

Caroline Lepinteur

# Reducir la inflamación con medicina natural

Una guía para aliviar los síntomas  
y mejorar nuestra salud

zenith

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta - España

Título original: *Mieux vivre avec une maladie inflammatoire au naturel*

Caroline Lepinteur

© 2021, Éditions First, un sello editorial de Édi8

© 2022, Traducción: Lara Cortés Fernández

© 2021, Ilustraciones del interior: @nocëae

© 2022, Editorial Planeta, S. A. - Barcelona, España

Derechos reservados

© 2023, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial ZENITH M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

[www.paidos.com.mx](http://www.paidos.com.mx)

Primera edición impresa en España: octubre de 2022

ISBN: 978-84-08-26181-0

Primera edición impresa en México: marzo de 2023

ISBN: 978-607-569-415-3

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México – *Printed in Mexico*

# SUMARIO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
¿Por qué este libro?	12
Mi historia	12
<b>1. ENTENDER LA INFLAMACIÓN CRÓNICA</b>	<b>15</b>
¿Qué es la inflamación?	17
Las señales de alarma	19
Falta de energía	19
Sensación de aturdimiento	19
Infecciones frecuentes	20
Problemas gástricos	20
Dolores articulares y musculares	20
Alergias	21
Problemas de la piel	21
Depresión y ansiedad	21
Las principales causas de la inflamación crónica	21
Los factores genéticos	22
Los factores de riesgo	22
La inflamación crónica, en el origen de las enfermedades modernas	31
Las enfermedades inflamatorias «silenciosas»	33
Las enfermedades inflamatorias «ruidosas»	35
Análisis biológicos para detectar la inflamación crónica	39

## Reducir la inflamación con medicina natural

---

Los tratamientos alopáticos de la inflamación crónica	43
Los tratamientos sintomatológicos	43
Los tratamientos de fondo	43
Los tratamientos locales	44
Las medicinas complementarias, a nuestro rescate	44
La naturopatía	45
La acupuntura	45
La quiropráctica	46
La reflexología	46
La hipnosis	46
La kinesiología	46
Los masajes	46
<b>2. HACIA UN TRATAMIENTO INTEGRAL Y NATURAL</b>	<b>49</b>
Restablece el equilibrio inmunitario ofreciéndole a tu cuerpo aquello que necesita	53
Adoptar una dieta antiinflamatoria	53
Aprender a depurar delicadamente nuestro cuerpo	80
Multiplicar al máximo el aporte nutricional	92
Alivia tu dolor y tu inflamación actuando directamente sobre ellos	101
Liberar la tensión del cuerpo en el día a día	102
Saber elegir las técnicas adecuadas para prevenir y aliviar el dolor y la inflamación	115
Recupera el equilibrio anímico y emocional	118

## Sumario

---

Aprender a guiar y liberar las emociones difíciles	118
Gestionar mejor el estrés	126
<b>3. CAMBIOS EN NUESTRO ESTILO DE VIDA: MANTENER EL RUMBO</b>	<b>135</b>
Crea nuevos hábitos de vida y mantenlos en el tiempo	137
Afianzar los cambios en la vida cotidiana	137
Aferrarse a los objetivos	139
Gestiona el equilibrio	142
Mantener tus nuevos hábitos alimentarios a pesar de las dificultades del día a día	142
Vencer las tentaciones	143
Combinar placer y salud	145
<b>RECETAS PARA AMANTES DE LO SALADO</b>	<b>147</b>
<b>RECETAS PARA AMANTES DE LO DULCE</b>	<b>161</b>
<b>BEBIDAS SALUDABLES</b>	<b>177</b>
<b>LOS ALIMENTOS QUE SIEMPRE DEBEMOS TENER EN CASA</b>	<b>189</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>197</b>

1.  
**ENTENDER**  
LA INFLAMACIÓN  
CRÓNICA  
.....

