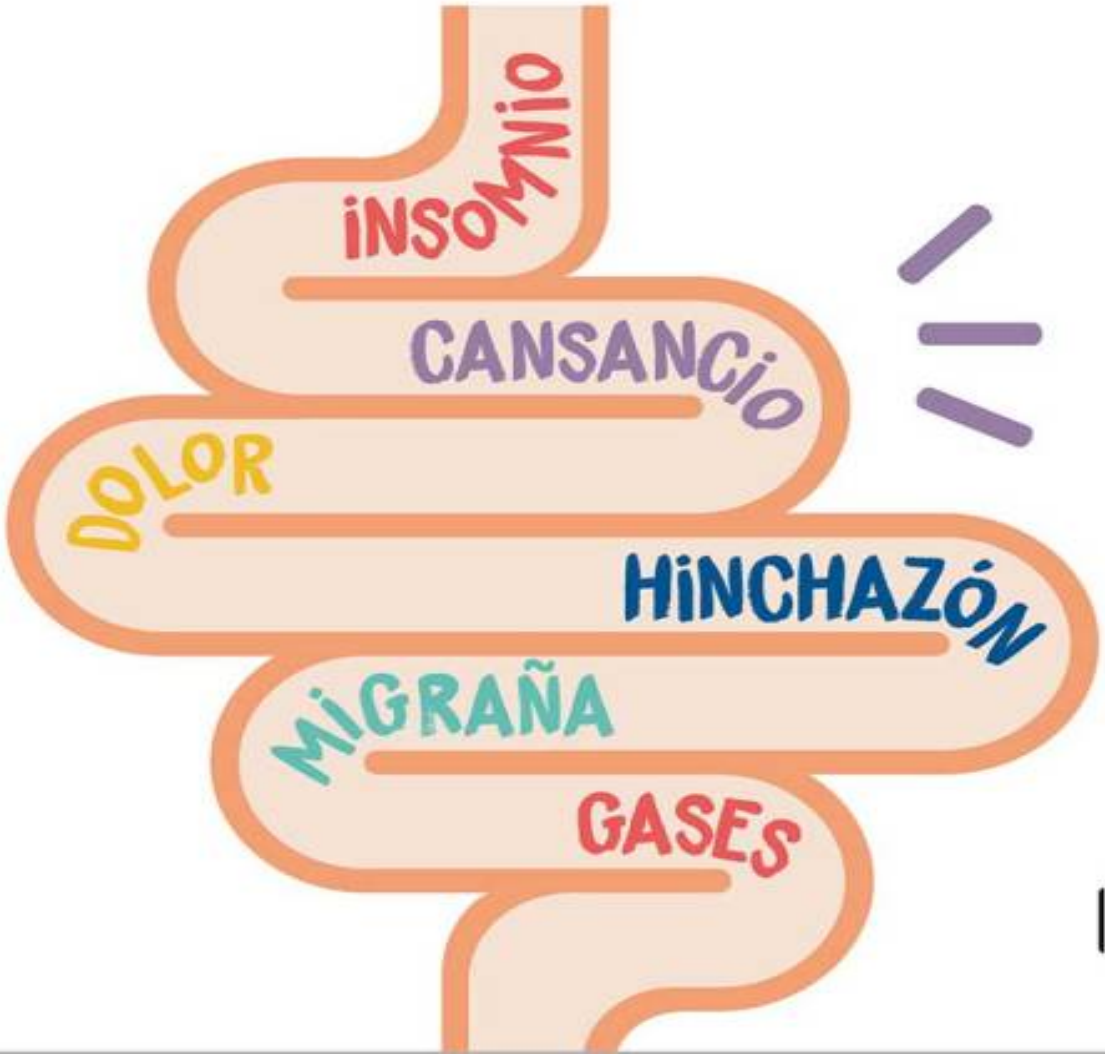
DRA. IRENE SENDINO
@dra.sendino

VIVE SIN INFLAMACIÓN

Identifica las causas, equilibra
tu sistema inmune y activa tu salud



Dra. Irene Sendino

VIVE SIN INFLAMACIÓN

Identifica las causas, equilibra tu sistema inmune
y activa tu salud

SOMOS B

El viento que impulsa y da sostén al vuelo del pájaro,
por muy libre que se sienta,
es también el que le recuerda que nunca estará solo
en su travesía.

A mi hermana, mi eterna cómplice.
A ti, que siempre estuviste ahí,
incluso cuando no lo pedí,
incluso cuando ni yo misma creía en mí.

Este libro, si florece, es gracias a ti.

Prólogo

Hay personas y profesionales que cambian vidas, e Irene es una de ellas.

Hace años estuve muy enferma. Me encontraba realmente mal y, sin dar muchos detalles para no incomodar a nadie, diré que tenía sintomatología gastrointestinal de todo tipo. Y mucho dolor. Muchísimo dolor.

Fui atendida por nutricionistas y médicos de muchas especialidades, y recibí respuestas de todos los colores: «Es que eres una persona muy nerviosa», «Es colon irritable y el tratamiento es que te relajes», «El problema está en que respiras mal; tienes que aprender la respiración diafragmática», etc. Me dieron fichas para practicar la respiración (recordarlo me suena a burla), pasé varias veces por quirófano, tomé todo tipo de medicamentos y superé todas las pruebas médicas que me hicieron, que fueron muchísimas, con buena nota: según los médicos, no estaba enferma. Sin embargo, mis síntomas y el dolor hablaban de algo muy distinto.

Cualquier alimento me sentaba mal y comer implicaba dolor, así que comía lo mínimo posible y, en consecuencia, perdí mucho peso,

se me cayó el pelo y convivía con mareos, debilidad y sintomatología gastrointestinal constante; aunque lo peor, con diferencia, era el extremo dolor que sentía. Empecé a tener miedo porque me encontraba tan mal y recibía tan poca información sobre lo que me pasaba que llegué a pensar que padecía algo muy grave y que, como nadie lo encontraba, me iba a morir.

Desesperada, pedí recomendaciones de especialistas a mis seguidores, y entonces fue cuando apareció Irene. Ella me mandó pruebas distintas que por fin arrojaron resultados que explicaban por qué estaba tan enferma. Resultó que tenía varios problemas de salud, pero todos solucionables. Empecé con la medicación natural y no natural que ella me pautó y, por primera vez en mucho tiempo, recordé lo que era encontrarme bien: poder salir de casa sin miedo a no tener un baño cerca, comer sin sufrir, tener energía y hacer ejercicio. Con Irene no solo sané, sino que también descubrí cosas sobre mi cuerpo y mi salud que desconocía, que estaba haciendo mal y que me estaban dañando por dentro hasta el punto de enfermar. Irene no se limitó a solucionar la sintomatología (que ya era de agradecer), sino que se propuso buscar y solventar la causa que originaba toda la problemática.

Desde entonces, mando a todas las personas a las que quiero a tratarse con ella. Es, definitivamente, mi médica de cabecera, y no tomo decisiones sobre mi salud sin antes consultarle, me da igual si se trata de un resfriado o de un dedo roto. Porque Irene no trata enfermedades, partes del cuerpo o síntomas: trata a personas. Y lo hace desde una visión integrativa, indagando todas las áreas vitales

y haciendo preguntas que en el momento no entiendes, pero cuyas respuestas recordará y serán de utilidad más adelante, cuando hasta tú te hayas olvidado de ellas. Así es Irene.

Hoy en día, además de ser mi médica, trabajamos juntas. Así que ya no solo puedo hablar de ella como su paciente, sino que también puedo hacerlo como profesional. Veo cada día cómo se esfuerza en cuidar de las personas a las que acompaña y, sobre todo, cómo las respeta. Quizá eso es lo más bello que tiene Irene: el profundo respeto y aprecio que siente hacia sus pacientes. Lo veo a través de su humildad, su preocupación real por ellos y su gran implicación, que es mucha más de la que le corresponde como profesional, sin duda. Pero es que Irene es justamente eso: mucho más que «médica». Es, por si fuera poco todo lo dicho, una gran persona con un corazón enorme. Y eso, queriendo o sin querer, se ve reflejado en cómo hace su trabajo, que es maravilloso.

¿Cómo se le agradece a alguien que te haya devuelto tu vida, que cuide de tu cuerpo como si fuera el suyo? Pues no lo sé, pero ojalá lo que aprendas en este libro te ayude a saber cómo cuidar bien de tu cuerpo y al final te haga sentir cuando menos la mitad del agradecimiento que siento yo.

Con amor,

Elizabeth Clapés
@esmipsicologa

Caminar.
Poner sonrisa a cada paso y respirar.
Será bonito lo que quede por llegar.
Mirar al frente y no bajar la vista nunca más.

DANI MARTÍN

Introducción

Vivir inflamado tiene solución

Son las dos de la madrugada y una bebé rompe a llorar desconsoladamente. Los padres corren a atenderla, tratan de calmarla, pero su llanto no cesa. La cogen en brazos para intentar apaciguar así su llanto. Al hacerlo, descubren que una de las rodillas está muy inflamada y caliente, muy caliente. Se miran con cara de: «¿En qué momento se nos ha caído y no nos hemos dado cuenta?, ¿le habrá pasado algo en la guardería y no nos han dicho nada?». Asustados, le palpan la frente y está ardiendo también. Parece que tiene fiebre. Se vuelven a mirar, dudan, pero deciden no dar pie a que sea algo grave y acuden a Urgencias de inmediato.

Están de suerte y allí les atiende un doctor que trata de calmarlos y les explica que lo mejor es que la niña se quede ingresada para hacerle los estudios pertinentes y poder confirmar de qué se trata.

Los padres, algo más tranquilos, pero a la vez con gran desasosiego e incertidumbre, se instalan en la habitación que les han asignado. A la madre se le saltan unas lágrimas que delatan su miedo y frustración por no poder hacer nada más que ayude a su pequeña. El padre la abraza en un intento por sostenerla y arroparla,

por hacerle sentir que todo va a ir bien, que están juntos en esto. Y así se quedan un rato, abrazados, mirando a la niña, a su niña.

Después de unos días muy complicados, de mucha incertidumbre, miedo y angustia, los médicos les confirman el diagnóstico: artritis idiopática juvenil crónica. Paso a desglosar a continuación:

- Artritis: inflamación de una o más articulaciones.
- Idiopática: enfermedad de causa desconocida.
- Juvenil: ocurre en personas jóvenes.
- Crónica: para siempre.

En ese momento, lo único que sienten es confusión y una sensación de impotencia. Ahora tienen un nombre para los síntomas de su hija y una medicación que puede ayudar a controlar la situación. Sin embargo, ni una cosa ni otra les da respuestas de por qué ha sucedido ni de cómo encontrar la raíz del problema.

Esas cuatro palabras, artritis idiopática juvenil crónica, caen como una losa —en este caso, mi caso— sobre las espaldas de unos padres primerizos que solo quieren lo mejor para su hija y que, de la noche a la mañana, se encuentran frente a un diagnóstico permanente que genera muchas preguntas y dudas: ¿por qué?, ¿qué hemos hecho mal?, ¿cómo lo podríamos haber evitado?, ¿qué vamos a hacer ahora?, ¿es grave?, ¿es para siempre?, ¿en quién debemos confiar?, ¿hay algo que se pueda hacer para evitar que avance? Y así un largo etcétera, pero sin muchas respuestas al otro lado.

Lo que ellos no saben aún es que el problema no va a ser solo el diagnóstico, sino lidiar con él y con lo que va a conllevar en el día a

día, tanto a nivel interno y familiar como externo y social.

Porque, lamentablemente, ni ser padre ni ser diagnosticado de una patología vienen con un manual de instrucciones. Lo fundamental en este caso no es simplemente saber cómo sobrellevar la enfermedad, sino también cómo gestionar las discrepancias familiares, los problemas y obstáculos que pueden surgir a nivel social, y lo difícil y complejo que puede ser encontrar apoyo y sostén cuando la cosa se alarga en el tiempo.

En todos esos años tan complicados, tanto a mi familia como a mí nos hubiera gustado no haber tenido que practicar tanto ensayo-error y haber encontrado una guía que nos hubiera acompañado y hecho más fácil el camino desde el principio. Porque, efectivamente, nadie más que tú va a tener que recorrerlo. Pero no es lo mismo hacerlo a oscuras que con pequeñas luces que, como luciérnagas, te van alumbrando y acompañando en el rumbo que debes seguir.

Si estás leyendo este libro, es probable que te hayas preguntado alguna vez si las enfermedades autoinmunes, los síntomas digestivos o cualquier otra etiqueta que parece cronificarse en el tiempo tienen solución. Ciertamente, esta es una de las primeras preguntas que me suelen hacer los pacientes en cuanto cruzan la puerta de mi consulta. Casi antes del protocolario «hola». Y lo entiendo. La incertidumbre, el miedo a lo desconocido y la sensación de que un diagnóstico pueda dictar el resto de tu vida son realidades abrumadoras. Especialmente cuando estas palabras provienen de alguien con autoridad, alguien en quien confías, como puede ser tu médico.

Hay una frase que en mi infancia me marcó mucho, y en este caso vino de parte de una profesora: «Si estás así ahora, ¿cómo vas a estar de mayor?».

Franca, directa, y sin miramientos. Apenas podía andar, así que mucho menos subir por las escaleras y cargar con una mochila al mismo tiempo. Por ello, cada día me acompañaba un profesor diferente. Estábamos en el ascensor frente a frente, yo con mi timidez de mis doce añitos recién cumplidos y ella, se supone, con la sabiduría de toda una vida. No miento si digo que fue la subida al primer piso más larga de mi vida. En ese momento sentí sus palabras como un jarro de agua fría, no supe reaccionar, hice una mueca y solté una media carcajada. ¿Cómo se había atrevido a soltarme eso? Esa noche no dormí. Y desde ese instante su frase me ha acompañado y no ha dejado de retumbar en mi cabeza. Incluso hubo momentos en los que me la llegué a creer. Sobre todo, cuando acudía a las consultas de Reumatología Infantil y veía a todos esos niños que evolucionaban a peor, y me veía a mí misma camino de infiltrarme por tercera vez consecutiva en un año, asimilando que aquello no hacía más que empeorar, o al menos me quedaba igual, que ya era de agradecer. Sin embargo, hubo muchos otros momentos en los que esas palabras me dieron fuerza para seguir adelante y tener la oportunidad de un día poder contestar a esa profesora, pero no con palabras, sino con hechos.

Por eso quiero que este libro sea luz. Que sepas que existe un camino viable y tangible. Y, ojo, no vengo a prometerte una cura mágica, no vengo a venderte humo; eso quiero dejártelo claro desde

el principio. Lo que te propongo es un cambio de perspectiva. Ayudarte a recuperar las riendas de tu salud y actuar sobre lo que sí puedes controlar, sabiendo qué pasos exactos debes dar. En este libro te guiaré a través de una hoja de ruta cien por cien práctica para identificar los factores modificables que actúan como piezas clave en el problema. Profundizaremos en cada uno de ellos para estabilizar la situación, reducir la activación de síntomas y prevenir enfermedades. Pero iremos aún más allá, porque en la última etapa daremos el paso definitivo hacia una verdadera revolución en tu salud.

