

TEMA 6

# *RELACIÓN ENTRE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL EJERCICIO FÍSICO*

Lic.TF Gresia Moreno Cabellos  
CTMP 8359



***Es importante conocer.***



# / BACTERIAS VS VIRUS

1. **Bacterias.**- Son pequeños organismos que tienen la capacidad de crecer y reproducirse por si mismo. Ejemplo: infección de herida.



2. **Virus.**- Son gérmenes que atacan fácilmente el organismo cuando el sistema inmune se encuentra débil. Ejemplo: los resfriados.





# ¿Qué es el sistema inmunológico?



Es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como bacterias y virus. Para ello nuestro sistema inmunológico cuenta con una compleja organización de células, órganos y tejidos.

# / Funciones del sistema inmunológico:

1. Reconocer sustancias extrañas al cuerpo. Ejemplo: Las personas que gozan de buena salud.



2. Reaccionar en contra de ellas. Ejemplo: la enfermedad del sarampión.





## IMPORTANTE!!!

Nuestro sistema inmunológico no solo recupera al cuerpo ante una enfermedad si no también después del ejercicio físico, es el encargado de que nuestro cuerpo recupere su equilibrio.







# ¿Qué es la intensidad?

Es la velocidad del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio físico.

**BAJA.-** Requiere de menos esfuerzo para su práctica.

**ALTA.-** Se basa en una equilibrada combinación de la intensidad, frecuencia y duración, posibilitando un fuerte estímulo sobre el cuerpo.



# / ¿Qué es el ejercicio físico?

Es una actividad específica y programada, con una intensidad, frecuencia y duración para conseguir objetivos previamente establecidos.

## TIPOS:

**Aeróbico.**- Son de larga duración y baja intensidad.

**Anaeróbico.**- Son de corta duración y alta intensidad.

**Flexibilidad.**- Mejora la capacidad de movimiento.





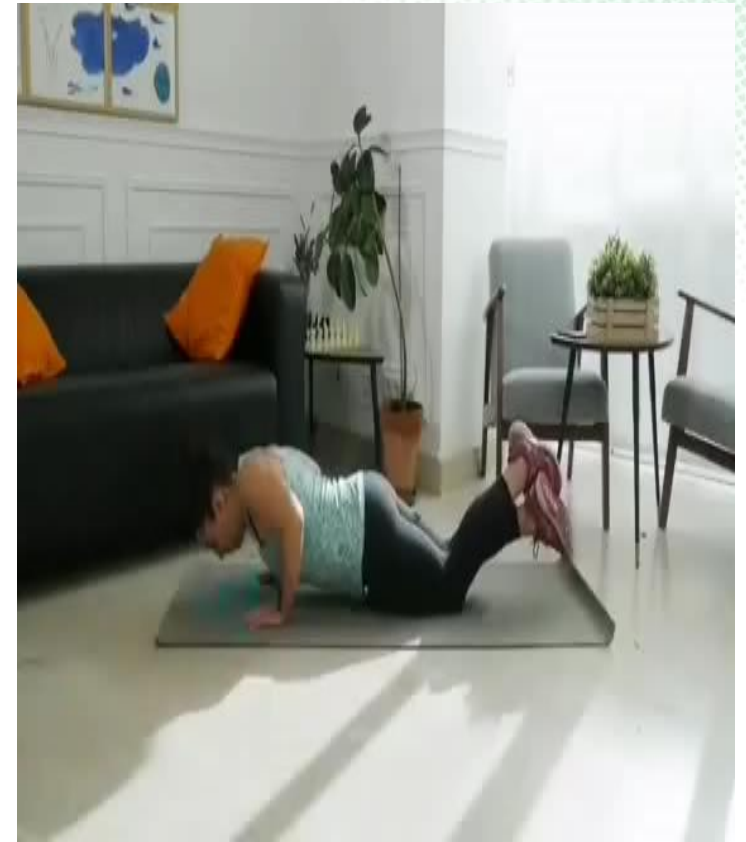
# / EJERCICIO FÍSICO



Saltos de tijera



Zancadas hacia delante



Plancha modificada

# EJERCICIO FÍSICO



Sentadillas



Puente



Superman





# ¿CÓMO FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO?



Alimentación balanceada



Tomar agua 6-8 vasos diarios



Consumir frutas, verduras, proteínas y carbohidratos.



Controlar el estrés



Ejercicio físico



Dormir 7 o 8 horas diarias







## CONCLUIMOS

- Es saludable y fortalece nuestro sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de padecer una enfermedad.
- Mejora el estado anímico y dormir mejor.
- Mejora la respiración.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Reduce el riesgo de depresión y demencia en la vejez.
- Ayuda a sentirse mejor con uno mismo y reducir el estrés.
- El ejercicio físico podría volverse un hábito saludable.
- Recomienda realizar ejercicios diarios o inter diarios de 30 minutos.

“ El ser humano desde su origen esta diseñado para el movimiento”



*Gracias*