### ¿Qué es la inflamación?

La inflamación desempeña un papel fundamental en nuestra salud, ya que permite mantener el equilibrio interior de nuestro organismo. Se trata de una respuesta de defensa natural inteligente que da nuestro cuerpo cuando sufre una agresión tóxica (debido a venenos, metales pesados, disruptores endocrinos, etc.), microbiana (por virus, parásitos, bacterias, hongos, etc.), psíquica (a raíz de agresiones, robos, etc.), traumática (como consecuencia de quemaduras, heridas, etc.) o medioambiental (debido a las radiaciones, la contaminación, etc.). Esa reacción inflamatoria activa una serie de mecanismos de defensa del sistema inmunitario para eliminar por completo los agentes agresores y reparar los tejidos dañados.

Existen dos tipos de inflamación: la inflamación aguda y la inflamación crónica.

La inflamación aguda, conocida también como «inflamación de alto grado», es una reacción positiva, porque ayuda a que nuestro cuerpo se cure y se regenere. Sin ella nos sería imposible recuperarnos tras el ataque de un virus o de una bacteria, e incluso tras un arañazo, por leve que fuese. Este potente proceso de regulación del cuerpo puede manifestarse a través de una hinchazón de los tejidos (edema), de calor, de rubor o de dolor. Se trata de un mecanismo inflamatorio positivo, que suele evolucionar hacia una curación espontánea. Es un fenómeno fácil de observar en la vida cotidiana. Por ejemplo, cuando te tuerces un tobillo, el objetivo de la inflamación es reparar las lesiones de los tejidos. La vasodilatación, que se traduce en rubor y calor, proporciona un mayor aporte de sangre y un incremento en el número de glóbulos blancos y rojos, lo que permite limpiar y nutrir la zona afectada. Por su parte, la hinchazón y el dolor impiden el movimiento y te incitan a protegerte el tobillo. A medida que la lesión va disminuyendo, la inflamación también remite, hasta desaparecer por completo.

Esta respuesta inflamatoria aguda puede mantenerse entre unas horas y varios días.

La inflamación crónica, en cambio, se da cuando esta respuesta inicial persiste y el cuerpo se mantiene en un nivel elevado de alerta y de estrés. En ese caso, la reacción inflamatoria puede dejar de ser una aliada y convertirse en un peligro para nuestro cuerpo, porque ya no es benefi-

## Reducir la inflamación con medicina natural

ciosa y, además, escapa al control y a la regulación del sistema inmunitario.

La inflamación crónica conduce lentamente a una obstrucción celular y al agotamiento progresivo del sistema inmunitario y, en general, de todo el organismo. A medio y a largo plazo genera trastornos crónicos y enfermedades. Este fenómeno inflamatorio también se conoce como «inflamación silenciosa», «sistémica» o «de bajo grado». Se trata de una inflamación que puede pasar desapercibida, ya que avanza de forma lenta y a baja intensidad, a veces sin hacer ruido, sin nada de dolor, acompañada simplemente por indicios sutiles (consulta el apartado «Las señales de alarma», en la página de al lado). Esta inflamación llamada es maligna y peligrosa, porque, aunque no nos percatemos de ella, provoca importantes daños en nuestro organismo, sobre todo en las células, los órganos y el sistema inmunitario.





Se habla de «reacción inflamatoria crónica» cuando la inflamación se mantiene durante meses o incluso años y se manifiesta en diferentes zonas del cuerpo o en todo el organismo.

### Las señales de alarma

A veces la inflamación crónica es silenciosa, así que no siempre resulta fácil detectarla. En la mayoría de los casos, el mal se mantiene oculto y el dolor es imperceptible desde fuera. Aun cuando no sea sencillo darse cuenta de que este tipo de inflamación está apareciendo y avanzando, existen algunos signos que pueden ayudarte descubrir que tu organismo se encuentra en un estado inflamatorio crónico. Además de estar atenta a estas señales, puedes hacerte una serie de análisis clínicos y biológicos para confirmarlo (consulta el apartado «Análisis biológicos para detectar la inflamación crónica», página 39).

