



# Signos que indican que sufrimos de inflamación crónica



## **¿Podemos saber cuáles son los signos que se pueden presentar cuando sufrimos de inflamación crónica?**

Desafortunadamente no existe una lista exacta que nos puede decir esto, y la razón es que los signos pueden ser confusos, vagos y podrían ser también por diferentes causas. Sin embargo es muy importante estar al pendiente y alerta ante ellos, ya que pueden derivar en serios problemas de salud.



**¿Te sientes agotado?,  
¿tienes dolores y molestias  
sin motivo aparente?,  
¿haces visitas frecuentes  
al baño?**

lo que podrías interpretar como signos de envejecimiento podrían ser síntomas de inflamación crónica que sin tratamiento, pueden aumentar tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, debilitar tu sistema inmunitario e impedir que te veas y sientas bien.

Ten en cuenta que la inflamación en sí no es necesariamente el enemigo; de hecho, este efecto en cadena causado por el sistema inmunitario puede ser algo positivo. **“Es una parte normal de la fisiología y la respuesta de tu cuerpo a cualquier peligro”**, explica el Dr. Robert Shmerling, reumatólogo de la Facultad de Medicina de Harvard y profesor-editor sénior de Harvard Health Publishing.

**Cuando te ves expuesto a una amenaza, tanto si se trata de contaminantes en el aire, como de células cancerosas tu cuerpo libera sustancias químicas inflamatorias, conocidas como citocinas, que atraen a un ejército de glóbulos blancos al lugar.**

*Se trata de una respuesta a corto plazo que desaparece en cuestión de horas o posiblemente días.*

Pero en ocasiones esta inflamación persiste o tu cuerpo se acelera para deshacerse de algo que considera extraño, pero que no lo es.

En ese caso, tu cuerpo se está esencialmente atacando a sí mismo. **Los factores relacionados con el estilo de vida, como seguir una dieta deficiente, llevar una vida sedentaria, fumar y beber o tener sobrepeso, también pueden causar inflamación.**

Te presentamos a continuación, signos de inflamación crónica que debes tener en cuenta para estar alerta y evitar sus estragos:



# 1. Fatiga

Una percepción equivocada sobre el envejecimiento es la causa por la que con frecuencia pasamos por alto esta advertencia, señala la Dra. Bindiya Gandhi, especialista en Medicina Integral en Atlanta.

**“Muchos adultos mayores piensan que es normal tomar siestas por la tarde a medida que envejecemos, pero no es así; se trata de una señal que nos advierte que existe un problema subyacente”.**



Una causa real, indica Gandhi, puede ser una disminución en la activación de los ganglios basales, el centro de recompensas del cerebro, que son muy vulnerables a los efectos de los compuestos inflamatorios producidos por el organismo.

**Puede ser también el resultado de estrés crónico prolongado, lo que activa la liberación continua de hormonas, como el cortisol, que pueden provocar inflamación.**





## 2. Dolor muscular y articular

Es normal que sientas un poco de rigidez al levantarte por la mañana o después de hacer ejercicio intenso. **Pero si desconoces la causa del dolor muscular o en las articulaciones, o si este persiste durante días o incluso semanas, podría ser una señal de inflamación crónica. ¿Cuál es la causa más probable?**

La artritis reumatoide, una enfermedad en la que tus células inmunitarias empiezan a atacar a tus articulaciones, y que a menudo se manifiesta a partir de los 60 años. Además de mediante exámenes físicos, estudios de imágenes y pruebas, este problema se diagnostica a través de análisis de sangre para detectar marcadores específicos de inflamación, **como la velocidad de sedimentación globular (VSG) o la proteína C-reactiva (PCR).**



### 3. Problemas gastrointestinales

Tu aparato digestivo es uno de los primeros lugares donde puedes percibir inflamación. Muchos adultos mayores toman medicamentos de venta libre, como inhibidores de la bomba de protones, que pueden afectar negativamente a las bacterias intestinales.

