

Datos

C

Sencillos

El Sistema Inmunitario

El cuerpo tiene un **sistema inmunitario**. Este sistema actúa como un ejército, cuyo trabajo es proteger su salud. El sistema inmunitario está formado por células y órganos. Su misión es protegerle de los **invasores externos**, como los gérmenes. El trabajo de su sistema inmunitario es encontrar y destruir estos gérmenes.

El hígado desempeña un papel importante en el sistema inmunitario. El hígado produce todo tipo de cosas para protegerle y mantenerle sano. Todos necesitamos un sistema inmunitario para mantenernos sanos. Sin él, estaríamos bajo el constante **ataque de gérmenes** que pueden causarnos enfermedades e incluso matarnos.

Los gérmenes pueden ser de muchos tipos: bacterias, parásitos y virus. **La hepatitis**

C (VHC o Hep C para abreviar) está ocasionada por un virus.

Si el virus de la hepatitis C trata de atacar al cuerpo, las defensas del cuerpo hacen todo lo posible para combatirlo. El sistema inmunitario de algunas personas es capaz de **defenderles con eficacia** frente a la hepatitis C. Estas personas (entre 2 y 4 de cada 10) no llegan a sufrir hepatitis C crónica. Su sangre conserva la señal de que el sistema inmunitario ha vencido en algún momento al virus de la hepatitis C. Esta señal se conoce como **anticuerpos frente a la Hep C**. Tener anticuerpos es como tener cicatrices de guerra que permanecen después de que el enemigo se haya retirado del campo de batalla. Sin embargo, la mayoría de la gente sí llega a desarrollar hepatitis C crónica. Dado que el virus de la hepatitis C puede ocasionar grandes daños a la salud, es buena idea cuidar bien el sistema inmunitario.

Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse sano:

- Coma alimentos saludables.
- Evite el alcohol y las drogas recreativas.
- Duerma lo suficiente y haga ejercicio todos los días.
- Vacúnese contra la hepatitis A y la hepatitis B si lo necesita.
- Lávese bien las manos con frecuencia.

www.hcvadvocate.org