

# ¿Qué es un sistema inmune debilitado?

Tu sistema inmune está compuesto de células, órganos y tejidos que trabajan juntos para proteger a tu cuerpo contra infecciones. Un sistema inmune saludable distingue a "invasores" como un virus o un microbio, y trabaja para mantenerlo alejado, o destruirlo antes de que pueda dañar tu cuerpo.

Pero un sistema inmune debilitado significa que esta red no funciona tan bien en conjunto como debería para crear una barrera fuerte de defensa contra posibles invasores.

Si tienes un sistema inmune debilitado, corres mayor riesgo de infecciones y a veces problemas serios de salud como resultado.

Tal vez hayas nacido con un sistema inmune debilitado, o que haya sido provocado por alguna condición que tengas, o por algún tratamiento que estés recibiendo para esa condición.

Esto incluye tratamiento para el cáncer, fumar, tener mala nutrición, trasplantes de médula ósea o de un órgano, VIH, y tomar ciertos medicamentos que limitan tu reacción inmunológica.

Si tienes un sistema inmune debilitado o una condición crónica de salud, es importante que sigas estos pasos para reducir tu riesgo de enfermarte. Puedes ayudar a mantener un sistema inmune más fuerte si eliges un estilo de vida sano, comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio regularmente y durmiendo suficiente. Trabaja con tu profesional médico para saber cómo monitorear los síntomas de una infección y cuando buscar ayuda.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>