Ten en cuenta que todos los síntomas que estás sintiendo son una invitación para que escuches de una forma más cuidadosa y profunda a tu cuerpo.

¿Cómo puedes saber si sufres una inflamación crónica? Estas son las señales más frecuentes.

#### Falta de energía

Si, aun cuando duermas bien, sientes constantemente fatiga y te fallan las fuerzas, es posible que padezcas inflamación crónica. No en vano, una inflamación de bajo grado puede dar lugar a un desequilibrio entre la energía disponible y la energía consumida, ya que provoca un aumento de las necesidades de energía celular para garantizar la rápida regeneración de las células inmunitarias, y te deja así sin el combustible que precisas para sentirte en plena forma. La fatiga es un síntoma habitual de numerosas enfermedades inflamatorias.

#### Sensación de aturdimiento

Una inflamación en el cuerpo puede hacer que tu barrera hematoencefálica se vuelva más permeable, lo que a su vez provocará una inflamación en el cerebro. Esta reacción inflamatoria puede generar una sensación de confusión mental. De hecho, un estudio publicado a finales

de 2019<sup>1</sup> concluye que la inflamación parece tener un impacto negativo en la capacidad de nuestro cerebro para ponerse en estado de alerta y mantenerse en él. En esta investigación, se inyectó a los participantes una vacuna conocida por dar lugar a una inflamación temporal. A continuación, se pidió a los voluntarios que realizaran un test cognitivo. Se observó entonces que cuando los pacientes estaban bajo los efectos de la inflamación y tenían que preparar una tarea, se veían obligados a hacer un mayor esfuerzo cognitivo para mantener el rendimiento comportamental adecuado.

Así pues, si sueles tener dificultades para mantener la atención, concentrarte y razonar, es posible que sufras inflamación crónica.

### Infecciones frecuentes

Si enfermas a menudo, esta podría ser otra señal de que te encuentras en un estado de inflamación crónica. No en vano, una inflamación demasiado intensa en el organismo puede debilitar el sistema inmunitario, lo que aumentará la frecuencia de las enfermedades. Cuando estamos constantemente inflamados, nuestro sistema inmunitario se ve obligado a funcionar sin descanso durante meses o incluso años. La consecuencia es que se alteran sus funciones y, por tanto, crece nuestra vulnerabilidad ante las infecciones virales.

### Problemas gástricos

Los gases, el vientre hinchado, el estreñimiento y la diarrea son otras posibles señales de una inflamación crónica. De hecho, el desequilibrio de las bacterias intestinales puede generar una reacción inflamatoria en los intestinos y dar lugar a esos síntomas, como ocurre particularmente en el caso de las enfermedades inflamatorias intestinales crónicas (EIIC).

### Dolores articulares y musculares

Si día tras día te duelen las articulaciones y los músculos y no experi-

---

1. Balter, Leonie J. T., *et al.*, «Selective effects of acute low-grade inflammation on human visual attention», *NeuroImage*, volumen 202 (15 de noviembre de 2019), artículo 116098.

mentas ninguna mejoría, es posible que sufras fenómenos inflamatorios y degenerativos de las articulaciones y los tejidos blandos del aparato locomotor. La inflamación resultante ataca los tejidos articulares y puede provocar un aumento del dolor y una pérdida de masa muscular.

### Alergias

Las alergias constituyen una reacción excesiva de defensa inmunitaria que, a su vez, desencadena una importante reacción inflamatoria. Si presentas alergias diversas que cursan con síntomas como enrojecimiento y picor de los ojos, mucosidad, hinchazón del rostro, eccema o rubor frecuente sin motivo aparente, es que tienes una inflamación crónica.