Sí, sí, has leído bien: R E V O L U C I Ó N.

Empleo esta palabra porque parece que solo podemos preocuparnos por nuestra salud cuando ya la hemos perdido o cuando ya tenemos cierta etiqueta o diagnóstico del que queremos deshacernos.

Pero para ello necesitamos ser honestos... ¿De verdad hemos considerado lo que significa estar sanos? Cada vez vivimos más años, pero ¿con qué calidad?

Vivimos en una sociedad donde el 80 por ciento de la población está enferma, aunque no lo sepa. Y no hago esta afirmación para llamar la atención y sonar a *clickbait*, sino porque es real. Esto es así. Nos hemos acostumbrado a un nivel de salud mediocre: nos levantamos ya agotados, sobrevivimos durante el día a base de cafés, nos creemos que comer todos los mediodías, deprisa y corriendo, una ensalada del Honest Greens es cuidarnos (y luego el antiácido en la barbacoa con los amigos que no falte), vamos una

vez a la semana a matarnos al *gym* creyendo que eso compensa nuestras ocho horas diarias sentados frente al ordenador llenos de cortisol, nos acostamos tarde porque es el único ratito que tenemos para compartir con nuestra pareja y, por supuesto, contamos con nuestro pastillero de confianza en la mesilla de noche para poder apagar todos los estimulantes a los que nos hemos sometido durante la jornada y creer que así tendremos un sueño reparador... Esto es lo que comúnmente hemos denominado «estar bien».

No me cabe duda de que, si buscamos en el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua* la definición de «salud», esto es justo lo que describe. Eso sí, no me hables de hacer una dominada, ayunar o acostarnos sin haber usado aparatos electrónicos la hora de antes..., porque eso es de frikis.

Al igual que Pau Donés nos recordaba que «vivir es urgente», te digo que revisar tus hábitos disfuncionales también lo es. Cuidarse no es de débiles; cuidarse es un privilegio. No tiene sentido que esperemos a perder la salud para empezar a valorarla, como si un diagnóstico fuera la única llamada de atención que puede motivarnos a actuar. No queremos llevarnos las manos a la cabeza cuando nuestro médico nos diga: «Esto es lo que hay», «algunas personas viven con dolor de regla; a ti te ha tocado vivir con dolor de cabeza», «será que eres de piel sensible o de estómago delicado», o como me han llegado a decir a mí en alguna ocasión: «bueno, es que estás mal hecha», «no hay mucho más que podamos hacer».

Para aquellos que buscamos revolucionar y potenciar nuestra

salud, las expectativas a la hora de envejecer son altas. Nosotros vamos mucho más allá. Queremos exprimir al máximo nuestras posibilidades. No buscamos solamente paliar unos síntomas ni poner una tirita, sino ir a la raíz, transformar cómo vivimos y cómo concebimos la salud. Se trata de estar en coherencia con nuestro cuerpo y con nuestra biología. Se trata de buscar una longevidad activa y tener un propósito de vida.

No nos conformamos con estar bien; buscamos estar mejor.

El término «revolución» proviene del latín *revolutio*, que significa «volver» o «regresar». En este caso se trata, por tanto, de re-evolucionar en esa búsqueda de salud, volver con una nueva visión más clara y coherente con los objetivos de uno mismo, sean cuales sean, para avanzar y llevar nuestra salud al siguiente nivel. ¿Para qué estamos diseñados, si no? ¿Para acabar como en *Wall-E*, cómodamente instalados en sillas eléctricas viviendo a través de pantallas mientras la vida real se nos escapa entre píxeles? Aunque parece que ese futuro distópico no está tan lejos de nuestra zona de confort, nuestras células llevan muchos más años adaptadas a un entorno que en nada se parece a nuestro modelo de vida prefabricado actual.

Esta **revolución en la salud** que te propongo no es solo para quienes ya tienen un diagnóstico o unos síntomas cronificados. Es también para todos aquellos que saben que en la prevención está la verdadera llave de la longevidad: es necesario adelantarse a los problemas antes de que aparezcan y cambiar los patrones que nos están enfermando. Sanar o curar lleva implícito querer volver a un

punto de partida en el que ya no estamos. Sin embargo, revolucionar tu salud implica preservar y potenciar algo que aún tenemos para construir un bienestar que te haga evolucionar, no solo volver al mismo punto en el que estabas.

Nos hemos desconectado de nuestra intuición, esperando a que otros nos digan qué hacer, conformándonos con ser meros espectadores de nuestra salud. «Minoría de edad», así lo llamaba Kant. Pero cuando hacemos esto, permitimos también que los síntomas y diagnósticos dicten nuestras decisiones, dejamos de vivir plenamente y caemos en una trampa de rigidez que ahoga el disfrute y nos añade una presión innecesaria.

La perfección no existe ni en la salud ni en la vida; esa es la belleza de todo esto.

Hay que aceptar los altibajos, saber que no existe una mejora lineal y que un repunte de los síntomas no significa que hemos fracasado. Cada pequeño bache es una oportunidad para recalibrar, aprender y seguir creciendo. Como dijo Nassim Taleb: «La antifragilidad va más allá de la resiliencia. El resiliente resiste los golpes y permanece igual; el antifrágil mejora con ellos».

Tomar una actitud activa hacia nuestra salud implica asumir la responsabilidad de salir de nuestra zona de confort y reconectar con las señales de nuestro propio cuerpo. Este proceso puede ser incómodo o desafiante, ya que romper con viejos patrones requiere esfuerzo y compromiso. Va en contra de nuestra propia inercia, y muchos de estos hábitos están profundamente arraigados no solo en nosotros mismos, sino también en factores culturales, sociales y

familiares. Sin embargo, que sea difícil no quiere decir que sea imposible.

Como bien dijo el tío Ben: «Un gran poder conlleva una gran responsabilidad». No podemos controlarlo todo, pero sí recuperar una actitud activa frente a nuestra salud y escuchar a nuestro organismo cuando nos habla antes de que los susurros se conviertan en gritos. Aunque pueda requerir tiempo, presencia y constancia, te prometo que vale la pena.

Recuerdo un viaje que hice a Argentina con una amiga en el que, de camino a visitar el famoso glaciar Perito Moreno, la guía nos iba explicando que había varios caminos para llegar y hacer el recorrido, cada uno con distintos niveles de dificultad, hasta que nos preguntó: «¿Cuál creen que ofrece la vista más espectacular?». Por supuesto, la respuesta era el más difícil.

Eso no significa que tengamos que adoptar la mentalidad de que «más es mejor», sino «poco a poco, pero bien». Realmente las dificultades están en casi cualquier circunstancia, pero ¿qué tipo de dificultad eliges vivir? Cambiar es difícil, pero también lo es quedarte en un lugar en el que no estás a gusto. La disciplina es complicada, pero también lo es sentirte arrepentido. Perder a personas es duro, pero también lo es perderte a ti mismo. Enfrentar tus miedos es arduo, pero también lo es vivir con miedo. Elige tu dificultad; todas las opciones son aceptables y todas tienen sus desafíos. La cuestión no está en evitar la dificultad, sino en elegir conscientemente dónde quieres enfocar tu energía para alcanzar tus objetivos.

Piensa que un estrés bien dirigido te hará romper límites, pero si

está mal gestionado, te romperá a ti.

Este libro no está pensado para que te quedes de brazos cruzados. No quiero que sea uno más de los que figuran en la estantería acumulando polvo. Quiero que lo hagas tuyo: subraya, toma notas, dobla las esquinas de sus páginas y usa cada lección para pasar a la acción. Quiero que tomes las riendas y te conviertas en el protagonista de lo que aquí se va a contar, de tu vida y de tu salud.

Quiero que juntos re-evolucionemos.

Esto mismo es lo que trataré de hacer en las siguientes páginas: ayudarte a discernir entre toda la información que hay en la actualidad, dentro de todo el ruido y el barullo que se oye, y recomendarte por dónde empezar. Lo haré según mi experiencia personal y mi práctica clínica. Quiero acompañarte e iluminarte el camino. Quiero que este libro sea un abrazo. Quiero que sepas que no estás solo en esto, que me notes ahí contigo en cada pasito que vayas dando y que te sientas orgulloso de todo lo que vas consiguiendo.

Para ello, en la primera parte encontrarás los conceptos más teóricos para que entiendas bien cómo funciona tu cuerpo y sus principales sistemas de defensa, en los que tienen una gran implicación el sistema digestivo y el sistema inmunitario. Luego veremos qué piezas del dominó son clave en el desarrollo de la mayoría de las enfermedades autoinmunes, alergias y otras afecciones frecuentes. Y, en la última parte, llevaremos a la práctica todo ese conocimiento para generar un cambio real, con una guía

pormenorizada dividida en etapas que respete tus tiempos y te acerque a una versión de ti mismo alineada con tus objetivos de salud y con tu diseño biológico como ser humano.

Para acompañarte en esta lectura y que puedas aterrizar todo lo que descubras sobre tu salud, he preparado un regalo para ti. Será un espacio donde podrás anotar tus reflexiones, identificar patrones y empezar a dar los primeros pasos con claridad, sin esperar el momento perfecto (porque, spoiler: nunca llegará).

Escanea el código QR y descárgalo ahora:

Así pues, no me demoro más. Quiero que, según vayas avanzando en la lectura, notes cómo tu esperanza y tu confianza en el proceso crecen; cómo tener cierto control sobre tu futuro —o, mejor dicho, sobre tu manera de reaccionar frente a él— es posible, y cómo retomar las riendas de tu vida —o, al menos, sujetarlas en corto, como haría una amazona para evitar que el caballo se desboque— no solo es viable, sino también necesario.

PARTE 1

RECONOCIMIENTO INMUNOLÓGICO

Los primeros avisos que te da el cuerpo

El sistema inmunitario, nuestro gran defensor, está en constante búsqueda, escaneando el entorno para detectar cada señal de amenaza.

En este primer capítulo, desentrañaremos las bases del funcionamiento de tu sistema inmunitario y aprenderemos a interpretar las primeras señales que nos envía nuestro organismo, comprendiendo los misterios de su lenguaje.

Un viaje al núcleo de nuestro cuerpo, donde plantaremos las semillas de conocimiento que más adelante guiarán nuestro proceso hacia una revolución en nuestra salud, permitiéndonos entender cómo nuestro sistema inmunitario nos «habla» y cómo, cuando su equilibrio se rompe, pueden surgir los problemas.

1

El lenguaje del cuerpo: diez señales para saber que necesita ayuda

> El cuerpo habla, y si no lo escuchas, grita, y si sigues sin escucharlo, gritará tan fuerte que no podrás oír nada más.
>
> Elizabeth Clapés

Nuestro cuerpo es una máquina impresionante, pero también es un sistema sensible que envía señales cuando algo no va bien. Al principio, estas señales pueden parecer inofensivas: un cansancio que atribuimos al estrés, levantarnos con gases o algo más hinchados, tener dolores de cabeza frecuentes o problemas para dormir. Sin embargo, cuando ignoramos estas señales, el cuerpo empieza a intensificar sus mensajes en un intento de que le prestemos atención.

Estos síntomas iniciales son la manera en que nuestro cuerpo nos avisa de que estamos sobrepasando ciertos límites. Pueden ser señales de que algo más profundo está ocurriendo en nuestro sistema, especialmente si se vuelven crónicos o comienzan a

interferir en nuestra vida diaria. Identificar estos signos puede ayudarnos a intervenir antes de que esos leves susurros se transformen en gritos de auxilio.

Aquí tienes algunos síntomas que podrían indicar que tu cuerpo está empezando a rebelarse:

1. Cansancio persistente que no mejora, incluso después de dormir las horas necesarias.
2. Dolores musculares o articulares inexplicables.
3. Problemas digestivos frecuentes, como hinchazón, gases, diarrea o estreñimiento.
4. Dificultad para concentrarse, sensación de neblina mental o dolores de cabeza recurrentes.
5. Cambios en la piel, como enrojecimiento, erupciones, sequedad extrema o incluso sudoración inexplicable.
6. Caída de cabello inusual y uñas quebradizas.
7. Cambios en el apetito o en el peso sin motivo aparente.
8. Sensibilidad extrema a la temperatura (siempre sientes frío o calor).
9. Infecciones recurrentes que tardan en desaparecer, como si un catarro llevara a otro.
10. Cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, ansiedad o tristeza sin razón clara, y en algunos casos, una baja libido.

Si te reconoces en varios de estos síntomas, tu cuerpo podría estar diciéndote que necesita un cambio, que necesita que le escuches, que le prestes atención antes de que el problema se

convierta en algo más serio. La clave está en escuchar estas señales, entenderlas y actuar a tiempo para restaurar el equilibrio de tu cuerpo y evitar que se conviertan en problemas crónicos o en un punto de no retorno.

¿Qué es y cómo se activa el sistema inmunitario?

Para entender dónde y cómo empieza esta rebelión, primero necesitamos conocer el papel clave que juega el sistema inmunitario y su estrecha relación con el sistema digestivo. Juntos forman un engranaje que, cuando se desequilibra, puede desencadenar las señales de alarma que el cuerpo envía para pedirnos atención.

El sistema inmunitario, también llamado sistema inmune o inmunológico, es un conjunto de mecanismos defensivos que nuestro organismo utiliza para protegernos. A través de reacciones físicas, químicas y celulares coordinadas, nos protege de agentes extraños y potencialmente dañinos, como toxinas, microorganismos patógenos o sustancias de difícil identificación provenientes del medio ambiente o de la alimentación, que entran en contacto con nuestro organismo.

Para cumplir con esta función, el sistema inmunitario cuenta con varias líneas de defensa:

- **Barreras físicas.** Son como la armadura de nuestros policías, e incluyen la piel, la córnea ocular y las membranas que recubren las vías respiratorias, digestivas, urinarias y reproductivas. Estas barreras forman la primera línea de defensa, impidiendo la entrada de agentes patógenos en

nuestro cuerpo.

- **Glóbulos blancos (leucocitos).** Son los policías celulares que patrullan constantemente y se encuentran en la primera línea de acción. Actúan como un cuerpo especializado de fuerzas del orden, preparados para responder rápidamente ante cualquier amenaza y frenarla antes de que se extienda.
- **Moléculas.** Incluyen anticuerpos y proteínas del complemento, y son las herramientas y armas de nuestros policías celulares. Neutralizan a los agentes dañinos, marcándolos para que sean eliminados.
- **Órganos linfáticos.** Vendrían a ser las comisarías y academias de entrenamiento de nuestro sistema inmunitario. En lugares como los ganglios linfáticos, el bazo, el timo y la médula ósea, los policías celulares son formados, organizados y equipados para estar listos cuando se les necesite.

