

Entendiendo la inflamación



Todos los días nos enfrentamos en diferentes niveles y tipos, con lo que llamamos inflamación, que ayuda al cuerpo a combatir las enfermedades o infecciones, pero en exceso debilita y causa graves consecuencias.

Ya sea por estrés, una enfermedad, nuestro ambiente y otros muchos factores... la inflamación está presente en nuestras vidas.

Pero necesitamos entender, ¿Qué es? ¿Cuándo y cómo se presenta? ¿Es benéfica?

Les presentamos una guía para entender este importante proceso del cuerpo.

¿Qué es la inflamación?

La inflamación interviene en la salud de todos, cuando aumentan los niveles de ésta, también aumenta el riesgo de enfermedad.

Pero entender la inflamación puede ser difícil, ya que cuando uno se enferma estos niveles aumentan naturalmente, porque el cuerpo está combatiendo a la enfermedad.

The National Institutes of Health (NIH), clasifica a la inflamación como la respuesta que tiene el sistema inmune ante un evento irritante proveniente de una lesión que puede ir desde simple hasta más seria y compleja.

La inflamación es un proceso natural que ayuda al cuerpo a sanar mientras se defiende del daño causado por agentes patógenos como: virus, bacterias y hongos.

Signos y tipos de inflamación.

La inflamación es una respuesta del cuerpo, cuando aumenta la producción de glóbulos blancos y células inmunes que trabajan juntas para combatir las infecciones. La inflamación que permanece en un corto plazo es conocida como inflamación aguda y la que permanece largo plazo es llamada: inflamación crónica.



La inflamación aguda:

Es el proceso que dispone el cuerpo para proporcionar las sustancias químicas y los nutrientes curativos que son necesarios para ayudar a reparar el daño.

Es una respuesta temporal y útil ante una lesión o una enfermedad. Una vez que desaparece el peligro, también desaparece la inflamación.

Los signos típicos de inflamación aguda son: enrojecimiento, dolor e hinchazón.

Inflamación Crónica:

Es un trastorno lento y progresivo causado por un error del sistema inmunitario que mantiene al cuerpo en un estado prolongado de alerta máxima constante.

Signos de inflamación crónica: aunque a veces no es visible a simple vista, puede ocurrir como resultado del estrés a largo plazo, problemas de salud intestinal y obesidad, también conduce a problemas de salud importantes como diabetes, cáncer, enfermedad del corazón, etc.

A menudo es la inflamación crónica, no los virus en sí, lo que causa gran parte del daño.

¿Por qué puede ser un problema la inflamación aguda?

Con el tiempo, la inflamación daña las células saludables: cuando las células están en peligro, liberan sustancias químicas que alertan al sistema inmunitario.

El sitio se llena de glóbulos blancos que trabajan para absorber bacterias, virus, células dañadas y residuos de una infección o una lesión. Si el daño es muy grave, llaman a las células de refuerzo (denominadas neutrófilos) que son las granadas de mano del sistema inmunitario, destruyen todo lo que encuentran, sea saludable o no.

Los neutrófilos tienen una vida útil corta, pero si la inflamación aguda se vuelve crónica se continúan liberando incluso después de que la verdadera amenaza ha desaparecido, causando así daño al tejido saludable que queda.
como diabetes, cáncer, enfermedad del corazón, etc.

La inflamación puede empezar a atacar la membrana interna de las arterias o al intestino, las células del hígado y el cerebro o el tejido de los músculos y las articulaciones.

Este daño celular causado por la inflamación puede producir enfermedades tales como diabetes, cáncer, demencia, cardiopatías, artritis y depresión.

Causas de la inflamación crónica.

La inflamación crónica es un efecto en cadena de reacciones del cuerpo, este es un resumen de lo que sucede.

1

Algo estimula el sistema inmunitario.

Cuando existe una enfermedad crónica, un trastorno autoinmune, aumento de peso, estrés psicológico, mala nutrición o exposición a sustancias químicas o alérgenos, algo pone al cuerpo en estado de estrés y lo mantiene así.

El sistema inmunitario responde.

El cuerpo entra en modo de ataque con su respuesta inflamatoria, que también incluye la expansión de los vasos sanguíneos para aumentar la circulación de sangre a las áreas afectadas. La sangre es el sistema principal de distribución de todas estas sustancias.