### Problemas de la piel

Ciertas alteraciones cutáneas como el acné, la sequedad, la rosácea o la cuperosis son señales externas que revelan que tu organismo está inflamado.

### Depresión y ansiedad

Existe una relación entre ciertos trastornos neurológicos y un aumento de la activación inmunitaria. De hecho, son muchas las personas que, además de una enfermedad inflamatoria crónica, padecen depresión y ansiedad.

Todas estas señales son gritos de alarma que nos lanza nuestro cuerpo. Es importante que las escuchemos y que actuemos en consecuencia. Por fortuna, existen medidas que permiten revertir la inflamación crónica y reducir el riesgo de que este fenómeno degenera en enfermedad.

## Las principales causas de la inflamación crónica

La inflamación crónica es multifactorial, es decir, lo que la desencadena es un conjunto de factores, entre ellos, los siguientes:

- factores genéticos, y
- factores de riesgo.

### Los factores genéticos

La predisposición genética puede hallarse en el origen de las enfermedades inflamatorias. De hecho, hay muchos genes que están implicados en diferentes patologías. Algunos de ellos se encuentran presentes en distintas enfermedades, sobre todo en el caso de las autoinmunes, mientras que otros son específicos de una patología en concreto. No obstante, hay que tener en cuenta que el hecho de que tengamos alguno de esos genes no supone necesariamente que vayamos a desarrollar un trastorno, y, a la inversa, el hecho de que no poseamos ninguno de ellos tampoco significa que no podamos desarrollarlo.

### Los factores de riesgo

En los últimos decenios hemos asistido a un crecimiento sostenido de las enfermedades inflamatorias, dado que, por desgracia, estas dolencias son en buena medida una consecuencia de nuestro actual estilo de vida, incompatible con nuestra salud general.

- **El tabaco:** se trata de un factor de enorme importancia, asociado a numerosas enfermedades inflamatorias. No en vano, existe una relación directa entre nicotina e inflamación. Hoy en día sabemos ya —principalmente gracias a un estudio sueco—<sup>2</sup> que esta sustancia activa las células inmunitarias que desencadenan el proceso inflamatorio. Por eso, si queremos detener la inflamación, es importante que dejemos de fumar. Para que sea más sencillo hacerlo, podemos recurrir a métodos alternativos, como la naturopatía, la acupuntura, la hipnosis, el láser de baja intensidad, la homeopatía...
- **El alcohol:** esta sustancia, consumida con regularidad y en exceso, contribuye a aumentar la inflamación, ya que genera un desequilibrio del ecosistema de los intestinos que se traduce en una degradación de la pared intestinal. Cuando esta mucosa se debilita, permite el paso de moléculas no deseadas, que provocan un proceso de inflamación crónica. En ese caso se habla de «hiperpermeabilidad intestinal».
- **La alimentación proinflamatoria:** puede llegar a ser uno de los principales factores de la inflamación crónica. Si comemos a diario alimen-

---

2. Hosseinzadeh, Ava, *et al.*, «Nicotine induces neutrophil extracellular traps», *Journal of Leukocyte Biology (JLB)* (noviembre de 2016), DOI: 10.1189/jlb.3AB0815-379RR.

tos proinflamatorios, no debemos sorprendernos de que nos hinchemos de manera crónica. Entre los ingredientes más perjudiciales en este sentido se encuentran los ricos en grasas saturadas y en ácidos grasos trans (margarina, patatas fritas, bollería, etc.), los alimentos refinados (azúcar blanco, sal refinada, cereales no integrales y harinas blancas, aceites hidrogenados, etc.) y los productos ultraprocesados (platos preparados, pastelería industrial, refrescos, etc.). Todos estos alimentos contienen ingredientes que, según se sabe ya, son agresivos y favorecen la inflamación crónica. Si los eliminas de tu dieta y aumentas tu consumo diario de verduras, frutas y especias, tu inflamación se reducirá considerablemente.