En este libro nos centraremos en la línea de defensa formada por los glóbulos blancos, esos pequeños policías que se desplazan por el torrente sanguíneo para penetrar en los tejidos con el objetivo de investigar, detectar y atacar a microorganismos y a otros invasores.

Porque ahí es donde pueden comenzar los problemas, cuando esos policías celulares empiezan a confundirse, a no saber si tienen delante a una célula propia y buena que hay que proteger o a una patógena y mala que hay que atacar.

¿Por qué siento que no puedo más? La conexión entre un sistema inmunitario agotado y tu bienestar

Estos policías celulares, para desempeñar su función, lo primero que hacen, una vez están en el torrente sanguíneo, es identificar cada sustancia con la que se topan.

Cualquier sustancia externa que entra tiene en su superficie unas moléculas llamadas antígenos —algo así como un carnet identificativo o DNI— que ayudan al sistema inmunitario a reconocer si esas sustancias pertenecen o no a nuestro organismo, y poder así saber si tiene que atacar.

En los seres humanos, las moléculas llamadas **HLA (antígenos leucocitarios humanos)** actúan como lectores de esos DNI para nuestras células. Dichas moléculas examinan la identidad de cada sustancia que entra en contacto con el organismo y se la presentan a los «policías celulares», concretamente a las células T (un tipo de glóbulo blanco), para que decidan si deben intervenir. Todas las células del cuerpo (excepto los glóbulos rojos) tienen HLA, que permiten identificar si una célula es propia y segura o si es extraña y potencialmente peligrosa. Al presentárselas a nuestros policías celulares, estos activarán una respuesta inmunitaria acorde:

- Si su DNI indica que la célula es propia y segura, las células T permiten que continúe circulando sin problema.
- Pero si su DNI dice que la célula es extraña o peligrosa (como un virus o una bacteria), las células T activan una respuesta y alertan al sistema inmunitario para atacar y eliminar la amenaza.

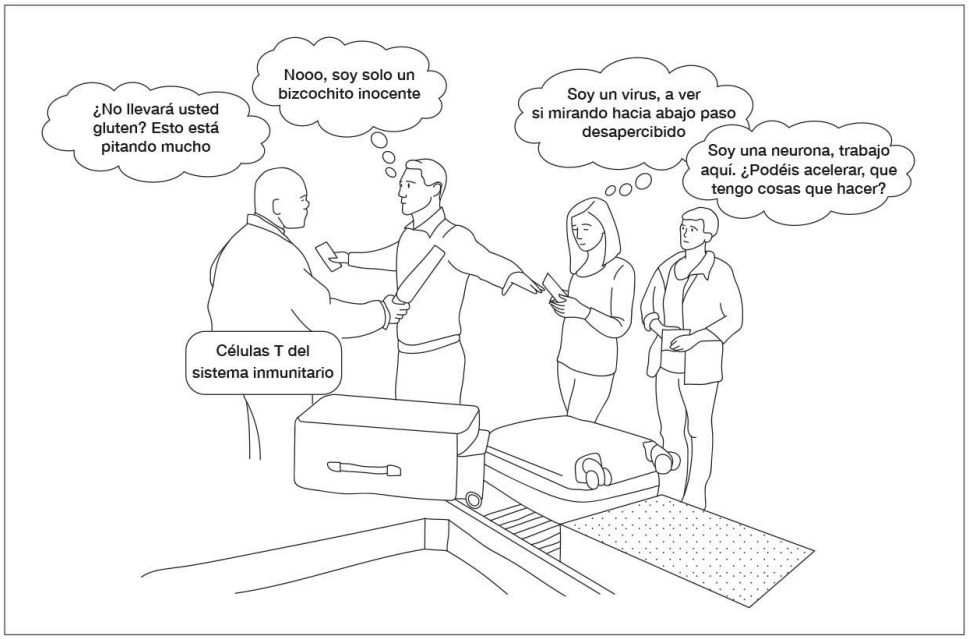


Fig. 1. Representación del proceso mediante el cual las células T analizan el DNI molecular de cada célula para decidir qué tipo de respuesta inmunitaria activar frente a ellas.

¿SABÍAS QUE…?

La determinación inicial de si algo es propio o extraño la hacen las moléculas HLA, pero las células T son las que interpretan esa información y deciden actuar. Es un trabajo en equipo entre ambas.

Por eso las HLA se utilizan en medicina para diagnosticar la predisposición a desarrollar ciertas patologías. Cuando las HLA presentan mutaciones, pueden cometer errores a la hora de presentar las sustancias a los «policías celulares», pudiendo desencadenar una respuesta exagerada o inadecuada del sistema inmunitario. Esto puede provocar, de manera indirecta, que el cuerpo ataque sus propios tejidos debido a la inflamación crónica descontrolada.

Por ejemplo, en el caso de la celiaquía, se detectan mutaciones en los antígenos HLA-DQ2 y HLA-DQ8, que facilitan una respuesta autoinmune en la mucosa intestinal al activar el sistema inmunitario contra el gluten. En la

espondilitis anquilosante se identifican mutaciones en el antígeno HLA-B27, relacionado con la inflamación de las articulaciones de la columna vertebral.

Si no se ha evaluado esta predisposición genética, una mutación en el sistema de identificación de los DNI (HLA) puede hacer que tu sistema inmunitario esté en constante estado de alerta, activándose incluso frente a células propias. Tus policías celulares podrían estar trabajando 24/7 sin descanso, lo que conduciría a un agotamiento extenuante de tu sistema inmunitario. «¡Oh, diosito! ¿Por qué no leí la letra pequeña del contrato? ¿Dónde están mis vacaciones?», se quejarían.

En este escenario, tu sistema inmunitario puede volverse hipersensible. Tras pasar una noche en vela, quién no ha reaccionado de forma exagerada ante el más mínimo estímulo —el sonido del timbre o una pregunta inocente— como si nos desbordara. Algo similar le ocurre a tu sistema inmunitario: con el cansancio acumulado, puede sobresaltarse antes de tiempo y pulsar el «botón rojo» ante la duda de si actuar o no, generando respuestas inflamatorias exageradas y constantes. Esto puede producir anticuerpos que no solo atacan al gluten, como en la celiaquía, sino también desencadenar cascadas inmunitarias que dañan células propias, como las de la mucosa intestinal, o bien inflamar articulaciones y tejidos conjuntivos, como en la espondilitis anquilosante, o atacar la mielina, clave para la transmisión de impulsos nerviosos, como ocurre en la esclerosis múltiple.

Es como si el personaje Miedo de la película *Del revés* (*Inside Out*)

tomara el control de los mandos, haciendo que tu sistema inmunitario entre en pánico a la mínima señal. Para sentirse seguro, genera anticuerpos que terminan atacando tanto a moléculas sospechosas como a células propias del cuerpo. Si dicho estado de alerta se prolonga, puede causar daños graves y más difícilmente reversibles.

Este fenómeno, conocido como **«mimetismo molecular»,** ocurre cuando el sistema inmunitario confunde moléculas propias con extrañas debido a su similitud estructural.

Para entenderlo bien, recordemos el famoso meme de *Spider-Man: No Way Home* en el que aparecen Andrew Garfield, Tom Holland y Tobey Maguire señalándose para saber quién es realmente Spiderman. Pues lo mismo sucede con tu sistema inmunitario, intentando discernir quién es realmente el «malo» y quién el «bueno».

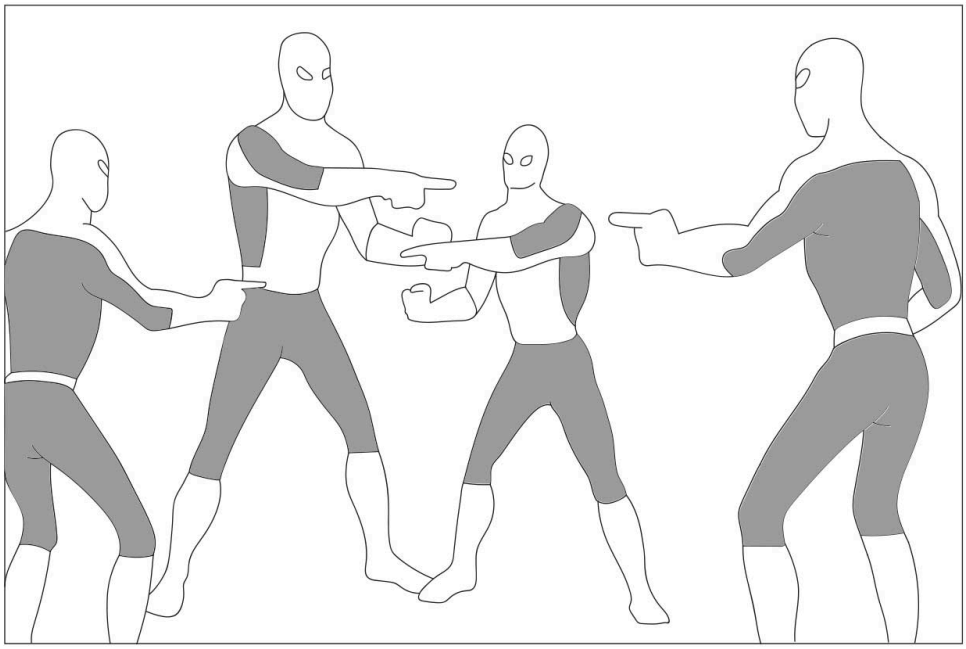


Fig. 2. Ilustración adaptada del meme de Spiderman para representar cómo el sistema inmunitario intenta distinguir entre células propias y potenciales amenazas que tratan de pasar desapercibidas.

Este mecanismo de reacción cruzada está presente en muchas enfermedades autoinmunes, en las que es muy habitual relacionar, por ejemplo, una bacteria, un virus o ciertos péptidos alimentarios con la aparición de esa enfermedad. Entraremos en detalle más adelante, pero de momento vamos a seguir explicando cómo se genera esta activación inmunitaria.

Cuando tu sistema inmunitario ataca a los buenos y a los malos

En cuanto se detecta la presencia de DNI sospechosos que no se reconocen como propios, saltan todas las alarmas del sistema inmunitario, ya que tu cuerpo no los tiene registrados y, por tanto, los identifica como «peligrosos».

En este momento, nuestros glóbulos blancos, los pequeños policías celulares, salen a investigar qué está pasando y hacen uso de sus esposas (o anticuerpos) para neutralizar esas sustancias hasta identificar si verdaderamente son patógenas.

Esta primera reacción rápida y automatizada se conoce como **respuesta inmunitaria innata**; es decir, que ya nacemos con ella en nuestro ADN. Cuando nacemos, no sabemos coger una cuchara para comer y nos tienen que cambiar el pañal; sin embargo, nuestro sistema inmunitario sí sabe salir al ataque de todo lo que ponga en

peligro nuestra supervivencia o la de nuestras células. Las prioridades son las prioridades.

En consecuencia, para actuar con eficacia, la inmunidad innata no precisa que haya habido un encuentro previo con un microorganismo determinado o con otro tipo de invasor. Produce una respuesta inmediata sin necesidad de haber aprendido a reconocerlos. Y en esta respuesta participan distintos tipos de glóbulos blancos (o policías):

- Los **policías «tragones»** (o **fagocitos**), como su propio nombre indica, fagocitan o ingieren al patógeno invasor. Entre los fagocitos podrás reconocer algunos por haberlos leído en tus analíticas: los macrófagos, los neutrófilos o los monocitos.
- Los **policías «matones»** (o *natural killers*), es decir, los que han nacido para matar, están naturalmente listos para detectar y destruir de inmediato las células que están infectadas.
- Los **policías «cagaprisas»** (como los **basófilos** o los **eosinófilos**), que, más que ayudar en el ataque, liberan sustancias como las citocinas (propias de procesos inflamatorios) o la histamina (propia de procesos alérgicos) para hacer ruido y avisar a nuestro sistema inmunitario de que hay que mandar más recursos porque algo no va bien.

Pero lo interesante viene después...

Esta creación de memoria se conoce como **respuesta inmunitaria adaptativa** o **adquirida**; se trata de una reacción más lenta, pues tarda cierto tiempo en desarrollarse después del

encuentro inicial con un nuevo invasor. En cambio, su respuesta será mucho más rápida y eficaz la próxima vez que se tope con esa misma sustancia.

Ambos cuerpos policiales —la inmunidad innata y la adquirida— colaboran e interactúan entre sí, influyéndose mutuamente de forma directa o a través de moléculas que atraen o activan otras células del sistema inmunitario, como:

- Las citocinas o mensajeras del sistema inmunitario.
- Los anticuerpos.
- Las proteínas del sistema de complemento.

Pero ¿qué pasa cuando este sistema se equivoca? A veces, en su intento por protegernos, el sistema inmunitario puede fallar en su identificación y empezar a atacar nuestras propias células y tejidos. Esto es lo que ocurre en las enfermedades autoinmunes, donde la defensa se vuelve en nuestra contra y los «policías» terminan atacando a los ciudadanos inocentes del cuerpo. Es aquí donde el sistema inmunitario deja de distinguir entre los buenos y los malos.

Modo ahorro: los síntomas de un sistema inmunitario que sufre

Una vez que los policías celulares han reunido las tropas y es momento de salir al ataque, los vasos sanguíneos se dilatan y se vuelven más porosos para que el organismo pueda llevar más sangre a los tejidos, permitiendo que fluya una mayor cantidad de nutrientes y células del sistema inmunitario desde los vasos

sanguíneos hasta el tejido afectado. Como consecuencia de esta dilatación de los vasos sanguíneos aparece la inflamación.

Sí, la temida y mal odiada inflamación.

Pero ojo con la distinción; este proceso que os acabo de explicar es una **inflamación aguda**, una respuesta natural y necesaria. Es la forma en que el sistema inmunitario responde a una lesión, como un golpe o una infección. Aunque pueda ser molesta (con enrojecimiento, calor o hinchazón en la zona afectada), la inflamación aguda es temporal y tiene unos propósitos claros: contener el daño, evitar que se propague y permitir que el sistema inmunitario actúe para reparar el tejido y permitir que cicatrice bien.

¿SABÍAS QUE…?

Hoy en día, debido a la fácil adquisición y normalización en el uso de ciertos medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno, las aspirinas o el naproxeno, estos pueden emplearse de manera incorrecta desde bien temprano, provocando la inhibición de la respuesta fisiológica inflamatoria normal y necesaria. Esto impide una correcta sanación del tejido inflamado o la actuación del sistema inmunitario apropiada para resolver una infección de forma efectiva.

