

Inflamación

La inflamación es una respuesta natural de defensa del cuerpo. El problema no es que exista, sino que se vuelva crónica y de bajo grado, pasando desapercibida durante años.

Crónica	Sistémica	Modificable
Puede durar meses o años sin síntomas evidentes	Afecta articulaciones, intestino, piel y metabolismo	El estilo de vida influye directamente en su nivel

Aguda vs. crónica: la diferencia que cambia todo

La inflamación aguda repara un daño y se apaga. La crónica se queda encendida en segundo plano, sin que la notes con claridad.

- La aguda aparece con un golpe, una gripa o una infección: hace su trabajo y desaparece.
- La crónica de bajo grado se manifiesta con señales difusas: cansancio, hinchazón, dolor articular leve, piel reactiva.
- No siempre duele lo suficiente como para consultar, pero sí desgasta tejidos con los años.
- El enfoque preventivo busca leer estas señales tempranas, antes de que se conviertan en síntomas mayores.

No se trata de temerle a la inflamación, sino de aprender a leerla a tiempo.

Las 4 fuentes más comunes de inflamación silenciosa

Casi nunca hay una sola causa: el cuerpo suele compensar varios factores a la vez.

- Alimentación: azúcares, harinas y grasas de mala calidad mantienen activado el sistema inmune.
- Intestino: una barrera intestinal alterada deja pasar sustancias que generan inflamación continua.
- Estrés sostenido: eleva el cortisol y termina favoreciendo procesos inflamatorios.
- Sueño insuficiente: interfiere con la reparación celular que ocurre durante el descanso profundo.

Estas 4 fuentes se influyen entre sí, por eso rara vez se tratan de forma aislada.

Qué puedes observar en tu día a día

No necesitas exámenes para empezar a notar patrones que se repiten.

- ¿Te hinchas después de ciertas comidas en particular?
- ¿El cansancio de la tarde es distinto al cansancio normal de un día activo?
- ¿Tu piel reacciona con más facilidad que antes?
- ¿El dolor articular aparece tras dormir mal o una semana de mucho estrés?

Estas observaciones no reemplazan una valoración médica, pero sí orientan mejor la consulta.

CHECKLIST RAPIDO

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Inflamación.

- ☐ Reduje azúcares y harinas refinadas esta semana
 - ☐ Dormí al menos 7 horas la mayoría de las noches
 - ☐ Incluí vegetales variados en 2 o más comidas al día
 - ☐ Tuve al menos un momento real de descanso mental
 - ☐ Me moví (caminar, entrenar, estirar) casi todos los días
-

Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - contacto@epimedik.org