- **El sedentarismo:** un bajo nivel de actividad física facilita el proceso inflamatorio. En cambio, la práctica de algún ejercicio de intensidad moderada durante dos horas y media por semana disminuye la inflamación crónica. Hay que tener en cuenta que nuestros músculos son como un órgano que produce mensajeros químicos: cuando se contraen, liberan proteínas que ejercen un efecto antiinflamatorio. Por tanto, una actividad física moderada actúa como un antiinflamatorio natural. Evidentemente, para beneficiarte de esta propiedad no es necesario que te pongas a correr ni a levantar pesas: ¡lo importante es que muevas el cuerpo!
- **El sobrepeso/la obesidad:** ambos fenómenos se caracterizan por un exceso de tejido adiposo. Este tejido es un verdadero órgano endocrino, ya que produce una serie de mensajeros proinflamatorios denominados «adipocitoquinas» (IL-1, IL-6, IL-8, IFN $\gamma$ , TNF $\alpha$ , leptina y resistina). La fabricación de estas moléculas por parte de los adipocitos del tejido adiposo favorece una inflamación crónica en todo el organismo. Precisamente el carácter crónico de este proceso puede acabar dando lugar a una insulinoresistencia, a una diabetes tipo 2, a una hiperlipidemia, a complicaciones cardiovasculares o a obesidad. En ese momento se crea un círculo vicioso, porque estas patologías favorecen el aumento de peso.
- **Las intolerancias alimentarias:** cuando ingerimos un alimento al que somos intolerantes, nuestro sistema inmunitario produce unos anticuerpos denominados IgG, que desencadenan una reacción inflamatoria. Los alimentos que más intolerancias generan son el gluten y la lactosa. ¡Cuidado: no debes confundir las alergias con las intolerancias alimentarias! Una alergia constituye una reacción in-

mediata, anómala y desproporcionada del sistema inmunitario que surge cuando se ha producido un contacto con un alérgeno y que puede dar lugar a complicaciones graves e incluso mortales. En cambio, la intolerancia, más difícil de detectar que la alergia, supone una reacción del sistema digestivo a un tipo concreto de alimento consumido, bien por insuficiencia, inactividad o inexistencia de una enzima, bien por una sensibilidad a un aditivo alimentario. La intolerancia puede manifestarse a través de hinchazón de vientre, gases, dolor de estómago, diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos, malestar, dolor de cabeza, problemas de piel o fatiga, síntomas que en ocasiones aparecen hasta tres días después de que se haya consumido el alimento en cuestión. Una manera de comprobar si eres sensible a un determinado ingrediente es eliminarlo de tu dieta durante dos o tres semanas y observar tu reacción. Pasado ese periodo, reintroduce el alimento y comprueba cómo te encuentras en las dos o tres semanas siguientes. Si el alimento sospechoso es el origen de tu sensibilidad, la reacción habitual debería volver a manifestarse con la reintroducción.

- **La hiperpermeabilidad intestinal:** los intestinos, fundamentales para una buena digestión y una adecuada inmunidad, se ven afectados por nuestro estilo de vida actual. Los malos hábitos acidifican nuestro organismo y dañan nuestra mucosa intestinal. Cuando esta barrera se debilita, empieza a dejar pasar directamente hacia nuestra sangre una serie de sustancias que en otras circunstancias encontrarían las puertas de nuestro organismo cerradas: alimentos no digeridos, gérmenes, alérgenos, metales pesados... Este fenómeno de incremento de la permeabilidad intestinal provoca una inflamación crónica y se manifiesta por diferentes vías, como las carencias nutricionales, los desequilibrios hormonales, las alteraciones del estado de ánimo, la fatiga crónica, los trastornos digestivos, los problemas de tránsito intestinal, los dolores articulares, los síntomas de enfermedades autoinmunes, las alergias, etc.
- **El estrés:** este elemento puede ser un factor crucial en la inflamación crónica. Cuando nuestro cuerpo percibe una amenaza —ya se trate de un tigre que nos persigue o de una reunión con nuestro jefe—, libera hormonas del estrés, principalmente cortisol y adrenalina. Nuestro ritmo cardíaco aumenta, nuestra respiración se acelera y entramos en un estado de hipervigilancia. Esta reacción es beneficiosa, ya que, por un tiem-