3

Y responde... y responde... y responde.

Un ciclo interminable de alimentos proinflamatorios, estrés descontrolado, mal sueño y otros factores mantienen este proceso en constante movimiento porque nunca le damos un descanso al cuerpo.



¿Y envejecer también aumenta la inflamación?

Lamentablemente, sí.

Cuanta más edad tenemos, más expuestos hemos estado a toxinas ambientales, estrés, alcohol, alimentos perjudiciales y enfermedades crónicas. Además, al envejecer al cuerpo le cuesta más manejar bien el sistema inmunitario, extraer nutrientes de los alimentos y bajar los kilitos de más.

¿Cómo sé si tengo una inflamación crónica?

Ante todo, no se trata de tenerla o no tenerla. A una cierta edad todos tenemos algún nivel de inflamación en el cuerpo; la clave es mantenerla como una brasa intermitente y no permitir que se convierta en un incendio forestal.

Si fumas, bebes mucho, tienes kilitos de más (especialmente en el abdomen), nunca haces ejercicio, comes mal o te sientes constantemente perturbado por el estrés, tienes muchas posibilidades de tener algún nivel de inflamación crónica elevada.

Si eres delgado, saludable y llevas una vida equilibrada, deberías de tener menos inflamación. Ésta se puede medir sólo con un análisis de sangre que interprete tu médico.

5 formas de reducir la inflamación

Una vez que reconozcas las causas comunes que la provocan y comprendas los riesgos, es fácil encontrar formas de reducirla.



1. Actíivate

Mover el cuerpo es uno de los pilares de la salud. El movimiento es beneficioso para la mente, el cuerpo y el espíritu.

Cuando se trata de inflamación, es especialmente importante encontrar la forma de disfrutar moviendo el cuerpo y hacerlo todos los días.

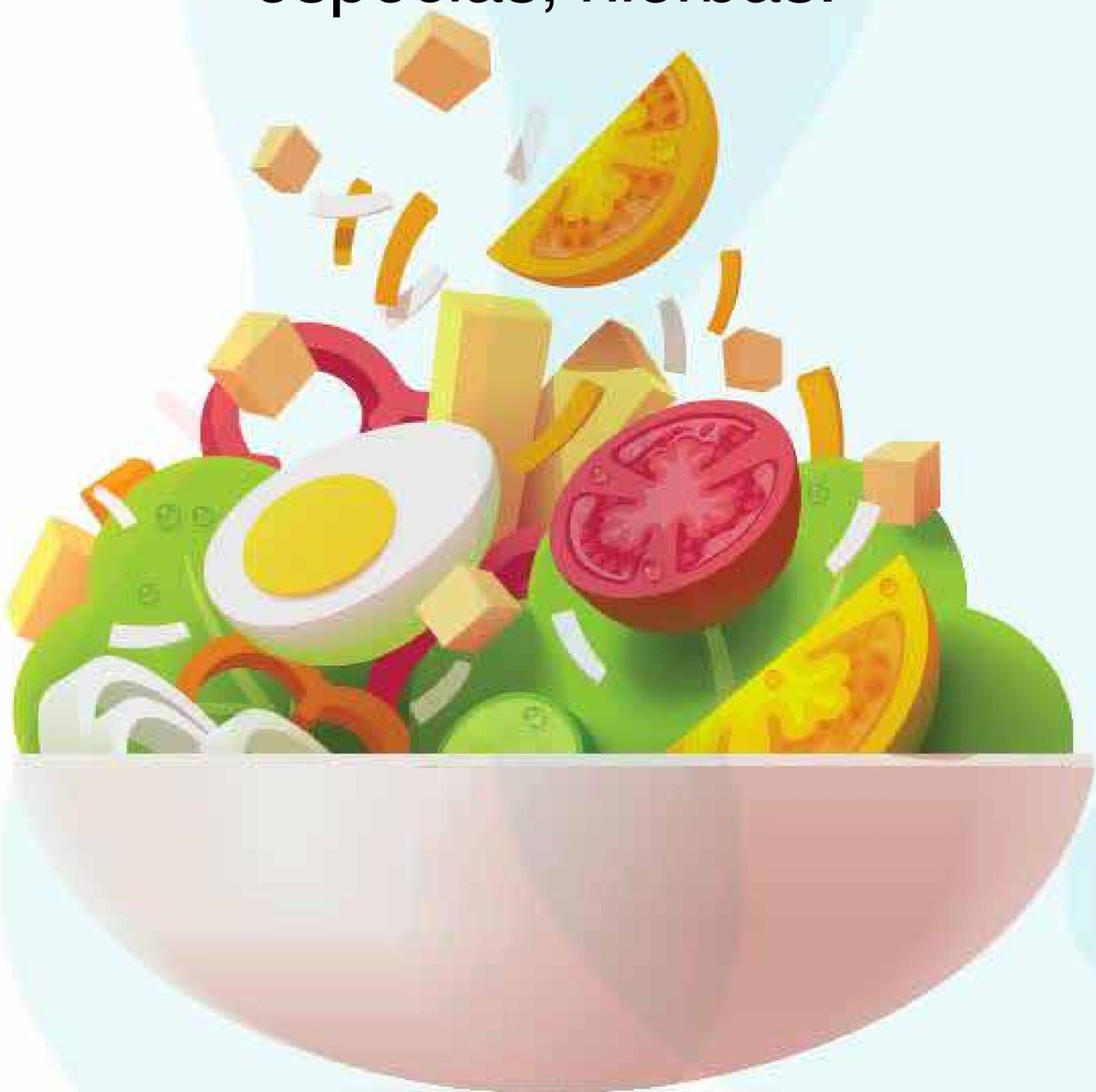
Un estudio reciente sugiere que una sesión de 20 minutos de ejercicio moderado puede estimular el sistema inmune, produciendo una respuesta