La inflamación es señal de que el sistema inmunitario está haciendo su trabajo, y debemos dejarle actuar. Es como una respuesta automática a una señal de alarma interna. Al igual que cuando ponemos la mano sobre una vitro encendida y, antes siquiera de que seamos conscientes del dolor, ya la hemos retirado automáticamente como un mecanismo de defensa, lo mismo ocurre

cuando nuestras células identifican que hay algún daño o una posible infección: generan inflamación para frenar el proceso y pedir ayuda.

¿SABÍAS QUE…?

Del mismo modo que hacemos con la inflamación, muchas veces también tratamos de «bajar» rápidamente la fiebre, que por supuesto cumple una función protectora esencial. Cuando el cuerpo eleva su temperatura, está creando un entorno más hostil para muchos patógenos, ayudando a combatir infecciones de manera más efectiva.

Se recomienda permitir que la fiebre haga su trabajo, siempre y cuando sea moderada y no represente un peligro (generalmente hasta 38-38,5 °C en adultos). Es importante controlar la fiebre y estar atentos a otros síntomas, pero en casos de fiebre leve a moderada, permitirle seguir su curso puede ser beneficioso para acortar el tiempo de recuperación.

Ahora bien, la cosa cambia cuando hablamos de **inflamación crónica de bajo grado.** Esta inflamación de larga duración sí que puede ser perjudicial. Aquí ya no está habiendo una respuesta puntual a una lesión o una infección visible, sino un estado de activación inmunitaria leve pero constante, como un fuego que no se termina de apagar y que puede permanecer activo en el cuerpo durante semanas, meses o incluso años. Si esta inflamación no se controla, puede conducir a problemas de salud más serios, como enfermedades autoinmunes o alergias crónicas, según la vía inmunitaria que se sobreactive.

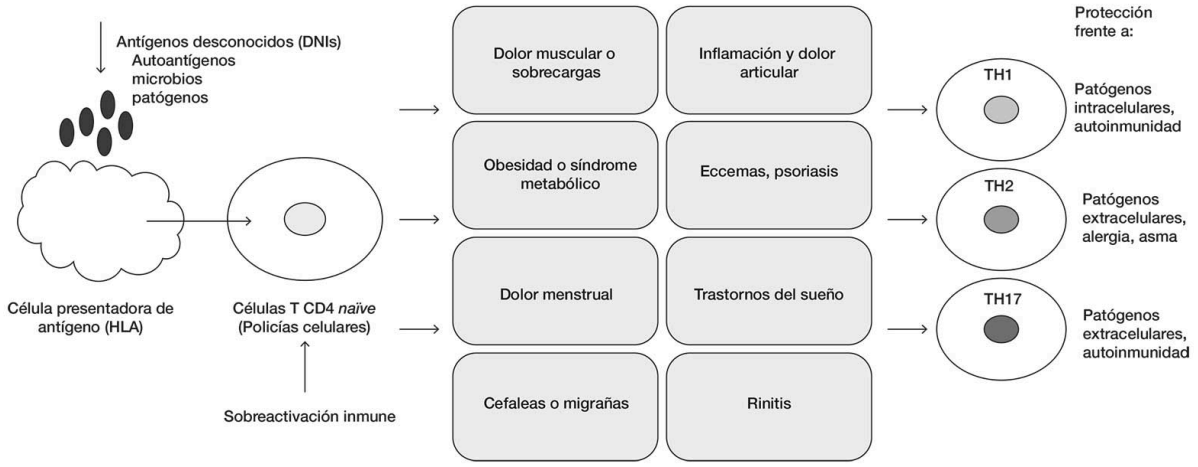


Fig.3. Esquema del proceso por el cual los antígenos desconocidos son identificados por los HLA y presentados a las células T. Si se consideran dañinos, se activa una respuesta inmunitaria. La acumulación de estas señales puede generar una sobreactivación que, si no se regula adecuadamente, deriva en alergias o enfermedades autoinmunes.

Para entender fácilmente la diferencia, imaginémonos a Leónidas en la película *300.* Cuando su oponente está controlado y no ofrece un gran peligro, puede batirle con una patada bien dada y asunto zanjado. Este sería el caso de una inflamación aguda, una inflamación controlada. Sin embargo, cuando comienza la invasión persa y la cosa se descontrola, Leónidas suelta su famoso grito «¡Esto es Esparta!» y se desata una guerra de todos contra todos. Esta sería la inflamación crónica, un estado en el que ya no existe una respuesta eficiente que ha llegado para mantenernos sanos, sino que es un acto de supervivencia en el que es posible que nos causemos daño si no logramos encontrar la «puerta» por la que están entrando los invasores.

¿Y eso por qué? Porque la inflamación crónica demanda gran

cantidad de energía y recursos. Para mantenerse activa, necesita un suministro constante de nutrientes, como proteínas, vitaminas y minerales. Esto supone un desgaste considerable para el cuerpo, que debe priorizar las funciones esenciales para la supervivencia. Por eso, cuando la inflamación crónica se perpetúa, el cuerpo entra en modo de ahorro energético, dejando en un segundo plano otras funciones que no considera prioritarias en ese momento.

Para un sistema inmune que vive apagando fuegos, aspectos como que te crezca el pelo, tu regularidad menstrual o si vas bien o no al baño, pierden relevancia.

¿Cómo evitar llegar a un punto de no retorno? La aparición de enfermedades autoinmunes y alergias

Si ignoras durante demasiado tiempo estas señales de tu cuerpo para avisarte de que algo no funciona bien, que esa inflamación crónica lo está agotando y que es preciso cambiar ciertos aspectos de tu estilo de vida, el sistema inmunitario podría tomar la sartén por el mango y sobreactivarse por ti, provocando el desarrollo de enfermedades autoinmunes o respuestas alérgicas exageradas.

Si estás leyendo este libro, seguramente ya estés familiarizado con el término «autoinmunidad», pero creo que será mejor partir de

cero.

Según el *Diccionario* de la RAE, la autoinmunidad es una respuesta inmunitaria del organismo contra alguno de sus propios componentes. Por consiguiente, una enfermedad autoinmune es aquella en la que el sistema inmunitario ataca por error las células sanas de sus órganos y tejidos, unas u otras dependiendo de qué tipo de enfermedad se trate.

Y si leyendo esto no has saltado ya del sofá, agárrate, porque lo harás pronto.

¡¿Nuestro sistema inmunitario atacándose a sí mismo?! Pero ¿nos hemos vuelto locos? El ser humano, un prodigio de la creación, entes complejos estructurados al más mínimo y perfecto detalle... ¿Cómo puede ser que de la noche a la mañana tu sistema inmunitario, que está hecho para protegerte, pase a atacarte? ¡Pero si somos una verdadera obra de arte, hechos a imagen y semejanza del mismísimo *David* de Miguel Ángel! ¿Acaso vamos a tomar esto como normal? ¡¡Yo me niego!!

La realidad es que hablar de autoinmunidad son palabras mayores. No es solo una luz de advertencia que te salta en el coche para avisarte de que debes repostar gasolina, cambiar el aceite o revisar la presión de los neumáticos. Estos son recordatorios agudos y más fáciles de solucionar, como los que hemos comentado en el apartado anterior, sospechosos de que empieza a haber algo de fuego activo en nuestro interior, y que, si los atiendes a tiempo, todo va a seguir funcionando sin ningún problema.

Sin embargo, en las enfermedades autoinmunes no solo se ha

encendido una luz de advertencia; es como si el ordenador central del coche empezara a fallar por completo: ya no puede distinguir entre las piezas buenas y las defectuosas, y comienza a autoboicotearse generando conexiones disfuncionales. En una enfermedad autoinmune, el cuerpo comienza a atacar sus propias células y tejidos, a crear engranajes incorrectos, a atacarse a sí mismo causando daños graves que, si no se controlan, pueden suponer un punto de no retorno.

Antes de adentrarnos en qué piezas del dominó pueden conducirnos a ese punto de activación disfuncional del sistema inmunitario, quiero que cojas papel y boli y reflexiones un momento sobre qué pequeños avisos te está dando tu sistema inmunitario a día de hoy para que reacciones, para que lleves el coche al taller y desactives esas conexiones erróneas.

RECUERDA 📌

- **Tu cuerpo te habla, escúchalo.** No ignores señales como el cansancio persistente, problemas digestivos, cambios en la piel, caída del cabello o infecciones recurrentes. Son alertas tempranas de que algo no está funcionando bien.
- **No normalices lo que no es normal.** El hecho de que muchos síntomas sean comunes no significa que sean inevitables o que debas acostumbrarte a vivir con ellos.
- **La inflamación no siempre es mala.** Es una respuesta natural de tu cuerpo para reparar daños. Pero si se vuelve crónica y constante, puede drenar tu energía y desencadenar problemas más graves.
- **Cuando el sistema inmunitario se agota, pierde el control.** Un estado constante de alerta puede hacer que termine atacando lo que debería proteger, dando lugar a enfermedades autoinmunes o respuestas alérgicas exageradas. Esto no ocurre de la noche a la mañana, sino tras años de pequeñas señales ignoradas.
- **Tu salud no depende solo de un diagnóstico,** sino de tu capacidad de intervenir en la raíz del problema para poder parar esa reacción en cadena y prevenir de que ese daño sea más difícilmente reversible.
- **Hazte la pregunta: ¿qué pequeñas señales me está dando mi cuerpo hoy?** No esperes a que sean demasiado evidentes. Reflexiona y actúa antes de que sea tarde.
- **Es momento de actuar.** En los siguientes capítulos, veremos los pasos clave para detener esta reacción en cadena y recuperar el equilibrio antes de que el dominó comience a caerse. Se acabó eso de silenciar los

síntomas, ¡vamos a tomar cartas en el asunto!

PARTE 2

ACTIVACIÓN DE LA RESPUESTA INMUNITARIA

El despertar

Una vez detectada una posible amenaza, el sistema inmunitario se moviliza, activando su defensa con todas las herramientas que tiene disponibles. Si esto se perpetúa en el tiempo puede llevar a un estado de alerta y agotamiento cronificado que desequilibrará nuestro organismo y nos predispondrá a la aparición de enfermedades.

En este capítulo nos adentramos en las piezas de dominó que pueden generar un despertar en nuestro sistema de defensa: desde nuestros genes hasta el entorno que nos rodea, pasando por ciertas infecciones y el papel fundamental del intestino y la salud digestiva como piezas clave en el desarrollo de la autoinmunidad. Cada elemento desencadenante actúa como un punto de inflexión que puede desestabilizar nuestro equilibrio interno.

Este capítulo es una invitación a la exploración y el descubrimiento. Al visualizar la complejidad de las enfermedades autoinmunes, entenderemos por qué una única intervención no siempre es suficiente y cómo pequeños cambios pueden tener un gran impacto en nuestra salud.

2

¿Qué factores intervienen en la aparición de las enfermedades autoinmunes?

> El batir de las alas de una mariposa puede desatar un huracán al otro lado del mundo.
>
> EDWARD LORENZ

Como vimos en el capítulo anterior, el funcionamiento del sistema inmunitario es extremadamente complejo, lo que dificulta reducir las causas de las enfermedades autoinmunes a unos pocos factores. Sin embargo, las investigaciones más recientes han identificado varios elementos interrelacionados —como la genética, el sexo, algunas infecciones, factores ambientales y la salud intestinal— que parecen influir en el riesgo de desarrollar estas patologías. En este capítulo vamos a analizar estos factores clave para entender cómo contribuyen al desarrollo de la autoinmunidad y en qué casos podemos intervenir para mantener su delicado equilibrio y prevenir que estas enfermedades se manifiesten.

EL EFECTO DOMINÓ

Podemos pensar en estos factores de riesgo como en un efecto

dominó: diferentes piezas se van acumulando y alineando en equilibrio, pero al alcanzar un punto crítico, la caída de una ficha puede desencadenar una reacción en cadena que termina manifestando la enfermedad.

El desarrollo de **enfermedades autoinmunes,** al igual que el de algunas alergias, se caracteriza por una respuesta inapropiada del sistema inmunitario. En las enfermedades autoinmunes, como ya hemos visto, nuestras defensas atacan erróneamente las células y tejidos del propio cuerpo. Por ejemplo, en la celiaquía, el sistema inmunitario ataca al intestino delgado al detectar la presencia de gluten, mientras que en otras enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide, la tiroiditis de Hashimoto, el lupus, la esclerosis múltiple o la diabetes tipo 1, este mecanismo de protección va generando anticuerpos y atacando diferentes tejidos y órganos del cuerpo.

En el caso de las **alergias,** el sistema inmunitario reacciona de forma exagerada ante sustancias generalmente inofensivas, como el polen o ciertos alimentos, produciendo anticuerpos que desencadenan una respuesta inflamatoria con síntomas como picazón, hinchazón o, incluso, dificultad para respirar. Aunque las enfermedades autoinmunes y las alergias son procesos distintos, ambas están influenciadas por factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. Esto significa que, en algunas personas, una predisposición genética combinada con la exposición a ciertos desencadenantes puede contribuir al desarrollo de cualquiera de estos trastornos.

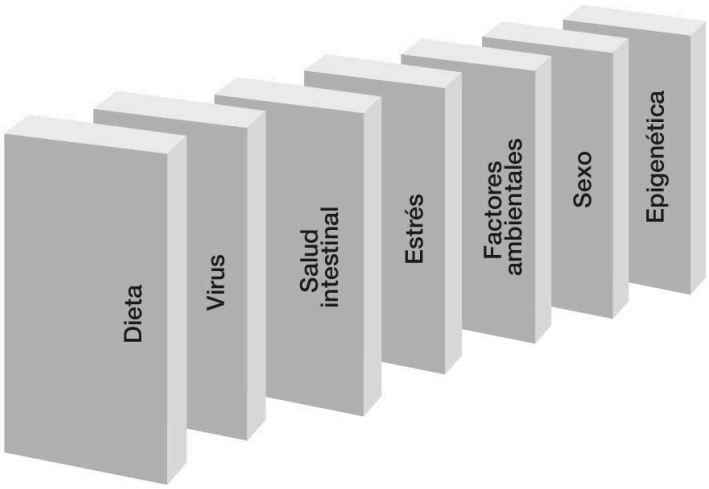


Fig. 4. Diferentes piezas dominó se van acumulando y alineando en equilibrio, pero, al alcanzar un punto crítico, la caída de una ficha puede desencadenar una reacción en cadena que termina manifestando la enfermedad.

FACTORES GENÉTICOS

Sí, ya sé que lo primero que se te ha venido a la mente ha sido la genética. Y así ocurre con la mayoría de los pacientes que llegan a mi consulta: creen que la enfermedad autoinmune está al cien por cien en los genes, especialmente aquellos con antecedentes familiares. Suelen decir cosas como que en su familia siempre han sido de piel sensible, o de ir mal al baño o de tener el azúcar alto. Y eso ocurre porque hasta ese momento nadie les había explicado que, dejando de lado la carga genética, hay otros factores en los que ellos sí pueden influir para mejorar su salud.

