

thewellproject

Entender el sistema inmunitario

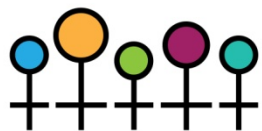
Actualizado: 7 de febrero de 2025

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

www.thewellproject.org

#thewellproject

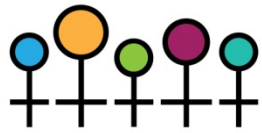


thewellproject

Entender el sistema inmunitario

Su sistema inmunitario es el sistema de defensa de su cuerpo

- Formado por **células y órganos** que protegen a su cuerpo de los invasores externos que pueden causar infecciones y enfermedades
- Se deshace de las células anormales precancerosas y de las células cancerosas que crecen sin control
- Cuando funciona, combate las infecciones y la mantiene sana
- Cuando no funciona, los gérmenes y otras células anormales del cuerpo pueden causar enfermedades con mayor facilidad



thewellproject

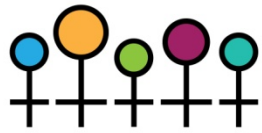
Órganos clave del sistema inmunitario

Piel:

- Órgano más grande del cuerpo
- Primera línea de defensa contra los gérmenes: proporciona una barrera física que impide que las bacterias y los virus entren en el cuerpo

Médula ósea:

- Produce glóbulos blancos que protegen al cuerpo de invasores y de células anormales posiblemente peligrosas
- Desde la médula ósea, los glóbulos blancos viajan a los **órganos linfáticos**
 - Ahí esperan las instrucciones para combatir una infección

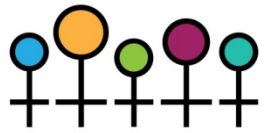


thewellproject

Órganos clave del sistema inmunitario

Órganos linfáticos:

- **Ganglios linfáticos**
 - Situadas por todo el cuerpo
 - Contienen células preparadas para luchar contra los invasores
- **Bazo**
 - Del tamaño de un puño; situado en la parte superior izquierda del abdomen
 - Filtra la sangre; identifica y se deshace de los glóbulos blancos desgastados



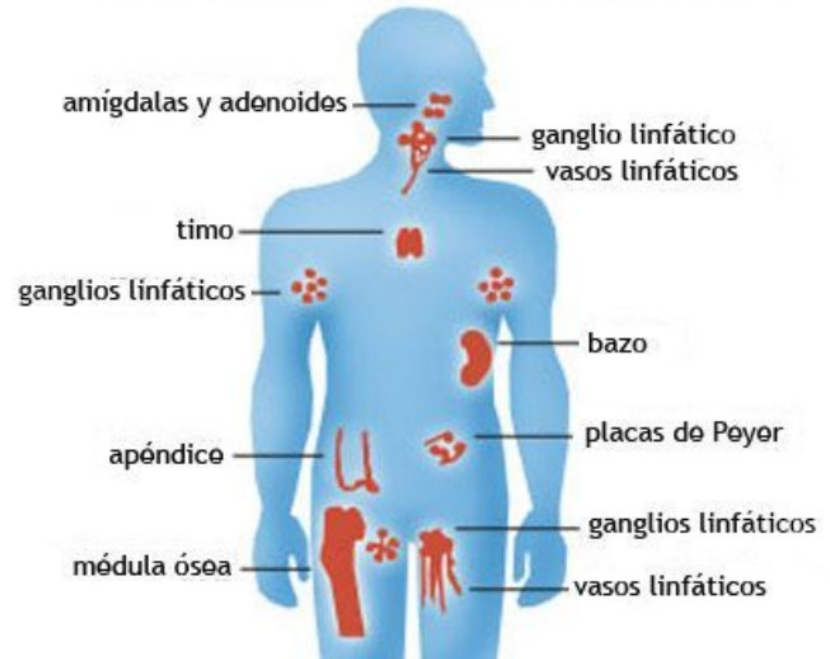
thewellproject

Órganos clave del sistema inmunitario

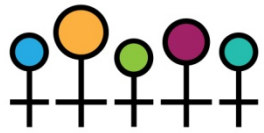
Otros órganos linfáticos :

- Parches de Peyer
 - Acumulaciones de tejido en el intestino delgado
- Timo
- Apéndice
- Amígdalas y adenoides