2. Disfruta de alimentos enteros e integrales

Al consumir de forma regular alimentos integrales, tu cuerpo irá rechazando el «alimento» procesado, envasado o refinado que no aporta nada a la mesa en términos de salud.

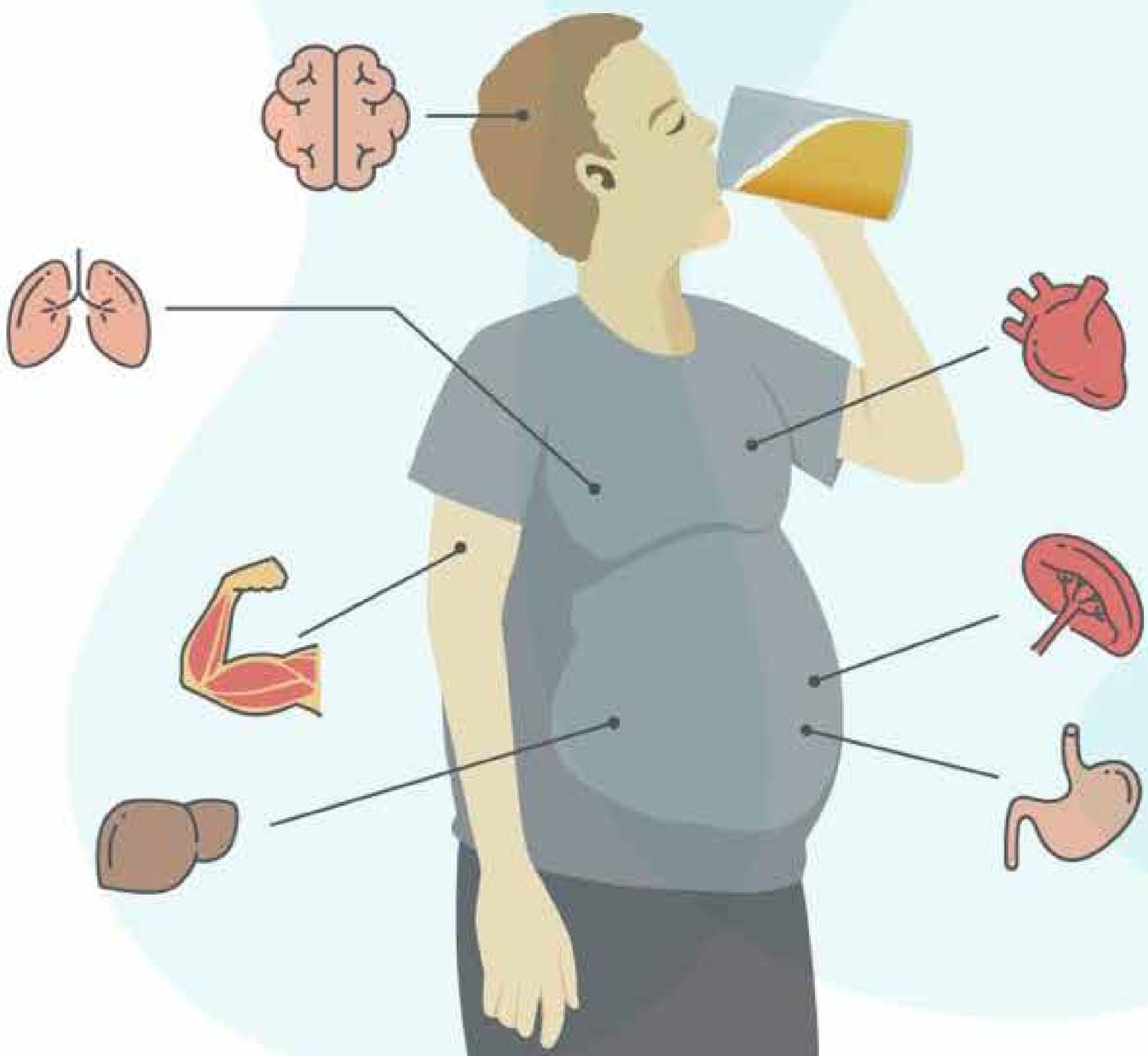
Los alimentos integrales (alimentos de la tierra) trabajan eficazmente para nutrir cada célula de tu cuerpo. Piensa en frutas, verduras, grasas saludables, proteínas, alimentos fermentados, algas marinas, especias, hierbas.