Me acuerdo de Silvia, una paciente que llegó a mi consulta hará unos dos años con una mezcla de preocupación y resignación. Desde que su hermano fue diagnosticado con diabetes tipo 1 a los doce años, ella no podía dejar de

pensar en su propio futuro. «Siento que mi destino ya está escrito —me dijo —, es como si todo estuviera en mis genes». Su miedo era palpable, y me contaba que en su familia había antecedentes de diabetes en varias generaciones.

Decidí compartir con ella la realidad de las dos formas de diabetes. Le expliqué que la diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que el cuerpo acaba por no sintetizar la insulina, mientras que la diabetes tipo 2, que también afecta a muchos miembros de su familia, implica una resistencia a la insulina y a menudo está relacionada con el estilo de vida. «Sí, la genética juega un papel importante, pero no es el único factor —le dije—. Tu alimentación, tu actividad física y tus hábitos diarios también influyen enormemente en tu salud».

Al final de la consulta, Silvia parecía un poco más aliviada. Comenzó a entender que, aunque su predisposición genética era un hecho, tenía el poder de tomar decisiones que podían ayudarla a prevenir la enfermedad. A medida que salía de la consulta, la vi con una renovada determinación, lista para hacer cambios positivos en su vida, en base a lo que habíamos hablado ese día.

Seis meses después de aquel primer encuentro, volví a verla. Había pasado un tiempo significativo desde nuestra primera conversación, y estaba emocionada por compartir su progreso. Cuando entró, su rostro reflejaba una mezcla de orgullo y confianza. «¡He estado trabajando en ello!», exclamó con una sonrisa. Me contó cómo había implementado varios cambios en su día a día. Adoptó una dieta más equilibrada, llena de alimentos antiinflamatorios. «Al principio fue un desafío, pero comencé a experimentar con recetas nuevas y a descubrir lo mucho que me gusta cocinar», me contó. También había reducido su consumo de azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados, un cambio que había notado no solo en su energía, sino también en su estado de ánimo.

En cuanto al ejercicio, Silvia se había vuelto más activa. Empezó a caminar diariamente y se unió a un grupo de entrenamiento. «Me encanta, porque no solo me siento más fuerte, sino que también me divierte y me mantiene

motivada», comentó. Su compromiso con la actividad física no solo la ponía en forma, sino que también la animaba a ser más consciente de su salud en general.

Durante nuestra conversación, le pregunté sobre sus chequeos médicos regulares con el endocrino. Me respondió que, gracias a su nueva rutina de salud, sus niveles de glucosa en sangre se mantenían estables y que su médico le había dado el visto bueno. «Siento que mi salud está controlada de una manera que nunca imaginé posible», dijo con determinación.

El impacto de su evolución fue evidente; ya no se sentía atrapada por su genética, sino empoderada para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Al final de nuestra consulta, nos despedimos con un abrazo y un acuerdo de seguir manteniendo y trabajando en esos buenos hábitos adquiridos. La vi salir con una energía renovada, lista para seguir enfrentando cualquier desafío que pudiera presentarse en su camino.

La historia de Silvia es un recordatorio inspirador de que, aunque la genética puede jugar un papel importante, el estilo de vida y las decisiones personales diarias son poderosas no solo en la prevención de patologías autoinmunes y no autoinmunes, sino también en la promoción y el manejo de la salud.

Y es cierto, la genética tiene su importancia: diversos estudios han revelado que podría tener un impacto de hasta alrededor del 20-30 por ciento. Pero ¿qué ocurre con el 70-80 por ciento restante?

Un buen ejemplo de que la genética no lo es todo y de que hay otros factores que afectan a ese porcentaje restante son los estudios que demuestran cómo en pares de gemelos monocigóticos (provenientes de un mismo óvulo fertilizado que se ha dividido posteriormente en dos; es decir, que tienen el mismo dote de genes), uno desarrolla una enfermedad autoinmune y el otro no.

Estos estudios realizados en gemelos con varias enfermedades autoinmunes, en conjunto, sugieren que algunas patologías, como la celiaquía y la psoriasis, están muy determinadas genéticamente con tasas de concordancia —la probabilidad de que ambos hermanos desarrollen la enfermedad— del 75-83 por ciento entre gemelos monocigóticos. Sin embargo, del mismo modo se ha demostrado que varias enfermedades, como la artritis reumatoide o la esclerosis sistémica, tienen un componente genético menos prominente, por lo que tendrían más impacto los factores ambientales y la epigenética.

A continuación, he recogido en esta tabla las enfermedades autoinmunes más frecuentes y qué impacto tiene la genética en cada una de ellas.

CONCORDANCIA DE ENFERMEDADES AUTOINMUNES EN GEMELOS (DE MAYOR A MENOR)

Enfermedad	Concordancia*
Enfermedad celíaca	60-75 %
Espondilitis anquilosante	50-75 %
Psoriasis	35-64 %
Esclerosis múltiple	0-50 %
Enfermedad de Crohn	20-50 %
Diabetes tipo 1	13-47 %
Lupus	11-40 %
Enfermedad tiroidea autoinmune	17-22 %

Colitis ulcerosa	6-18 %
Artritis reumatoide	0-21 %

* Entre los gemelos afectados, el porcentaje de gemelos en el que ambos contraen la enfermedad.

Estas observaciones son necesarias para interpretar los datos recogidos por los estudios y hacernos ver que sí, que la genética tiene su papel, y que, dependiendo de la enfermedad, los genes pueden generar un mayor impacto (celiaquía o espondilitis) o menor impacto (colitis o artritis), pero en ningún caso es determinante. Tener genes de alto riesgo puede ser una razón necesaria pero no suficiente para que una persona desarrolle una enfermedad autoinmune. Es algo más que solo los genes.

«La genética carga el arma, pero es el entorno quien aprieta el gatillo».

JUDITH STERN

Recuerdo que cuando me diagnosticaron artritis a los dos años, los médicos decían que era algo muy poco común, algo así como un niño entre un millón. Sin embargo, hoy en día, este diagnóstico es, lamentablemente, mucho más frecuente. De hecho, si miramos los datos, la incidencia de casos ha aumentado un 492 por ciento en los

últimos veinte años, lo que muestra claramente que estamos haciendo algo mal como sociedad. Es un cambio que no podemos ignorar y que debe ayudarnos a reflexionar sobre las causas que hay detrás de este incremento.

Comparativa de incidencia y prevalencia de la artritis idiopática juvenil en España

Año	Incidencia (casos por 100.000)	Prevalencia (casos por 100.000)	Incremento de la incidencia (%)
1997-2002 (Asturias)	2,5	51,4	0,0
2004-2006 (Cataluña)	6,9	39,7	176,0
2022 (Estudio Actual)	14,8	34,6	492,0

Con estos datos sobre la mesa, debemos plantearnos lo que hacemos día a día. Cómo vivimos importa, y mucho.

La inflamación crónica de bajo grado está detrás de muchas de estas enfermedades que han ido en aumento, y esa inflamación no aparece de la nada. Se alimenta de un estilo de vida que muchas veces nos juega en contra: una dieta desequilibrada, falta de movimiento, estrés constante y un ritmo de vida que no nos da tregua.

¿SABÍAS QUE…?

Las enfermedades autoinmunes y las alergias siguen creciendo a un ritmo desorbitado.

Según la OMS, entre el 5 y el 10 por ciento de la población mundial tiene una enfermedad autoinmune, y en España afecta a cerca del 7-8 por ciento. Las alergias tampoco se quedan atrás: ya afectan al 20 por ciento de los españoles, y los números no dejan de subir.

No es casualidad, y esto debería hacernos pensar que, efectivamente, no es solo cuestión de mala suerte o genética. Es un aviso de que algo en nuestra manera de vivir necesita cambiar. Y no estamos hablando de cambios radicales o de privarnos de disfrutar la vida, sino de tomar pequeñas decisiones que sumen salud: comer mejor, movernos más, aprender a gestionar el estrés y dedicar tiempo a lo que realmente importa.

No podemos seguir tapando síntomas o ignorando lo que nos pasa. Tenemos el poder de cambiar nuestras vidas para mejor, de construir una salud más fuerte y sostenible. Porque vivir bien no es solo estar libre de síntomas, es sentirnos llenos de energía, en paz con nuestro cuerpo y pudiendo disfrutar plenamente del presente. Y eso, créeme, está al alcance de todos si empezamos a tomar las riendas de nuestras elecciones.

«La genética te predispone, pero no te

determina».

Carlos Pérez

No somos conscientes del poder que tenemos sobre nuestra salud. Aunque no podamos cambiar la genética, sí podemos influir en nuestro entorno y nuestras decisiones para protegernos y gozar de una vida más saludable.

Hagamos uso de ese 70 por ciento restante de factores modificables —la alimentación, el ejercicio y el manejo del estrés— sobre los que sí tenemos poder de actuación. Pero no solo esos. Existen otras variables, como el sexo, que interactúan con nuestra biología y nuestras circunstancias de vida. Es otra ficha más en este efecto dominó que debemos conocer y atender.

Sexo: ¿importa si nacemos hombre o mujer?

Venimos de hablar de la importancia relativa de los genes en el desarrollo de las enfermedades autoinmunes, pues en el caso del sexo ocurre algo similar: hay algo más que es genética pura. Las estadísticas nos muestran una diferencia significativa: aproximadamente el 13 por ciento de las mujeres desarrollan alguna enfermedad autoinmune frente al 7 por ciento de los hombres; es decir, casi el doble. Este dato evidencia que el sexo no es solo una cuestión de cromosomas X e Y, sino que estos interactúan con factores mucho más complejos.

Por tanto, antes de seguir, hagámonos una pregunta: ¿por qué ser

mujer parece traer consigo una mayor propensión a estas enfermedades?

El sexo no solo define aspectos visibles de nuestro cuerpo, sino que también influye en nuestro sistema inmunitario, en cómo enfrentamos el estrés y hasta en cómo interpretamos y respondemos a los desafíos de la vida diaria. Pasemos a explorar cómo el sexo asignado al nacer puede modificar la reacción inmunológica de nuestro organismo:

- **El poder y el desafío de ser mujer.** Las mujeres tienen un sistema inmunitario especialmente fuerte, lo cual les otorga una gran ventaja en muchas áreas: se defienden mejor contra infecciones y suelen recuperarse más rápido de heridas y lesiones. Además, en términos biológicos, el cuerpo femenino está diseñado para adaptarse durante el embarazo, protegiendo tanto a la madre como al bebé, un estado en el que se debe equilibrar la protección contra infecciones con la capacidad de tolerar al feto, que técnicamente es un elemento «extraño» al cuerpo.

  Esto significa que el sistema inmunitario femenino ha evolucionado para ser particularmente sofisticado y adaptable. Sin embargo, esto puede volverse un arma de doble filo. Este estado de guardia, de alerta constante, hace más probable que se pueda volver demasiado eficiente y comience a atacar lo que no debería: el propio cuerpo.
- **Hormonas: unos mensajeros con doble intención.** En esta historia hay un protagonista estrella, el estrógeno, una

hormona predominante en las mujeres. El estrógeno modula (es decir, regula) la actividad del sistema inmunitario. Pero cuando esta hormona está en niveles altos puede contribuir a que ese estado de guardia o alerta constante del que hablábamos antes se intensifique aún más. Por eso muchas enfermedades autoinmunes tienen picos de actividad durante etapas como el embarazo, cuando los niveles hormonales están por las nubes. Asimismo, el diagnóstico de estas enfermedades en mujeres se da mayoritariamente entre los veinte y los treinta años, cuando producimos más estrógenos.

En los hombres, por su parte, la hormona predominante es la testosterona, que parece tener un efecto protector al actuar como un tranquilizante natural para el sistema inmunitario. Mientras que las mujeres enfrentan el riesgo de enfermedades autoinmunes, los hombres, con niveles más altos de testosterona, suelen ser más susceptibles a las infecciones debido a una menor reactividad de su sistema inmunitario. Este desequilibrio hormonal entre sexos podría ser una de las claves detrás de las diferencias en la prevalencia de estas enfermedades.

- **Los cromosomas y la carga extra.** El sexo femenino está determinado por la presencia de dos cromosomas X, mientras que el sexo masculino posee un cromosoma X y uno Y. Aunque pueda sonar como un simple dato técnico, en realidad tiene un gran impacto. El cromosoma X contiene muchos genes relacionados con el sistema inmunitario.

Tener dos copias de este cromosoma significa que las mujeres cuentan con más recursos inmunológicos y mayor diversidad funcional. No obstante, esta ventaja también puede jugar en contra: al tener más genes relacionados con el sistema inmunitario, las mujeres también tienen más posibilidades de que algo salga mal y se desarrolle una respuesta autoinmune.

- **El peso emocional y social del género.** A pesar de lo dicho, no todo tiene que ver con la biología, pues ser mujer también conlleva una carga emocional y social que puede influir en su salud. Muchas veces asumimos múltiples roles al mismo tiempo: somos hijas, hermanas, madres, parejas, amigas, profesionales; somos las que recordamos los cumpleaños, las que organizamos reuniones familiares y las que estamos pendientes de todos y de todo. Y en este afán por cuidar a los demás, muchas veces nos olvidamos de cuidarnos a nosotras mismas.

Nuestro sistema inmunitario refleja esta esencia cuidadora al estar siempre alerta, tratando de protegernos de cualquier amenaza. Pero, de la misma forma que nos ocurre a nosotras, este también puede agotarse. Cuando intentamos abarcarlo todo, nuestro cuerpo empieza a liberar cortisol, la hormona del estrés. A corto plazo, el cortisol es útil, pero cuando el estrés se acumula, esta hormona debilita el sistema inmunitario, dejándolo vulnerable y propenso a perder el control.

Además, en la sociedad en la que vivimos, los síntomas de las mujeres suelen ser minimizados y etiquetados como estrés o nervios. ¿Cuántas veces has escuchado frases como: «Es solo

que estás muy cansada» o «Debes relajarte»? Este retraso en el diagnóstico no solo amplifica el impacto emocional de la enfermedad, sino que también hace que nos sintamos invisibles e incomprendidas.

Dicho todo esto, queda claro que el sexo es mucho más que un factor biológico en las enfermedades autoinmunes: es el resultado de cómo interactúan nuestra genética, nuestras hormonas, nuestras emociones y el entorno social. Entender estas dinámicas nos ayuda no solo a comprender por qué estas enfermedades afectan más a las mujeres, sino también a replantearnos cómo apoyarnos, tratarnos y prevenirlas.

Nacer mujer no significa estar destinada a desarrollar una enfermedad autoinmune, pero sí implica manejar una combinación única de factores que debemos reconocer para cuidarnos mejor. Esto incluye aprender a decir «no» cuando lo necesitemos, a expresar nuestro enfado de manera respetuosa, pero sin culpa, y a priorizar nuestras necesidades sin miedo a lo que los demás puedan pensar.