po determinado, estimula nuestro sistema inmunitario y nos ayuda a reaccionar rápidamente ante la situación. El problema es que hoy en día el estrés es, para mucha gente, una constante en nuestra vida. Cuando esto ocurre, el nivel de cortisol en sangre se mantiene elevado durante largos periodos y altera el sistema inmunitario, reduciendo la producción de glóbulos blancos. Por desgracia, si este sistema no funciona correctamente, el cuerpo es incapaz de responder de manera adecuada y se queda inflamado de forma permanente. Es posible que en tu vida haya factores de estrés sobre los que no tengas ningún control, y eso es algo normal. Pero lo importante es que cambies aquello que sí está en tu mano cambiar. Por ejemplo, si eres una persona adicta al trabajo, reserva uno o dos días libres a la semana para desconectar por completo. También es conveniente que tengas cuidado con la información que consumes, ya sea a través de los medios de comunicación o de las redes sociales. De hecho, te aconsejo que empieces tu día con el firme propósito de no prestarles atención: en lugar de mirar el teléfono móvil en cuanto te levantas o de consultar el correo electrónico y reaccionar inmediatamente a las notificaciones de las redes y a los *emails* recibidos, dedícate un tiempo para ti: practica yoga, pasea, tómate un buen desayuno mientras escuchas las canciones de tu lista de reproducción favorita...

- **La falta de sueño:** un descanso nocturno insuficiente tiene efectos nefastos sobre nuestro bienestar y nuestra salud. Dormir menos de seis horas por la noche genera una inflamación que daña los tejidos de nuestro organismo y merma nuestra inmunidad. La calidad del sueño es fundamental para reducir la inflamación, ya que al dormir le damos a nuestro cuerpo la oportunidad de repararse y ponerse a punto. Las necesidades de descanso varían en función de las personas y de las estaciones, pero, en general, se recomienda dormir entre siete y ocho horas cada noche.
- **La ingesta prolongada de antiinflamatorios no esteroideos (algunos de los más conocidos: la aspirina y el ibuprofeno):** ¡es un círculo vicioso! En realidad, a largo plazo estos medicamentos provocan y mantienen la inflamación.
- **Las partículas finas:** se trata de una de las principales fuentes de contaminación del aire que respiramos. Estas partículas, que miden menos de 2,5 micras, penetran en el aparato respiratorio y en el torrente sanguíneo. En ese momento, el cuerpo las identifica como intrusas y desencadena inmediatamente una reacción inflamatoria.

### **Para disfrutar de un sueño de buena calidad...**

- Elimina las sustancias estimulantes (té, café, chocolate...) a partir de las cinco de la tarde, pues aumentan el ritmo cardiaco y, por tanto, impiden dormir bien.
- Evita las cenas demasiado copiosas, que son difíciles de digerir y no favorecen un sueño reparador.
- Deja de comer por lo menos tres horas antes de irte a la cama, de modo que tu cuerpo tenga tiempo suficiente para realizar la digestión.
- Limita la luz azul tras la puesta de sol, evitando exponerte a las pantallas o utilizando gafas con filtro para este tipo de luz. Las pantallas de los teléfonos, los ordenadores y las tabletas emiten una gran cantidad de luz azul, que ralentiza la producción de la melatonina, hormona del sueño.
- Opta por actividades tranquilas y relajantes antes de acostarte, para garantizar así una buena noche de descanso.
- Vete a la cama siempre a la misma hora, así conciliarás el sueño más fácilmente y mantendrás un ritmo regular de descanso.
- Presta atención a las señales del sueño (parpadeo, bostezos, picor en los ojos...).
- Duerme en una habitación oscura, con una temperatura de entre 16 y 18 °C, para disfrutar de un sueño de calidad.