ÓRGANOS DEL SISTEMA INMUNITARIO



Crédito: AIDS.gov



thewellproject

Células clave del sistema inmunitario

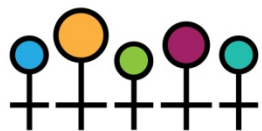


“El sistema inmunitario: Nosotros defendemos”

Crédito: NobelPrize.org

Las células clave del sistema inmunitario incluyen:

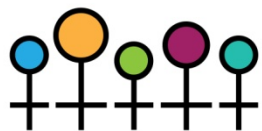
- Células dendríticas y macrófagos
- Células T
- Células B



thewellproject

El VIH y el sistema inmunitario

- El VIH ataca las células T CD4
- Su cuerpo produce anticuerpos, ***pero***:
 - Anticuerpos no eliminan el VIH
 - El VIH usa las células T CD4 para crear copias de sí mismo
- Tener anticuerpos contra el VIH significa que usted está viviendo con VIH
 - La prueba de anticuerpos es la prueba estándar del VIH

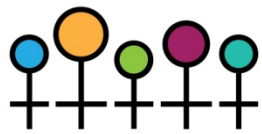


thewellproject

El VIH y el sistema inmunitario

El VIH convierte las células T CD4 en **fábricas para hacer más copias de sí mismo**

- A medida que el VIH se reproduce, daña o mata a las células CD4
 - Las células inmunitarias no saben qué invasores deben eliminar
 - Corre el riesgo de contraer infecciones oportunistas y cánceres que normalmente no dañan a las personas con sistemas inmunitarios sanos
- ***Los anticuerpos por sí solos no bastan para deshacerse del VIH***
 - El VIH cambia más rápido de lo que puede responder el sistema inmunitario

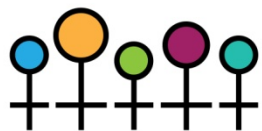


thewellproject

Reservorios del VIH

- Colecciones de células inactivas, "en reposo" o latentes infectadas por el VIH
- Los reservorios que conocemos incluyen las células inmunitarias del intestino, el tejido linfoide, la sangre, el cerebro, el tracto genital y la médula ósea
- Eliminar completamente el VIH del cuerpo requerirá vaciar los reservorios/evitar que las células latentes se multipliquen

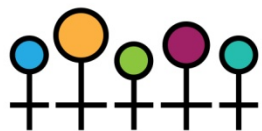
El tratamiento temprano con una combinación de medicamentos contra el VIH puede minimizar el tamaño del reservorio



thewellproject

El VIH y el sistema inmunitario

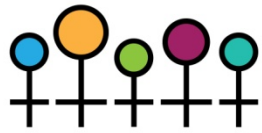
- Los nuevos medicamentos contra el VIH son más eficaces para impedir que el VIH se multiplique e infecte a más células CD4
- Dado que las células CD4 son clave para una respuesta inmunitaria saludable, esto puede dar a su sistema inmunitario la oportunidad de reponer su suministro de células CD4 y defenderse (¡defenderla a usted!) de las infecciones oportunistas



thewellproject

Nutrición para un sistema inmunitario fuerte

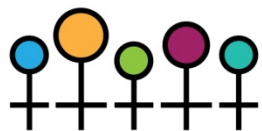
- Comer bien es una parte importante para mantener la buena salud
- El sistema inmunitario de una persona que está viviendo con VIH está siempre activado o "encendido" – puede producir inflamación
 - Relacionado con las enfermedades del corazón, el cáncer y otras afecciones
- Varios alimentos pueden ayudar a reducir la inflamación (verduras de hoja verde; brócoli; ciertos pescados, frutas, nueces, aceites, semillas o especias; tomates; otras)
- Un nutricionista o un dietista titulado puede ayudarle a determinar qué tipo de dieta es la mejor para usted



the**well**project

Otras formas de mantenerse sana

- Dieta saludable
- Tome los medicamentos contra el VIH exactamente como se le han recetado
- Deje de fumar
- Beba menos (o cero) alcohol



thewellproject

¡Aprenda más!

- Para aprender más sobre este tema, favor de leer la hoja informativa completa:
 - Hoja informativa: [Entender el sistema inmunitario](#)
- Para más hojas informativas o para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
 - [@thewellprojecthiv.bsky.social](#)
 - [www.facebook.com/thewellproject](#)
 - [www.instagram.com/thewellprojecthiv/](#)
 - [www.threads.net/@thewellprojecthiv](#)
 - [www.youtube.com/thewellprojecthiv](#)