Aunque a veces lo hagas en modo automático, no tienes que ir por la vida con una sonrisa para agradar a todo el mundo, especialmente si no te apetece. No tienes por qué complacer constantemente. Recuerda: no eres responsable de las emociones de los demás.

Escucharte, respetarte y poner límites cuando sea necesario es una parte crucial del tratamiento.

INFECCIONES VÍRICAS O BACTERIANAS

El siguiente factor que tiene una gran relevancia en este efecto dominó son ciertos microorganismos patógenos que dan lugar a las infecciones.

No debería suponerte una sorpresa que te diga ahora que algunas enfermedades autoinmunes y alergias pueden ser desencadenadas o agravadas por infecciones. Porque... ¿qué hace tu cuerpo en respuesta a una infección, bien sea vírica o bacteriana?

Cuando el sistema inmunitario está combatiendo una infección, es como si nuestro amigo Miedo de *Del revés* tomase de nuevo el control y se activaran todas las alarmas para avisar a las células inmunitarias de que salgan a identificar y, liberando sustancias inflamatorias como las citocinas, eliminen la amenaza que representan los patógenos.

Sin embargo, si la infección se vuelve crónica o persistente, esta activación constante puede llevar a un estado de alerta prolongado, lo que, como ya hemos señalado, puede provocar a su vez que el sistema inmunitario se sobreactive y acabe actuando erróneamente.

¿SABÍAS QUE...?

Algunos virus pueden dejar una huella en nuestro sistema inmunitario que a veces desencadena enfermedades autoinmunes.

Por ejemplo, el virus de Epstein-Barr (responsable de la mononucleosis, también conocida como la enfermedad del beso) y el virus de la hepatitis se han relacionado con el desarrollo de enfermedades autoinmunes como el lupus o la esclerosis múltiple.

Esto ocurre en parte por el mimetismo molecular (recuerda esa similitud entre el DNI de los antígenos patógenos —los malos— y el de las proteínas de nuestro cuerpo —los buenos— que pueden hacer confundir al sistema inmunitario y se ataque a sí mismo), pero también porque las infecciones pueden alterar la respuesta del sistema inmunitario.

La inflamación crónica y la confusión inmunológica crean el ambiente propicio para que, en algún momento, el cuerpo comience a atacarse a sí mismo, precipitando el inicio del proceso autoinmune.

A continuación, te presento algunos ejemplos de mimetismo molecular entre ciertas enfermedades autoinmunes comunes y los microorganismos (como virus y bacterias) que se han asociado a su aparición o desarrollo. Aunque estos organismos no son necesariamente la causa directa de las enfermedades, en personas con predisposición genética pueden actuar como desencadenantes, contribuyendo al desequilibrio del sistema inmunitario.

Algunos ejemplos de mimetismos moleculares

Enfermedad autoinmune común	**Microorganismos relacionados**
Esclerosis múltiple	Virus de Epstein-Barr, retrovirus humanos
Diabetes tipo 1	Virus Coxsackie, rotavirus, citomegalovirus, rubeola
Artritis reumatoide	*Escherichia coli,* *Proteus mirabilis*

Lupus eritematoso sistémico	Virus de Epstein-Barr, retrovirus humanos
Síndrome de Sjögren	Virus Coxsackie, citomegalovirus (pUL57)
Enfermedad celiaca	Rotavirus
Artritis psoriásica	*Streptococcus pyogenes*
Espondilitis anquilosante	*Klebsiella pneumoniae*

Si recuerdas haber tenido infecciones como citomegalovirus o virus de Epstein-Barr, sería útil comprobar si tus anticuerpos IgM o IgG frente a estos patógenos están elevados. Si este es el caso, podría indicar una sobreactivación inmunitaria persistente. Identificar y tratar este trastorno podría ayudarte a mejorar una enfermedad autoinmune existente o incluso prevenir su desarrollo.

En el caso de las alergias ocurre algo similar. Hay infecciones respiratorias, como las causadas por el virus respiratorio sincitial, por ejemplo, que pueden aumentar el riesgo de desarrollar asma en niños, ya que estas infecciones están en disposición de sensibilizar el sistema inmunitario y hacer que reaccione de manera exagerada a alérgenos comunes, como el polen o el moho.

Entonces, ¿deberíamos preocuparnos más por contraer un virus o una bacteria y enfermarnos? Como hemos visto al hablar del factor genético, dependiendo del tipo específico de virus o bacteria con el que te hayas infectado, tendrás más o menos posibilidades de desarrollar una enfermedad autoinmune. Pero, de nuevo, esto no es

determinante; es solo una ficha más en el dominó que puede convertirse en el detonante en el momento adecuado si las condiciones del entorno favorecen esa activación.

Por lo tanto, infectarse con uno de estos virus no significa que necesariamente desarrollemos una enfermedad autoinmune, aunque sí será importante saberlo para poder neutralizarlos. Los factores del entorno son solo una parte del problema, una señal más que puede empujar a tu cuerpo a que desarrolle la patología a la que está predispuesto si no se encuentra en un entorno equilibrado. En consecuencia, lo que debemos hacer es mantener nuestro sistema inmunitario lo más tranquilo posible para evitar que se generen reacciones cruzadas o mimetismos moleculares. En el capítulo 4 te contaré cómo hacerlo.

¿Te has preguntado alguna vez por qué algunas personas enferman al estar expuestas a los mismos virus y bacterias, y otras no? Además de la genética, el equilibrio interno tiene mucho que ver. Un cuerpo equilibrado —con una buena alimentación, una microbiota saludable y un estrés controlado— mantiene un sistema inmunitario preparado para enfrentar patógenos sin desbordarse. Por este motivo, muchos médicos y profesionales de la salud son capaces de no caer enfermos aun estando rodeados de agentes infecciosos. Además, su exposición frecuente a pequeñas dosis de patógenos entrena sus defensas.

Una parte fundamental de este equilibrio se encuentra en el intestino, que alberga hasta 10 veces más bacterias que células en todo el cuerpo. Pero la cosa no acaba ahí: también hay entre 5 y 25

veces más virus que bacterias en el intestino, y tanto las bacterias como los virus cumplen un papel clave en el funcionamiento y la defensa de nuestro organismo.

Somos, en gran medida, el resultado de una simbiosis con virus y bacterias.

«La vida no conquistó el mundo por medio del combate, sino por medio de la cooperación».

LYNN MARGULIS

Ahora bien, ¿por qué crees que existen tantos virus y bacterias, no solo en nuestro entorno, sino también en nuestro propio cuerpo y hasta en nuestro ADN? ¿Qué significa esto para nuestra salud?

Para entenderlo, imagina que tu ADN es como un gran libro de instrucciones que guía el funcionamiento de tu cuerpo. Curiosamente, solo una pequeña parte de ese libro (entre el 1,5 y el 2 por ciento) está escrito en un lenguaje que el cuerpo entiende para fabricar proteínas, los componentes clave de nuestras células. Este código recibe el nombre de exón, y las secuencias de exones contienen las instrucciones esenciales para mantenernos vivos. El 98 por ciento restante del libro corresponde a lo que podríamos llamar las páginas adicionales, es decir, los intrones, que son como esas referencias bibliográficas que nos encontramos al final de una obra y

que rara vez alguien se toma la molestia de leer.

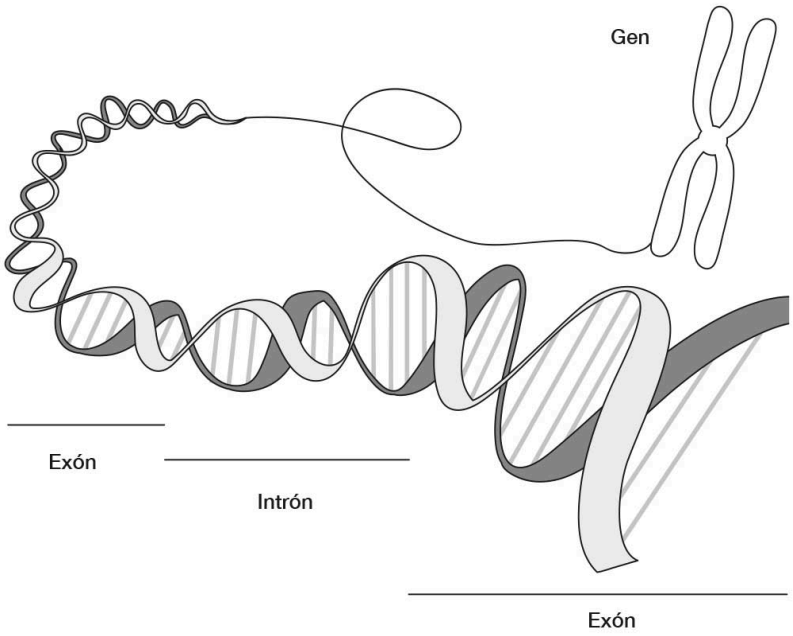


Fig. 5. Representación de un segmento de ADN en el que se diferencian los exones (regiones codificantes) y los intrones (regiones no codificantes).

Hasta hace poco, esas partes del ADN conocidas como intrones se llamaban «ADN basura», como todo lo que encontramos en el ser humano y no entendemos, por lo que asumimos que no tiene ningún propósito. Pero ¿de verdad crees que el 98por ciento de nuestro ADN es completamente inútil? Afirmar esto sería casi un insulto a uno mismo... ¡¡Nada es casualidad!!

¿SABÍAS QUE...?

Durante años, los científicos creían que el apéndice era un órgano residual, una especie de vestigio evolutivo sin propósito alguno, y se llegaba a extirpar rutinariamente sin pensárselo dos veces. Pero ¡oh, sorpresa!, investigaciones

recientes han demostrado que el apéndice alberga bacterias beneficiosas y actúa como una especie de reservorio de emergencia para la microbiota intestinal. En caso de una infección intestinal grave, como una diarrea intensa, el apéndice puede liberar estas bacterias y ayudar a repoblar el intestino, contribuyendo a nuestra recuperación. Es como un probiótico natural, listo para actuar cuando el cuerpo así lo necesita.

Además, el apéndice también ayuda a entrenar al sistema inmunitario en los primeros años de vida, especialmente en la infancia y la adolescencia, permitiéndole distinguir entre microorganismos dañinos y los que son esenciales para nuestra salud.

Y es que, al igual que el apéndice, nuestro ADN también guarda elementos que alguna vez se consideraron inútiles, ADN basura. Sin embargo, estos fragmentos de antiguos virus que nuestra genética ha guardado durante millones de años son fundamentales para algunas funciones vitales, como la formación de la placenta en el embarazo. A lo largo de la evolución, el cuerpo humano ha aprendido a reciclar partes de esos virus para utilizarlos en tareas importantes para nuestro organismo.

Estos fragmentos virales también son los principales responsables de ciertos procesos de adaptación al entorno, de manera que les permite la creación de nuevas proteínas y la activación de ciertos genes para adaptarse mejor, especialmente en situaciones de estrés o de inflamación crónica, como la que ocurre en el intestino.

Es por ello que ese maldito herpes labial siempre aparece justo antes de una entrevista de trabajo importante, y no cuando estás relajado de vacaciones en Ibiza. Es tu cuerpo respondiendo al estrés y a la activación de esos viejos virus que llevamos dentro, no a una

simple bajada de defensas.

Por lo tanto, la conclusión a la que quería llegar es que **prácticamente somos virus y bacterias**. Es tal la cantidad de microorganismos que tenemos en nuestro tubo digestivo, en nuestra microbiota, que el papel que juegan es crucial en muchas de las funciones de nuestro cuerpo; por eso debemos cuidarla y no menospreciar su importancia.

Con este libro quiero ayudarte a optimizar tu forma de alimentarte, de descansar y de vivir, para tener a tus bacterias contentas y que generes un contexto de salud en el que tus virus no se estresen, ni tampoco lo haga tu ADN, y así evitar que active genes indeseados. No te preocupes, en breve te acompañaré paso a paso para poner en marcha el proceso que lo hará efectivo.

Factores ambientales: la epigenética

Hasta ahora hemos visto que sí, que hay un importante componente genético (mayor o menor, según para qué enfermedad) y que también el sexo o las infecciones de algunos microorganismos patógenos podrían jugar un papel crucial en el desarrollo de dichas enfermedades autoinmunes. Pero ¿qué más hay? ¿Son las enfermedades autoinmunes simplemente una cuestión de azar en el reparto de enfermedades? ¿Está nuestra salud realmente en manos de la suerte?

Pues no. Puedes respirar tranquilo porque este no es el panorama completo. Y seguramente no te sorprenda, pero generar modificaciones en el estilo de vida, controlar el estrés crónico y los

tóxicos ambientales, será lo que dictamine el peso que tienen estos factores predisponentes a la hora de desarrollar o no una patología autoinmune, el impulso que desencadene ese efecto dominó.

Observemos, por ejemplo, el caso de las alergias en los niños. Hace décadas, las alergias infantiles eran casi una rareza. Sin embargo, en los últimos años hemos visto que se han disparado los diagnósticos de alergias infantiles en países altamente urbanizados. ¿Casualidad? Los estudios sugieren que crecer en una gran ciudad, rodeado de contaminación y alejados de la naturaleza, parece preparar al sistema inmunitario para ser más reactivo y sensible.

¿SABÍAS QUE?

En los años noventa, un equipo de científicos observó que los niños que crecen en entornos rurales, rodeados de animales y expuestos a la tierra y al polvo, tenían una incidencia mucho menor de alergias en comparación con los niños de entornos urbanos. En Alemania, los investigadores notaron que los niños que vivían en granjas con animales tenían una probabilidad mucho menor de desarrollar alergias, incluso en comparación con otros niños de áreas rurales sin granjas. Así surgió la hipótesis de la higiene, que plantea que una exposición temprana a microbios diversos entrena al sistema inmunitario y lo vuelve más resiliente.

¿El problema? Nuestra vida urbanizada y pulcra ha reducido este contacto natural, contribuyendo al aumento de alergias y, en algunos casos, a otras enfermedades inmunológicas.

También se ha visto cómo las tasas de esclerosis múltiple varían significativamente entre diferentes países. ¿Cómo puede ser esto?

Aunque algunos estudios sugieren que esta variación podría estar influida por la renta per cápita y el acceso al diagnóstico, otros factores, como la menor exposición a la luz solar y los niveles bajos de vitamina D en regiones frías, juegan también un papel importante.

Además, observando patrones en estudios recientes, vemos que si una persona de una región de alto riesgo se muda a otra de bajo riesgo, sus probabilidades de desarrollar esclerosis múltiple tienden a disminuir. Eso sí, el momento de la migración es clave: quienes se trasladan en la infancia suelen ajustar su riesgo de desarrollar esclerosis al del nuevo entorno, mientras que los adultos tienden a mantener el riesgo de su lugar de origen. Tiene sentido. Y esto refuerza aún más la importancia de esos factores ambientales y quizá no tanto los diagnósticos.

