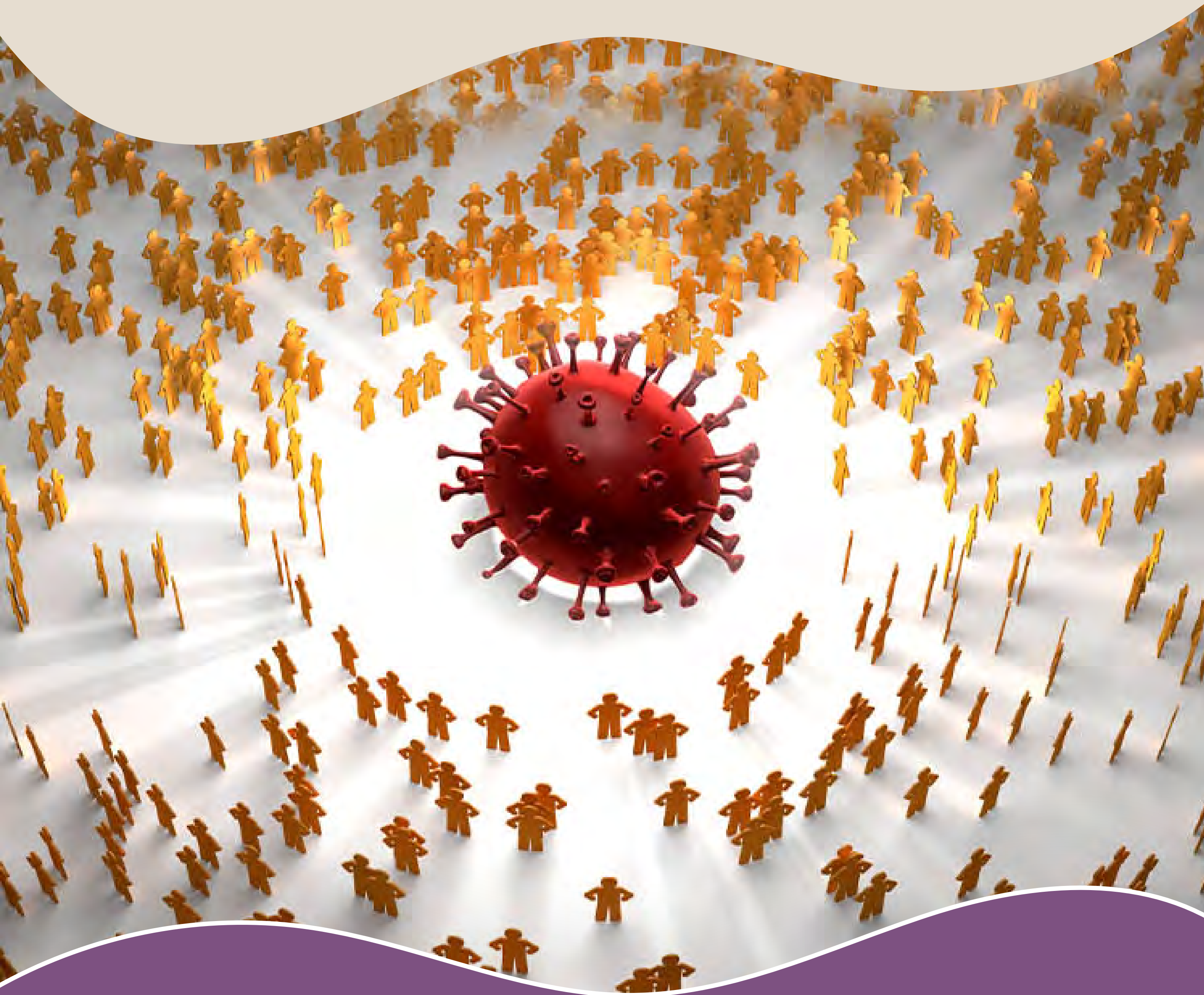
**Sin embargo, ¿sabes que es el sistema inmunológico y de qué diferentes formas, este puede protegerte de enfermedades crónicas, como el cáncer?**





# El sistema inmunológico, es la primera línea de defensa de tu salud.

Este sistema tan importante y maravilloso, te defiende absolutamente de todo lo que pueda afectar tu bienestar físico. Te protege de infecciones, virus, microbios dañinos y cualquier otro agente de enfermedad.



Piensa en tu sistema inmunológico como si fuera un cuerpo de soldados militares. Idéntico que en el ejército, tu sistema inmune, tiene diferentes categorías de defensa y un centro de comando ubicado en cuatro lugares: médula ósea, el timo, que es un órgano pequeño ubicado en el pecho, el bazo, nódulos linfáticos y por supuesto, el intestino.