3. Limita el consumo de alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede causar muchos problemas de salud física y mental, Incluso en un bebedor ligero, el alcohol puede alterar el metabolismo y potencialmente llevar a comer en exceso, así como la dificultad para absorber vitaminas y minerales importantes en una dieta saludable.

Como parte de un estilo de vida equilibrado, el consumo de alcohol se puede realizar pero con moderación.



4. Evita los carbohidratos refinados

Los carbohidratos refinados suponen un riesgo porque provocan que los niveles de azúcar en la sangre aumenten.

La investigación ha sugerido que las dietas excesivas en carbohidratos refinados y grasas saturadas, son factores de riesgo para la resistencia a la insulina.

Diversos estudios han demostrado que el calcio, el magnesio, la vitamina D y los ácidos grasos omega-3 probablemente protegen contra la inflamación y la resistencia a la insulina. Moraleja de la historia: la inflamación es otra razón más para reducir el consumo de carbohidratos refinados.



5. Manejar mejor el estrés

La investigación ha demostrado un vínculo directo entre el estrés y la inflamación, por lo que es aún más importante aprender estrategias y herramientas de manejo de éste, para que realmente puedas relajarte.

Comienza con ejercicios de respiración o relajación, puedes comenzar una práctica de meditación, realizar alguna actividad que te agrade como pintar, hacer cerámica, leer, etc.

Vemos con esto que la inflamación, tan presente en nuestras vidas, puede controlarse si adaptamos algunos factores y hábitos de nuestro estilo de vida.



Libera Tu Salud está aquí para acompañarte en el proceso, utiliza nuestras herramientas que te pueden ser de gran ayuda.

Libera Tu Salud está aquí para acompañarte en el proceso, utiliza nuestras herramientas que te pueden ser de gran ayuda.

Fuentes

AARP. (19 de Noviembre de 2019). AARP. Obtenido de SALUD, ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2019/reducir-la-inflamacion-para-curar.html>

Abramson, A. (2021). Understanding Inflammation. Health, 8-13. you.blog, W. I. (2 de febrero de 2022). We love you academy. Obtenido de <https://www.weloveyou.academy/la-inflamacion-definicion-manejarla/#:~:text=La%20inflamaci%C3%B3n%20puede%20ser%20beneficiosa,no%20se%20apoderen%20del%20cuerpo.>