¿SABÍAS QUE…?

Un buen ejemplo de cómo el entorno y los hábitos influyen en nuestra salud lo encontramos en la Ley Antitabaco en España. Tras su implementación en 2006 y su endurecimiento en 2011, el país experimentó un notable descenso en las hospitalizaciones por enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Los estudios indican que los ingresos por infartos disminuyeron hasta un 15 %, y también se observó una mejora en la salud infantil, con menos partos prematuros y bajo peso al nacer gracias a la reducción del humo en espacios públicos.

¿No es fascinante? Estos datos evidencian cómo el entorno puede ejercer un gran efecto protector sobre nuestra salud y, además,

modular nuestra genética, recordándonos que tenemos más poder del que creemos.

Por lo tanto, al considerar el desarrollo de una enfermedad autoinmune, es esencial evitar una visión reduccionista y tener en cuenta múltiples factores, más allá de fijarnos solo en los genes y los microorganismos patógenos. Ahora ya es innegable que los factores ambientales juegan un rol fundamental, y uno de los mejores ejemplos de cómo el entorno influye en la salud es el fenómeno de las zonas azules o *blue zones*, lugares como Okinawa (Japón) o Cerdeña (Italia), donde la gente no solo vive más, sino también mejor y con menos enfermedades crónicas, incluidas las autoinmunes.

¿Qué nos enseñan las *blue zones* para aplicar a nuestra propia salud?

- **Estilo de vida y ambiente.** Los habitantes de estas zonas azules no solo tienen una dieta saludable y equilibrada, sino que también practican actividad física regularmente, suelen vivir en entornos libres de contaminación y tienen conexiones sociales sólidas. Estos factores juegan un papel crucial en la regulación del sistema inmunitario, minimizando la inflamación crónica que está relacionada con muchas enfermedades autoinmunes.
- **Alimentación.** Se ha observado que las dietas ricas en plantas, antioxidantes y grasas saludables, como la que siguen en estas zonas, están asociadas con una mejor función inmunológica y menos trastornos inflamatorios. Estos hábitos dietéticos pueden ayudar a mantener el equilibrio en la

microbiota intestinal, lo cual es fundamental para prevenir el desajuste en las respuestas inmunitarias.

- **Entorno psicosocial.** El modo en que las personas en las *blue zones* manejan el estrés también es clave. La relación entre el estrés crónico y las enfermedades autoinmunes está bien documentada, y la capacidad de estas comunidades para vivir en armonía, con una mentalidad positiva y una vida más relajada, podría ser uno de los factores protectores frente a enfermedades autoinmunes y otros trastornos relacionados con el sistema inmunitario. Además, estas comunidades priorizan la familia, cultivan fuertes lazos sociales y fomentan un sentido de pertenencia que les brinda apoyo emocional y estabilidad. Un concepto clave en este estilo de vida es tener un *ikigai* (según la filosofía japonesa «encontrar un propósito vital claro»). Se ha observado que quienes lo encuentran experimentan menos estrés crónico y una mejor regulación inmunitaria, lo que podría ser otro factor determinante en la longevidad y la salud de estas poblaciones.

Todo ello, sumado a la evidencia científica reciente, sugiere que el entorno puede tener un impacto más que decisivo en cómo se expresan ciertos genes asociados con enfermedades autoinmunes, lo que significa que incluso si alguien presenta una predisposición genética, su estilo de vida y su entorno pueden influir en si esos genes se activan o no.

«Tu salud no depende tanto de tu código genético como de tu código postal».

CARLOS RÍOS

Esto que te acabo de explicar es lo que se conoce como epigenética, que es el modo en que el entorno y los hábitos de cada persona influyen en la activación de ciertos genes, sin alterar la secuencia del ADN. De hecho, la palabra «epi» significa «por encima de», porque hay mecanismos reguladores que determinan qué genes se expresan y cuáles permanecen inactivos.

Y cuando decimos «entorno» nos referimos a todos los factores a los que estamos expuestos: alimentación, ejercicio, calidad de sueño, alcohol, tabaco, clima, contaminación, tóxicos ambientales, radiación, estrés... Es decir, ¡prácticamente cualquier cosa!

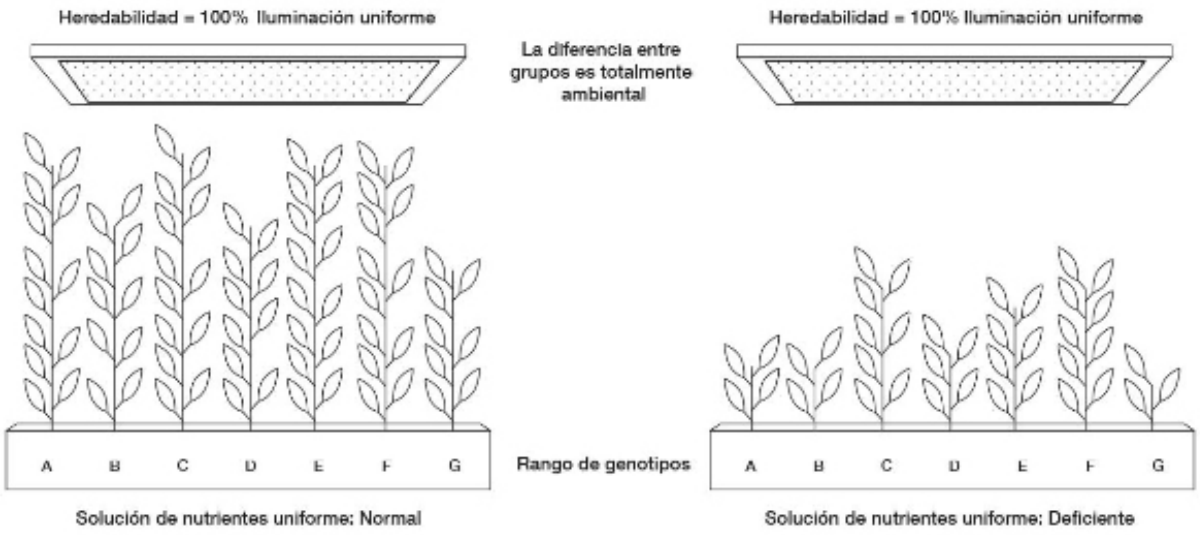


Fig. 6. El entorno siempre tendrá un impacto significativo, como se puede observar

en el ejemplo: aunque cada planta tenga un genotipo distinto, su desarrollo varía dependiendo de las condiciones ambientales. Esto demuestra que el ambiente actúa como un factor determinante más allá de la base genética.

Así que, como ves, ¡no es una cuestión de azar ni de mala suerte! Los factores ambientales pueden modificar nuestra predisposición genética y actuar como el interruptor que activa o desactiva ciertos genes, demostrando que el entorno en el que vivimos y nuestras elecciones diarias tienen un papel más importante del que creemos.

Tu genética establece la predisposición, pero el entorno determina si esa predisposición se expresa o no, y cuándo.

Salud intestinal

En el apartado anterior hemos visto cómo los factores externos contribuyen a la aparición de enfermedades autoinmunes, pero ¿qué pasa por dentro? ¿Podemos también influir en este ámbito?

Hoy en día sabemos que entre el 70 y el 80 por ciento de la actividad inmunitaria se concentra en el intestino; más concretamente, en el intestino delgado. La mucosa intestinal tiene la difícil tarea de limitar la respuesta inflamatoria contra la flora beneficiosa y de mantener al mismo tiempo la habilidad de generar una respuesta inmunitaria contra los microorganismos patógenos. Esto crea una relación de equilibrio dinámico y delicado entre el sistema inmunitario, la flora y la mucosa intestinal. Por este motivo, al alterarse cualquiera de ellos, puede generarse un proceso inflamatorio agudo o crónico.

Cada vez que comes algo, tu sistema digestivo recibe una

avalancha de sustancias con sus correspondientes antígenos, algunos de los cuales pueden ser dañinos. Por eso es fundamental que el sistema inmunitario intestinal funcione correctamente, para poder distinguir entre estos antígenos y activarse cuando sea necesario para eliminarlos.

Además de esta función protectora, el epitelio intestinal —una fina capa de células que recubre el interior del intestino— se encarga de absorber los nutrientes de los alimentos que ingerimos. Por lo tanto, esta capa necesita actuar como una barrera especializada que bloquea la entrada de antígenos dañinos del exterior, al mismo tiempo que permite la absorción de nutrientes esenciales.

¿SABÍAS QUE...?

Cada vez que lees el etiquetado de un producto en el supermercado, estás viendo la lista de sustancias que tu sistema inmunitario tendrá que analizar e identificar una por una en tu intestino. No solo es un listado de ingredientes, sino un conjunto de compuestos que el cuerpo debe descifrar antes de decidir qué hacer con ellos. Y no me preguntes por qué podría confundirse..., pero imagina la escena cuando lo que aparece por ahí es un tal E-621 junto a E-951 y E-250.

Si ya me cuesta a mí descifrarlo, qué no le ocurrirá al pobre sistema inmunitario jugando al pito pito gorgorito con cada sustancia: tú sí, tú no...

Por tanto, cuando escojamos un producto para incorporar a nuestra dieta, tratemos de ponérselo fácil al sistema inmunitario y elijamos opciones en las que sepamos reconocer el mayor número de ingredientes y entender lo que son.

Para realizar esta función tan especializada y exhaustiva de

discernir entre señales útiles y señales perjudiciales, así como mantener el equilibrio intestinal, se necesitan procesos multicelulares altamente controlados que actúan de manera coordinada para mantener una buena salud intestinal e inmunitaria.

Podemos imaginar el sistema inmunitario intestinal como una gran orquesta sinfónica. Cada instrumento tiene su papel: algunos marcan el ritmo, otros aportan la melodía, y hay momentos en los que ciertas secciones deben destacar más que otras. Pero sin un buen director de orquesta, todo se vuelve caótico.

Digamos que nuestro intestino es ese director, organizando las señales inmunológicas y asegurándose de que cada sección entre en el momento justo y con la intensidad adecuada. Las células inmunitarias y la microbiota son los músicos, respondiendo a las instrucciones del director para mantener la armonía. Pero si el director está sobrecargado o agotado y tiene que improvisar, la sinfonía se acaba convirtiendo en un auténtico desastre.

Las trompetas entran cuando no deben, los violines desafinan y el del triángulo, que solo debía sonar al final, empieza a tocar como si le fuera la vida en ello. Si el director no consigue reorganizar correctamente las señales, esto termina siendo el show de Anuel en La Velada del Año. Resultado: inflamación, enfermedades autoinmunes o problemas digestivos que nadie quiere en su concierto.

El sistema digestivo es crucial no solo porque actúa como una de las primeras barreras físicas contra los antígenos, sino también porque su protección comienza con la microbiota, ese conjunto de

microorganismos que habitan en nuestro intestino. Estos microorganismos compiten con los patógenos por el espacio y los nutrientes, ayudando a mantener el equilibrio necesario para un sistema inmunitario saludable. De hecho, se estima que el revestimiento intestinal contiene más células inmunitarias y anticuerpos que cualquier otro órgano del cuerpo, lo que resalta su papel esencial en la defensa inmunológica.

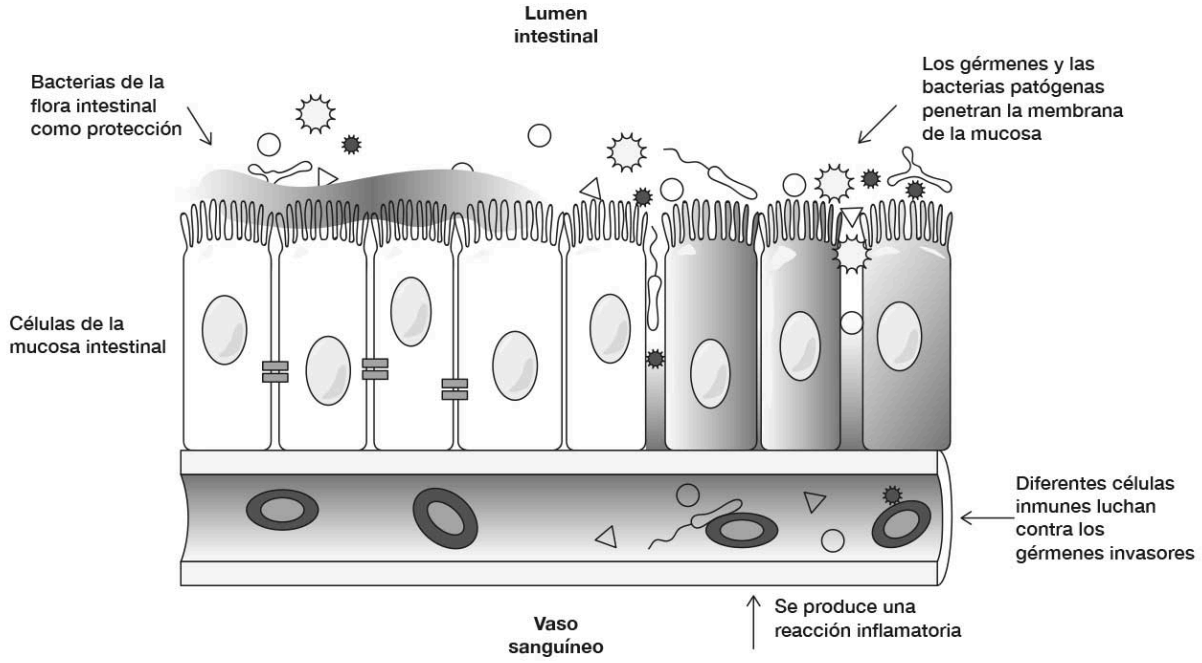


Fig. 7. Representación de la pared intestinal como una barrera selectiva que impide el paso de antígenos dañinos mientras permite la absorción de nutrientes. Cuando esta barrera se daña, pueden atravesarla gérmenes o bacterias patógenas y llegar al torrente sanguíneo, desencadenando una respuesta inflamatoria.

RECUERDA 📌

En este efecto dominó hacia las enfermedades autoinmunes, cada ficha cuenta:

- **Predisposición genética.** Aunque no podemos cambiar nuestros genes, sí podemos influir en cómo se expresan a través de nuestros hábitos y entorno. Tener antecedentes familiares de enfermedades autoinmunes, digestivas o metabólicas no significa que sea inevitable desarrollarlas. Como bien dice la doctora Judith Stern: «La genética establece probabilidades, no certezas».
- **Sexo.** Si naciste mujer, recuerda que llevas dentro una capacidad de protección y cuidado que es extraordinaria, pero también exigente. No intentes estar en todas partes o cuidar de todo y de todos al mismo tiempo. Deja espacio para ti misma. Aprende a decir «no», regula esa sensibilidad única y respeta tus tiempos. Ser cuidadora no significa olvidarte de ti. Recuerda: no puedes dar lo mejor de ti a los demás si no te cuidas primero.
- **Factores ambientales externos.** El entorno juega un papel crítico, y aquí no solo hablamos del aire que respiramos o el agua que bebemos. Las infecciones por microorganismos patógenos, la exposición a toxinas, contaminantes o pesticidas, e incluso el impacto del estrés crónico, son piezas clave de este efecto dominó. Pero también tu estilo de vida importa: una rutina sedentaria, la falta de sueño reparador o una dieta llena de alimentos ultraprocesados pueden actuar como desencadenantes silenciosos. Así que piensa: ¿qué puedes cambiar hoy para que esa ficha del dominó no se mueva?