Como resultado, los compuestos inflamatorios acceden con mayor facilidad al torrente sanguíneo y esto puede causar trastornos digestivos, como gas, hinchazón, diarrea o estreñimiento, así como inflamación continua. Tu médico puede obtener una muestra de materia fecal para detectar calprotectina, una proteína que revela la presencia de inflamación y que se ha vinculado a la enfermedad inflamatoria intestinal.

## 4. Aumento de peso

**La obesidad misma puede causar inflamación, ya que el exceso de calorías en el cuerpo almacenadas en el tejido graso puede desencadenar la activación de las células inmunitarias.**

Con el tiempo, este estado metabólico de inflamación provoca otros problemas relacionados, como niveles altos de glucosa en la sangre, colesterol alto y presión arterial elevada.

Aunque no es bueno tener exceso de peso en ninguna parte del cuerpo, es motivo de especial preocupación si se concentra alrededor del abdomen;



este tipo de grasa, conocida como grasa visceral, provoca la liberación de unas sustancias químicas generadas por el sistema inmunitario llamadas citocinas, que aceleran la inflamación y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**La buena noticia es que muchos de estos indicadores de inflamación se pueden cambiar mediante la dieta, sobre todo**

*la dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, granos integrales, frijoles, nueces y grasas*

**saludables de fuentes como el aceite de oliva y pescados grasos, es la más recomendable.**

## 5. Contraer muchos virus

**Cuando la inflamación crónica desequilibra tu sistema inmunitario, puede atacar por error las células de tu organismo.**

Aunque esto puede causar enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide o la enfermedad inflamatoria intestinal, también puede significar que tus células inmunitarias no responderán igual de bien a los gérmenes invasores, como los virus del resfriado y de la gripe. Como resultado, es posible que te resfríes constantemente y que los síntomas se prolonguen durante semanas. Las investigaciones demuestran, por ejemplo, que las personas que padecen artritis reumatoide tienen más probabilidades de contraer gripe y sufrir complicaciones.



## 6. Erupciones cutáneas

**Los problemas crónicos de la piel, como la psoriasis y el eczema, pueden también ser síntomas de inflamación general del cuerpo.**

Por esto es importante no solo tratar el problema de la piel en sí, sino adoptar al mismo tiempo un estilo de vida antiinflamatorio.

Esto puede incluir seguir una dieta mediterránea, hacer ejercicio con regularidad, dormir entre siete y ocho horas cada noche, no fumar y manejar el estrés mediante la práctica de actividades relajantes, como la respiración profunda, la meditación o el yoga.



# 7. Niebla Cerebral

La memoria puede reducirse en el proceso de envejecimiento, pero investigaciones indican que cuando se presenta inflamación crónica, se tiende a acelerar hasta en un 12% más en la reducción de nuestra capacidad de memoria y cognición.

Esto puede significar que si reducimos la inflamación a tiempo en edades tempranas, podemos reducir el impacto en la pérdida de la memoria.





Como podemos ver, estos pueden ser algunos signos que se pueden presentar a los que debemos estar alerta, ya que nos están indicando que tenemos inflamación.

**Los adultos mayores son especialmente susceptibles.** El proceso de envejecimiento no perdona cuando se trata de ella, los órganos son menos resistentes a sus efectos y a medida que envejeces eres más vulnerable a los ataques del mundo exterior, los hábitos de estilo de vida que podías permitirte cuando eras más joven, no dormir lo suficiente, consumir comida chatarra, exponerte a estrés constante, pueden tener un efecto acumulativo y causar más inflamación a medida que pasan los años.

Si quieres más detalles y entender los temas que se tocan en el artículo, busca los artículos relacionados en los siguientes links:



**Fuentes:**

Caroline Williams, P. D. (2021). Signs you could have inflammation. *Eating Well*, 20-23.  
Hallie Levine, A. (18 de octubre de 2021). AARP. Obtenido de Salud, Enfermedades y Tratamientos: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2021/sintomas-de-la-inflamacion.html>



**Libera tu Salud**<sup>®</sup>  
Health & Food Coach  
Layla Islas

