



Puntos de conversación: Cómo fortalecer tu sistema inmunitario

- **Desarrollamos inmunidad —[protección contra las infecciones](#)— cuando nuestro sistema inmunitario reconoce un virus, bacteria u hongo y lo destruye.**
 - En el vientre, los bebés pueden adquirir inmunidad pasiva a ciertas infecciones por medio de los [anticuerpos](#), o proteínas protectoras, de su progenitora a través de la placenta. Después de nacer, los bebés pueden recibir anticuerpos a través de la leche materna.
 - Adquirimos inmunidad activa cuando nos exponemos a gérmenes, ya sea por medio de una [infección o vacunación](#), que enseñan a nuestro cuerpo a combatir las infecciones futuras.
 - La inmunidad pasiva dura solo unas semanas o meses, mientras que la inmunidad activa dura más tiempo.
- **La inmunidad te ayuda a resistir y a combatir las enfermedades, y te protege de enfermarte gravemente, pero no es perfecta.**
 - Si tuviste una enfermedad o te vacunaste contra una enfermedad específica, podrías volver a infectarte, pero seguirás protegido contra desarrollar los peores síntomas, que a veces pueden ser mortales. La inmunidad puede disminuir más rápido si el patógeno que causa la enfermedad muta con rapidez, como los virus que causan el COVID-19 y la gripe. Por eso necesitamos vacunas actualizadas contra el COVID-19 y la gripe para atacar a las nuevas variantes.
 - Mientras más personas se vacunen contra las enfermedades prevenibles, mejor protegidos estaremos todos. [La inmunidad de grupo](#) ocurre cuando suficientes personas tienen inmunidad, lo que [reduce significativamente](#) la propagación de la enfermedad.
 - Por ejemplo, las enfermedades como el sarampión, las paperas y la rubéola son raras en EE.UU. porque hemos alcanzado la inmunidad de grupo.
 - Los recientes brotes de sarampión y otras enfermedades prevenibles con la vacunación se deben a una [disminución en las tasas de vacunación](#), lo que pone en riesgo la inmunidad de grupo.
- **Mantenernos al día con las vacunas de rutina es una forma eficaz de protegernos y construir inmunidad de grupo.**
 - Además de ayudar a prevenir las infecciones en bebés, niños y adultos, las vacunas de rutina reducen el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte debido a las enfermedades peligrosas.
 - Todas las vacunas son probadas rigurosamente antes de estar disponibles al público para garantizar su seguridad.
 - Vacunarte es una forma más segura de desarrollar inmunidad que infectarte con cualquier enfermedad.
 - Aprende más sobre las vacunas de rutina [para niños](#) y [adultos](#) a través de los CDC.



Preguntas frecuentes: Cómo fortalecer tu sistema inmunitario

1. ¿Qué es la inmunidad?

Desarrollamos inmunidad —[protección contra infecciones](#)— cuando nuestro sistema inmunitario reconoce un virus, bacteria u hongo en particular y lo destruye.

En el útero, los bebés adquieren inmunidad pasiva contra ciertas infecciones gracias [a los anticuerpos](#) (proteínas protectoras) de su madre gestante a través de la placenta. Después del nacimiento, los bebés obtienen anticuerpos a través de la leche materna. La inmunidad pasiva solo dura algunas semanas o meses.

Adquirimos inmunidad activa cuando estamos expuestos a gérmenes, ya sea por una infección o [por la vacunación](#), que le enseñan a nuestro cuerpo a combatir las infecciones futuras. Si te enfermaste o te vacunaste contra una enfermedad en particular, podrías infectarte de nuevo, pero aún estarías protegido contra los síntomas más graves y a veces mortales, especialmente si el patógeno muta con rapidez, como los virus que causan el COVID-19 y la gripe. Por eso necesitamos vacunas actualizadas contra el COVID-19 y la gripe para atacar a las nuevas variantes.

2. ¿Qué es la inmunidad de grupo?

La [inmunidad de grupo](#), también conocida como inmunidad colectiva o de población, ocurre cuando suficientes personas tienen inmunidad contra una enfermedad, lo que [reduce drásticamente su propagación](#). Por ejemplo, las enfermedades como el sarampión, las paperas y la rubéola son raras en EE.UU. porque hemos logrado inmunidad de grupo a través de la vacunación masiva. La inmunidad de grupo nos protege a todos, especialmente a los bebés y niños que son demasiado pequeños para estar completamente vacunados y a los adultos que no pueden vacunarse.

Los recientes brotes de sarampión y otras enfermedades prevenibles con vacunas se atribuyen a la [disminución de las tasas de vacunación](#), lo que pone en peligro la inmunidad de grupo.

3. ¿Cómo ayudan las vacunas a nuestro sistema inmunitario a combatir las infecciones?

Las vacunas le enseñan a nuestro sistema inmunitario a reconocer y atacar a los invasores antes de que causen que nos enfermemos de gravedad. Como algunos virus mutan rápidamente y evaden nuestra inmunidad, necesitamos vacunas actualizadas para mantenernos protegidos.

Las vacunas de esta temporada contra el COVID-19 y la gripe ya [están disponibles](#) y están específicamente dirigidas a las variantes actuales. Se recomiendan para todas las personas mayores de 6 meses. Encuentra farmacias cercanas en [Vacunas.gov](#).