



Día Internacional de la Inmunología: importancia de cuidar el sistema inmunitario frente al envejecimiento

- Un año más, el Centro Nacional de Microbiología del Instituto de Salud Carlos (III) se suma al Día Internacional de la Inmunología, que se conmemora cada 29 de abril, con una jornada científica y un mensaje que recuerda la importancia de cuidar el sistema inmunitario, que puede perder efectividad debido al proceso de inmunosenescencia, ligado al envejecimiento.

29 de abril de 2024. El Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) se suma un año más al Día Internacional de la Inmunología, que se celebra este 29 de abril, y que en esta ocasión tiene como tema principal el efecto del envejecimiento sobre el sistema inmunitario, un fenómeno que se conoce como inmunosenescencia.

Con motivo de este Día internacional, el Área de Inmunología del Centro Nacional de Microbiología del ISCIII ha organizado el pasado viernes 26 de abril [una jornada científica](#), en la que a través de varias charlas, se actualizó el conocimiento sobre cuestiones como respuesta inmunitaria en bronquiolitis, inmunidad entrenada en modelos animales, modulación de la inmunidad en encefalomiелitis, migración linfocitaria y papel del sistema inmunitario en el envejecimiento.

La jornada contó en la apertura con Isabel Jado, directora del CNM-ISCIII; María José Buitrago, de la Subdirección General de Servicios Aplicados, Formación e Investigación del Instituto, y Mercedes Domínguez, responsable del Departamento de Inmunología. Las charlas fueron impartidas por Belén de Andrés, Jana Baranda y Javier Robles García-Parrado, todos ellos del CNM-ISCIII, y por Javier Redondo, del CIB Margarita Salas (CSIC) y Mónica De la Fuente, de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

Elena Lorente, Inmaculada Moreno, Isabel Cortegano y Laura Notario, organizadoras de la jornada y promotoras de la conmemoración del Día Internacional de la Inmunología en el ISCIII, recuerdan la importancia de visibilizar y crear conciencia en torno a la importancia del estudio del sistema inmunitario y el impacto de su funcionamiento en la salud y la enfermedad de las personas.



Según explican, al igual que ocurre con otros órganos y sistemas, “el sistema inmunitario también envejece con los años”. Se sabe que existen ciertas proteínas que se expresan más en las células envejecidas y que en estas células, por el efecto de la edad, cambian su metabolismo y funcionalidad”. Todo ello tiene consecuencias en cómo se defiende nuestro cuerpo ante las diferentes enfermedades.

Las investigadoras explican que no se puede parar el paso del tiempo, “pero sí hacer que el envejecimiento que todas las personas sufrimos sea lo más saludable y activo posible”. Para ello, recuerdan la importancia de “adquirir y practicar hábitos de vida saludables como una dieta sana y equilibrada, la práctica de actividad física, el respeto por las horas de sueño, el mantenimiento de una higiene correcta, la búsqueda de atención sanitaria cuando sea necesario y el evitar hábitos nocivos, como el tabaco, el alcohol y ciertos tipos de alimentación”.

Ante este marco general de prevención y promoción de la salud, cuidar el sistema inmunitario y su funcionamiento es una de las claves: “Es bueno mantenerlo activo y preparado para los desafíos diarios, por ejemplo con la administración de las vacunas recomendadas en cada etapa de nuestra vida, y haciendo un buen uso de posibles medicamentos que podamos tomar, para que nuestro sistema inmunitario pueda estar lo mejor posible frente al paso de los años”.

- Vídeo completo, en el Canal de Youtube del ISCIII, de la jornada científica celebrada por el Centro Nacional de Microbiología con motivo el Día Internacional de la Inmunología:
<https://www.youtube.com/watch?v=0fOwrl4-vhc>