

PARTES DEL CUERPO DONDE EL SISTEMA INMUNITARIO SE VE AFECTADO



HÍGADO Y RIÑONES

Cuando están sanos, estos órganos juegan un papel crucial en el apoyo al sistema inmunitario.

VASOS SANGUÍNEOS

Vacunarse regularmente ayuda al sistema inmunitario a combatir las infecciones.

GLÚTEOS

Los músculos esqueléticos, especialmente los grandes músculos del trasero y los muslos, liberan compuestos inmunoprotectores llamadas citocinas durante el ejercicio.

GRASA DEL VIENTRE

La grasa abdominal libera un exceso de compuestos inflamatorios llamados citocinas en el cuerpo, debilitando la función inmunológica.

CEREBRO

El estrés crónico y la falta de sueño suprimen la función del sistema inmunitario.

ESTÓMAGO

Comer alimentos ricos en vitaminas y minerales promueve una mayor producción de glóbulos blancos y reduce la inflamación.

INTESTINOS

Un intestino permeable, que a menudo es el resultado de una falta de fibra dietética, causa inflamación y un sistema inmunitario irregular.

ARTICULACIONES

La artritis y otros problemas autoinmunes pueden tener un impacto negativo en la inmunidad.

HUESOS

La médula ósea produce glóbulos blancos, que atacan a los virus invasores.