**Al ser el intestino un centro de control para tu inmunidad, es muy importante que tu dieta sea saludable y completa. De esta forma, tu salud intestinal será excelente y por ende, también lo será tu sistema inmunológico.**



En Libera Tu Salud, tenemos para ti la información relevante, útil y práctica del sistema inmunológico, y hemos creado una pequeña y resumida guía, de lo más importante, sus componentes y la manera en la que este sistema maravilloso funciona.



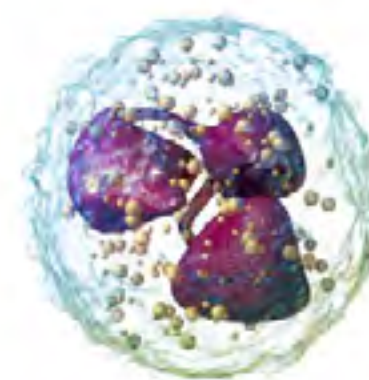
Si quieres conocer más sobre este sistema tan importante, te invitamos a visitar nuestra herramienta <<Conoce más>> y no te pierdas el artículo: “Cómo funciona nuestro sistema inmune.”

## Guía rápida de tu sistema inmune

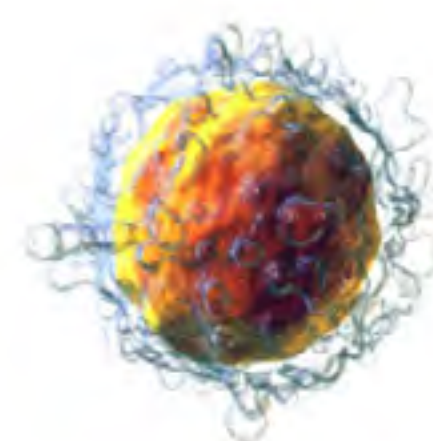
Las células del sistema inmune se conocen como glóbulos blancos o leucocitos

Los tipos de leucocitos son:

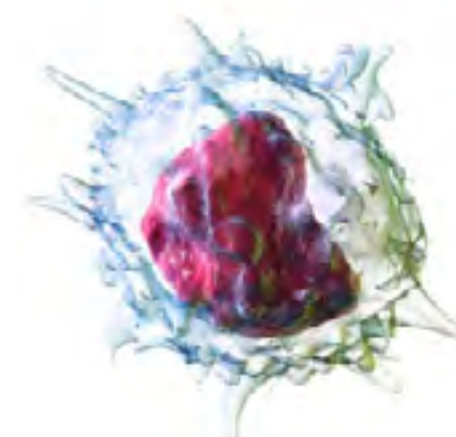
Neutrófilos  
(los que más hay)



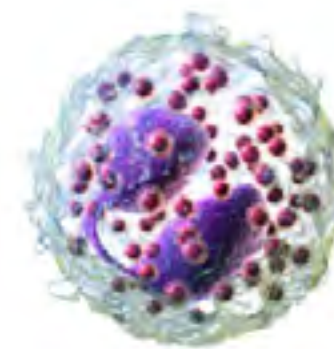
Linfocitos



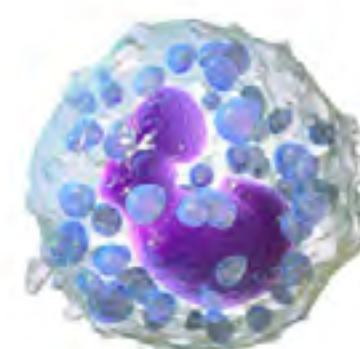
Monocitos



Eosinófilos



Basófilos



Cada uno tiene funciones de inmunidad diferentes

El ayuno ayuda a deshacerse de las células inmunológicas viejas y gastadas

## Tenemos dos tipos de sistema inmunológico:

### Rápido

actúa de manera inmediata; normalmente actúa sobre una reacción alérgica o una inflamación.

### Lento

actúa con más lentitud, pero es más sofisticado; acaba con enfermedades más específicas y difíciles como el cáncer.

El sistema inmunológico innato, es el que responde en la primera línea de defensa ante cualquier invasión del organismo. Este sistema no es selectivo y básicamente ataca a cualquier invasor. Este crea la respuesta inflamatoria.



Los anticuerpos son aquellas células de inmunidad que tienen memoria, ya que saben reconocer a los invasores que han estado antes en nuestro cuerpo y ayuda a la creación de defensas específicas. Las vacunas, justamente sirven para la creación de anticuerpos específicos de ciertas enfermedades, como el COVID, la influenza, el neumococo, etc.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.

#### Referencias

Li, W. W. (2019). Capítulo 5: Inmunidad. In W. Perla (Trans.), Comer para Sanar: La Nueva Ciencia para la prevención y curación de las enfermedades (1era ed., pp. 89–106), Grijalbo Vital.