

**Mi Universidad**

**Nombre del alumno: Jesús  
Alonso Cruz Mérida**

**Nombre del docente: Ariadne  
Danahe Vicente Albores**

**Nombre de la universidad:  
Universidad Del Sureste**

**Materia: Fisiopatología II**

**Fecha: 25 de marzo del 2025**

**Nombre del proyecto:  
Supernota "SISTEMA  
INMUNOLÓGICO "**

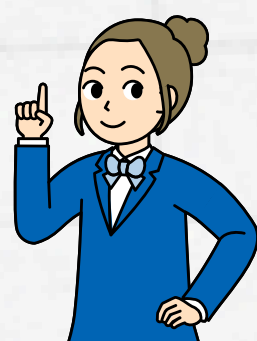
# SISTEMA INMUNOLÓGICO



El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra infecciones, enfermedades y agentes extraños como virus, bacterias y parásitos. Su función es reconocer, atacar y recordar a los invasores para protegernos de futuras infecciones.

## ¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Es un conjunto de células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para defender al organismo de microorganismos dañinos. Funciona con mecanismos innatos y adquiridos que permiten reconocer y eliminar amenazas.

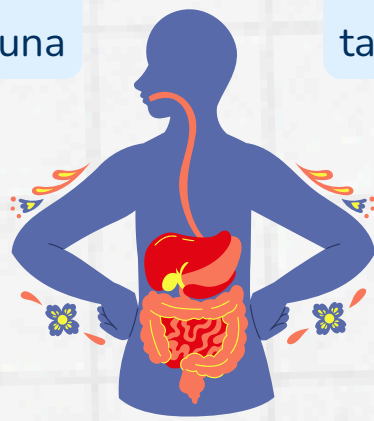


## TIPOS DE INMUNIDAD

### Inmunidad Innata (Primera Línea de Defensa)

Es la respuesta inmediata y general contra cualquier patógeno. No requiere una exposición previa.

- Piel (bloquea la entrada de microorganismos).
- Mucosidades y cilios (atrapan y eliminan partículas extrañas).
- Ácidos del estómago (destruyen bacterias y virus).
- Lisozimas en lágrimas y saliva (rompen la pared celular de bacterias).



### Inmunidad Adaptativa (Segunda Línea de Defensa)

Es una respuesta más específica y eficaz, pero tarda más en activarse.

- Linfocitos B: Producen anticuerpos para neutralizar patógenos.
- Linfocitos T: Atacan células infectadas y activan otras defensas.
- Memoria Inmunológica



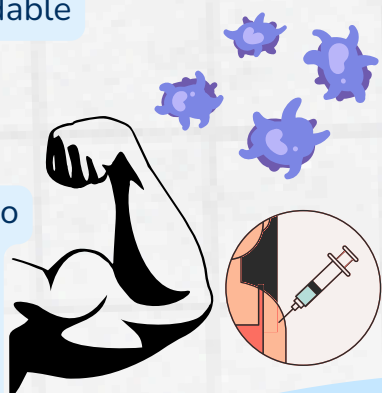
## RESPUESTA INMUNE: CÓMO ACTÚA EL CUERPO

- 1 Reconocimiento: células inmunes detectan antígenos extraños.
- 2 Activación: linfocitos y otras células inician una respuesta.
- 3 Defensa: se eliminan los microorganismos invasores.
- 4 Memoria: se guarda información para una respuesta más rápida en el futuro.



## FACTORES QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

- Alimentación Saludable
- Ejercicio Regular
- Descanso Adecuado
- Higiene y Vacunas
- Control del Estrés



## FACTORES QUE DEBILITAN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

- Estrés crónico (eleva el cortisol y reduce la respuesta inmune).
- Falta de sueño (disminuye la producción de linfocitos).
- Dieta deficiente (carencia de vitaminas y antioxidantes).
- Sedentarismo o ejercicio excesivo (desequilibra el sistema inmune).
- Consumo de alcohol y tabaco (afecta la producción de células de defensa).