- **Los agentes contaminantes:** los metales pesados, los productos químicos y los disruptores endocrinos favorecen en buena medida las enfermedades inflamatorias. Resulta difícil mantenerlos a raya, pues están presentes en el agua, en el aire, en los alimentos y en los productos manufacturados (ropa, plásticos, cosméticos, productos de limpieza para el hogar...).
- **Los hongos:** estos microorganismos son los principales responsables de la contaminación del aire en interiores. Su presencia en entornos cerrados tiene un impacto real en la salud de las personas que se encuentran en ellos. De hecho, inhalarlos puede provocar respuestas inflamatorias en el organismo.
- **Los agentes infecciosos:** también hay que tener en cuenta el factor de las infecciones. La exposición a determinados virus facilita la aparición de enfermedades autoinmunes. Un estudio publicado en 2018<sup>3</sup> demostró la relación que existe entre la infección por el virus de la mononucleosis infecciosa o virus de Epstein-Barr (VEB) y el desarrollo de diversas enfermedades autoinmunes, como el lupus eritematoso sistémico, la esclerosis múltiple, la poliartritis reumatoide, la artritis idiopática juvenil, la enfermedad inflamatoria intestinal, la celiaquía y la diabetes tipo 1. Por su parte, otro agente infeccioso, el citomegalovirus, podría estar implicado en las EIIC.<sup>4</sup>

---

3. Harley, John B., *et al.*, «Transcription factors operate across disease loci, with EBNA2 implicated in autoimmunity», *Nature Genetics* (2018).

4. Pofelski, Joanna, *et al.*, «Le cytomegalovirus et les maladies inflammatoires cryptogénétiques de l'intestin», *Gastroentérologie clinique et biologique*, vol. 31, n.º 3 (marzo de 2007), pp. 292-296.

## TEST

### ¿Estás avivando el fuego de la inflamación sin saberlo?

El siguiente test te permitirá averiguar si llevas un estilo de vida que favorece la inflamación. Con él, tomarás conciencia de cuáles de tus hábitos cotidianos mantienen y aumentan el fenómeno inflamatorio. Más tarde descubrirás cuáles son las soluciones más adecuadas para tu caso.

1. **¿Consumes casi a diario alimentos o bebidas con alto contenido en azúcar, como pasteles, golosinas y refrescos gaseosos?**

Sí  No

2. **¿Te sientes estresado, impotente o frustrado durante la mayor parte del tiempo?**

Sí  No

3. **¿Sueles beber menos de un litro de agua al día (sin contar el café, las bebidas sin alcohol y el té y otras infusiones)?**

Sí  No

4. **¿Consumes con poca frecuencia frutas y verduras frescas?**

Sí  No

5. **¿Consumes varias veces por semana alimentos fritos, comida rápida y embutidos?**

Sí  No

6. **¿Enfermas con frecuencia?**

Sí  No

7. **¿Permaneces mucho tiempo sentada en el trabajo o en casa?**

Sí  No

## Entender la inflamación crónica

---

8. ¿Sufres trastornos del sueño?

Sí  No

9. ¿Fumas o vives/trabajas en un entorno de fumadores?

Sí  No

10. ¿Haces poco ejercicio físico?

Sí  No

11. ¿Sientes cansancio o sueño aunque hayas dormido muchas horas?

Sí  No

12. ¿Tomas alcohol a diario?

Sí  No

13. ¿Sufres de obesidad o sobrepeso?

Sí  No

14. ¿Caes fácilmente en la ansiedad, la angustia o la tristeza?

Sí  No

15. ¿Padeces alguna alergia o alguna sensibilidad que se manifieste de manera repentina sin motivo aparente?

Sí  No

16. ¿Consumes con poca frecuencia alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (como sardinas, caballas, hígado de bacalao, aceite de nuez, aceite de cáñamo, chía, linaza...)?

Sí  No

**¿Has respondido «no» a todas las preguntas?** ¡Enhorabuena! ¡Las revistas especializadas en salud deberían presentarte como modelo que seguir!

**¿Has respondido «no» a al menos ocho preguntas?** ¡Tienes algunas cosas que mejorar! Pero, con apenas unos ajustes, ¡podrás disfrutar de una buena salud durante mucho tiempo!

**¿Has respondido «sí» a más de ocho preguntas?** Es posible que aún no padezcas un trastorno crónico, pero ¡si sigues por ese camino, puedes llegar a desarrollar alguno! Todavía estás a tiempo de restablecer tu equilibrio y recuperar el bienestar. ¡No olvides que tu salud es tu mayor tesoro y tu mejor inversión en este mundo!

**¿Has respondido «sí» a todas las preguntas?** Puede que tu cuerpo ya se encuentre en un estado de inflamación crónica, aunque no dé signos de ello. Plantéate cambiar tu estilo de vida para reducir la inflamación.

Cuando hayas terminado de contestar a este cuestionario, tómate un tiempo para analizar tus respuestas y reflexionar sobre los cambios que deberías introducir en tu día a día. En las próximas páginas te confiaré una serie de consejos y medidas que puedes adoptar para cultivar hábitos más sanos y reducir el riesgo de mantener o desarrollar una enfermedad inflamatoria.

### La inflamación crónica, en el origen de las enfermedades modernas

La inflamación crónica es la causa de numerosos problemas de salud. De hecho, está detrás de casi todas las enfermedades modernas, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas y pulmonares, la artritis, las enfermedades autoinmunes, las enfermedades neurodegenerativas e incluso el cáncer. Estas dolencias afectan a millones de personas en todo el mundo.\*

«Enfermedades inflamatorias» es un término genérico que se refiere a todas aquellas enfermedades autoinmunes y estados inflamatorios crónicos en los que el sistema inmunitario —que en principio debería defendernos— puede sobrereaccionar y volverse contra nosotros, atacando nuestros propios órganos y tejidos. Todas estas alteraciones tienen en común una inflamación crónica muy asentada en el organismo, que no remite y que puede manifestarse en forma de crisis o brotes, más o menos espaciados en el tiempo, durante los cuales los síntomas se intensifican.

Llegado el caso, este tipo de reacción inflamatoria crónica provoca disfunciones digestivas, respiratorias, articulares, intestinales, neurológicas o cutáneas. El abanico de estas patologías es sumamente amplio, variado y polimorfo. No obstante, todas estas enfermedades comparten un denominador común: la activación del sistema inmunitario. Una vez desencadenada la inflamación, se producen unos marcadores denominados «citoquinas».

Esta inflamación bien asentada y cronificada puede ser silenciosa, imposible de detectar a simple vista en el caso de ciertas patologías, o bien, en el caso de otras, ruidosa y visible, ya que provoca dolor a diario.

La inflamación crónica allana el camino a muchas enfermedades, así que resulta muy complicado abordarlas todas en este libro. A continuación nos limitaremos a recoger las dolencias inflamatorias «silenciosas» y «ruidosas» más habituales, ordenadas según las zonas y los órganos a los que afectan.

\* Según un estudio publicado en 2017 por la Asociación de Personas con Enfermedades Crónicas Inflamatorias Inmunomediadas, dos millones y medio de personas en España (es decir, el 6,4% de la población) padecen alguna enfermedad inflamatoria inmunomediada (entre ellas, la artritis reumatoide, la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, la psoriasis o el lupus): <https://elpais.com/sociedad/en-tu-piel/2021-12-28/los-incontrolables-brotes-que-no-atienen-a-ninguna-ola-y-afectan-al-64-de-la-poblacion.html>. (N. de la T.)