- **Factores ambientales internos.** Tu salud digestiva es el epicentro de muchas de estas enfermedades. La microbiota intestinal desempeña un papel crucial en cómo responde tu cuerpo a los estímulos externos. Si la integridad de tu barrera intestinal se ve comprometida, es más fácil que sustancias dañinas ingresen en el organismo, desencadenando respuestas inflamatorias. La inflamación de bajo grado dentro de tu sistema digestivo puede hacer que tu cuerpo se vuelva más reactivo y susceptible. Escucha a tu cuerpo: dale los nutrientes que necesita, reduce los alimentos inflamatorios y prioriza el cuidado de este sistema que tanto influye en tu bienestar.

3

La salud digestiva, nuestra arma definitiva

El que bien come y bien digiere, solo de viejo se muere.

REFRÁN POPULAR

Antes de adentrarnos en los efectos concretos de un sistema digestivo desequilibrado, es importante recordar algo fundamental: debemos cuidar nuestro ambiente externo —entorno físico, relaciones sociales, estrés y hábitos de vida— para lograr el bienestar general. Sin embargo, igual de importante es proteger nuestro ambiente interno, ese microcosmos que alberga millones de microorganismos, procesos bioquímicos y conexiones directas con cómo nos sentimos y funcionamos.

EL VIAJE DE LA DIGESTIÓN: CADA ETAPA CUENTA

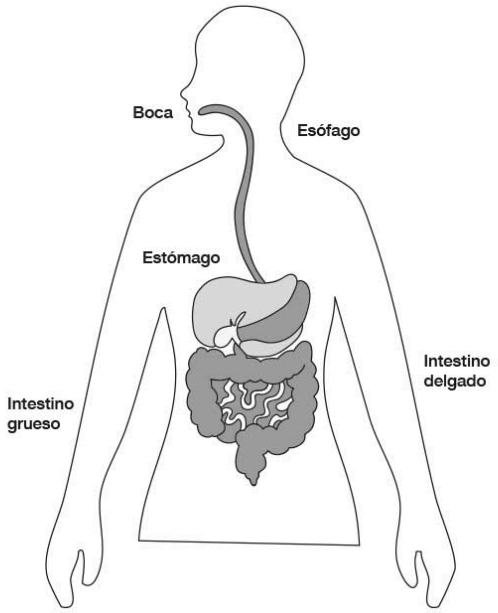


Fig. 8. Representación del tubo digestivo como un sistema continuo, que comienza en la boca y se extiende hasta el colon, y que muestra el recorrido que siguen los alimentos durante el proceso de digestión, en el que cada paso cuenta.

Nuestro sistema digestivo es una obra maestra de sincronización en la que cada parte desempeña un papel único e indispensable. Durante este proceso, el pH digestivo (el nivel de acidez o alcalinidad) cambia para optimizar la digestión y proteger la mucosa intestinal:

1. **La boca: donde todo comienza.**

   pH: Neutro o ligeramente ácido (6,5-7).

   La digestión comienza en la boca, donde los dientes trituran los alimentos y la saliva los mezcla con amilasa salival, una enzima que inicia la descomposición de los carbohidratos (como el pan o la fruta). Una masticación adecuada no solo facilita el trabajo del estómago y del intestino, sino que también estimula la

producción de jugos gástricos y enzimas digestivas.

2. **El estómago: el laboratorio ácido.**

pH: muy ácido (1,5-3,5)

Aquí, el bolo alimenticio se mezcla con los jugos gástricos y se transforma en quimo, una especie de papilla semilíquida. El ácido clorhídrico (HCl) juega un papel clave al descomponer proteínas y activar la pepsina (una enzima digestiva), así como eliminar bacterias y patógenos para evitar que sobrecrezcan a nivel intestinal.

Paradójicamente, es muchas veces una baja producción de ácido gástrico lo que puede provocar reflujo y favorecer la aparición de hernia hiatal, ya que el cardias no se cierra correctamente y permite el ascenso del contenido estomacal.

Consumir alimentos ricos en proteína y grasas saludables, por ejemplo, pueden ayudar a regular el vaciamiento gástrico, evitando que el bolo pase al intestino demasiado rápido y en un estado demasiado ácido, lo que podría causar molestias digestivas y déficits nutricionales.

3. **El intestino delgado: el centro de absorción.**

pH: alcalino (7-8).

Cuando el quimo sale del estómago, su pH sigue siendo muy ácido, lo que podría dañar la mucosa intestinal. Para evitarlo, el páncreas libera bicarbonato, que lo neutraliza y lo vuelve alcalino. Este ajuste del pH es clave porque permite que las enzimas digestivas (lipasas, amilasas, proteasas) funcionen

correctamente, facilita la absorción de nutrientes esenciales en las vellosidades intestinales y ayuda a proteger la mucosa y la microbiota intestinal, que regula el sistema inmunitario y previene la entrada de patógenos.

Si una persona sigue una dieta muy baja en grasas, la bilis (que produce el páncreas) no se libera correctamente y la digestión puede volverse ineficaz, generando hinchazón o deficiencias nutricionales, así como una irritación de la mucosa intestinal al no haber bicarbonato suficiente para regular el pH ácido del quimo.

4. **El intestino grueso: la última parada.**

pH: ligeramente ácido (5,5-7)

Lo que el cuerpo no ha digerido ni absorbido en el intestino delgado llega al intestino grueso, donde la fibra no digerida se fermenta gracias a la microbiota, produciendo ácidos grasos de cadena corta (AGCC) como el butirato, que protege la mucosa intestinal, alimenta a las bacterias beneficiosas y mantiene la inflamación bajo control.

Además, la microbiota del colon es fundamental para sintetizar vitaminas esenciales, como la K y algunas del grupo B, y juega un papel clave en el equilibrio inmunológico y emocional.

EVITA LA ACIDEZ, LA HINCHAZÓN Y EL MALESTAR REGULANDO TU PH DIGESTIVO

Para que el proceso digestivo funcione correctamente, es

fundamental mantener un equilibrio en los cambios de pH en cada etapa. Aquí tienes algunas recomendaciones clave para ello:

1. **Favorece una buena producción de ácido estomacal**
   - o Evita beber grandes cantidades de agua durante las comidas, ya que puede diluir el ácido gástrico y dificultar la digestión.
   - o La cantidad y calidad de las proteínas que consumes influyen en la producción de ácido gástrico. No es lo mismo una proteína animal que una vegetal, ni su efecto según con qué la combines.
   - o Si sospechas de baja acidez estomacal (hipoclorhidria), consulta con un profesional porque existen estrategias y suplementos que pueden ayudar a devolver a tu estómago un pH adecuado.

2. **Ayuda a neutralizar el ácido en el duodeno**
   - o Mastica bien los alimentos para facilitar la digestión en las etapas previas y reducir la carga en el duodeno.
   - o Evita alimentos ricos en grasas trans, ya que pueden sobrecargar el páncreas y alterar su función.
   - o Si tu sistema digestivo lo permite, incluir ciertos tipos de fibra soluble en momentos y cantidades adecuadas puede favorecer la secreción de mucina, que protege la mucosa intestinal.

3. **Facilita la digestión y absorción de grasas**
   - o Evita dietas extremadamente bajas en grasas, ya que la bilis no se liberará correctamente y esto puede dificultar la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), así como un

tránsito intestinal.

- Si hay problemas de absorción de grasas o no tienes vesícula biliar, consulta con un profesional sobre el uso de enzimas específicas para mejorar su digestión.

4. Protege la microbiota y la salud intestinal

- Añade en base a tu tolerancia probióticos y prebióticos a tu dieta (kéfir, chucrut, almidón resistente) para fortalecer la microbiota y regular el pH intestinal.
- Haz un uso consciente de antibióticos y antiinflamatorios (AINEs), ya que pueden afectar el equilibrio digestivo.

5. No abuses de antiácidos y protectores gástricos

- El uso frecuente de omeprazol o antiácidos sin indicación médica puede reducir demasiado la acidez estomacal, dificultando la digestión y la absorción de nutrientes esenciales como hierro, calcio y magnesio.

EL INTESTINO: MUCHO MÁS QUE UN ÓRGANO DIGESTIVO

Además de encargarse de la digestión de los alimentos, el intestino actúa como un puente esencial entre nuestro cuerpo y el mundo exterior, regulando el sistema inmunitario, el equilibrio emocional y hasta nuestra salud mental. Cuando este delicado sistema se encuentra alterado, los efectos pueden extenderse mucho más allá de la digestión, afectando a nuestra salud de forma integral.

Un intestino sano se caracteriza por una barrera epitelial fuerte y hermética, donde las células trabajan de la mano para impedir que

sustancias no deseadas atraviesen hacia el torrente sanguíneo. Este equilibrio depende de un microbiota intestinal saludable y de un ambiente interno libre de inflamación. Mantener este equilibrio no solo asegura una buena digestión, sino que también nos protege contra la inflamación sistémica y el desarrollo de enfermedades autoinmunes.

Queremos que nuestro intestino y sus células sean como los packs de cuatro yogures: que se mantengan unidos y de la manita para que no pasen sustancias indebidas a la sangre y generen una activación inmunitaria no deseada.

La inflamación crónica en el intestino cambia completamente su dinámica. En un ambiente sano (figura A), nuestras células intestinales y la microbiota trabajan juntas para mantener una barrera protectora eficaz. Pero en un ambiente inflamado (figura B), estas células pueden liberar sustancias proinflamatorias, modulando negativamente nuestro sistema inmunitario. Es como si los policías celulares del intestino cambiaran de bando y, en lugar de proteger y reparar, contribuyeran a causar el daño.

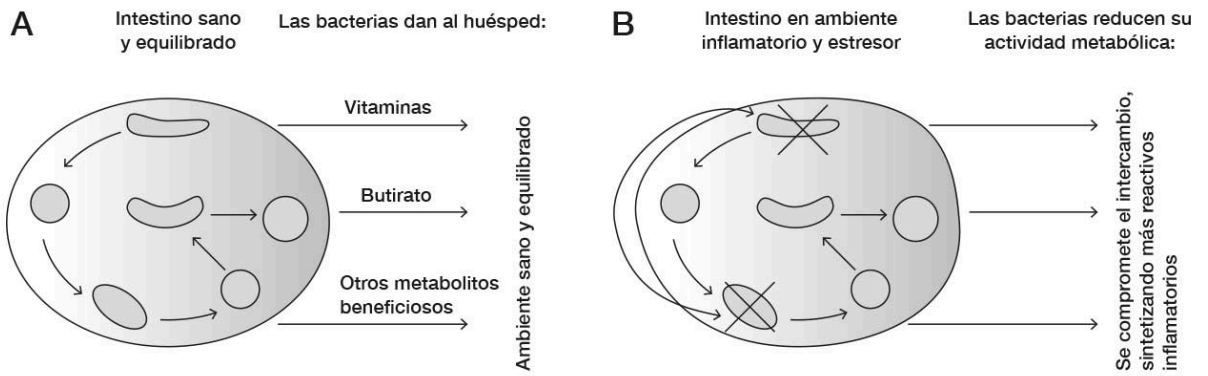


Fig. 9. A la izquierda, un intestino sano con un ambiente sano y equilibrado. Las bacterias dan al huésped: vitaminas, butirato y otros metabolitos beneficiosos. A la derecha, un intestino en ambiente inflamatorio y estresor. Las bacterias reducen su actividad metabólica y se compromete el intercambio, sintetizando más reactivos inflamatorios.

La interacción entre las bacterias intestinales y las células inmunitarias es bidireccional: lo que sucede en la microbiota afecta a nuestras defensas, y viceversa. Por este motivo, cuidar de nuestro intestino y mantener su equilibrio es esencial para nuestra salud global.

El rol del intestino en las enfermedades autoinmunes

Una de las hipótesis que está ganando más relevancia en el estudio de las enfermedades autoinmunes es el concepto de ***leaky gut*** o intestino permeable. Se trata de un trastorno por el que la pared intestinal pierde su capacidad para actuar como una barrera eficaz, permitiendo que toxinas, bacterias y partículas alimentarias no digeridas atraviesen esa barrera intestinal y entren en el torrente sanguíneo, activando el sistema inmunitario de forma descontrolada. En personas con predisposición genética, este proceso puede

desencadenar enfermedades autoinmunes como:

- Enfermedad inflamatoria intestinal.
- Enfermedad celiaca.
- Hepatitis autoinmune.
- Diabetes tipo 1.
- Artritis reumatoide.
- Esclerosis múltiple.
- Lupus eritematoso sistémico.

Para prevenir estos problemas, como decíamos, necesitamos un intestino fuerte y hermético, con una pared intestinal cuyas uniones entre células estén intactas y rodeadas por un ambiente antiinflamatorio.

En la etapa 3 exploraremos cómo podemos cuidar este delicado equilibrio de manera práctica y efectiva. Porque un intestino sano no solo es la base de una buena digestión, sino también una herramienta clave para prevenir una amplia variedad de enfermedades y mejorar de forma notable nuestra calidad de vida.

¿Cómo se genera la permeabilidad intestinal?

Antes de entender de qué modo funciona el famoso intestino permeable, empezaremos por el principio, por entender cómo debería trabajar un intestino sano. Imagina que tu intestino es como una gran muralla protectora, diseñada para dejar pasar solo lo que realmente necesitas, es decir, los nutrientes. Esta muralla se mantiene fuerte y sellada gracias a uniones especiales entre las

células, llamadas «uniones estrechas» o **tight junctions,** que son como puertas de seguridad. Estas puertas permiten que los nutrientes entren y nutran tu cuerpo, pero bloquean el paso a microbios y sustancias indeseadas que podrían causarnos problemas.

Es decir, tienen un trabajo bastante complicado y de gran responsabilidad.

Pues bien, si esta muralla empieza a presentar grietas o alguna de sus puertas dejan de cerrarse correctamente, puede comenzar a entrar cualquier sustancia al torrente sanguíneo, no solo los nutrientes esenciales. Como consecuencia, el sistema inmunitario, al inferir que tiene una amenaza en casa, se preparará para atacar, activando un estado de alerta e inflamación. Este fenómeno es lo que conocemos como permeabilidad intestinal o, como muchos lo llaman, intestino permeable.

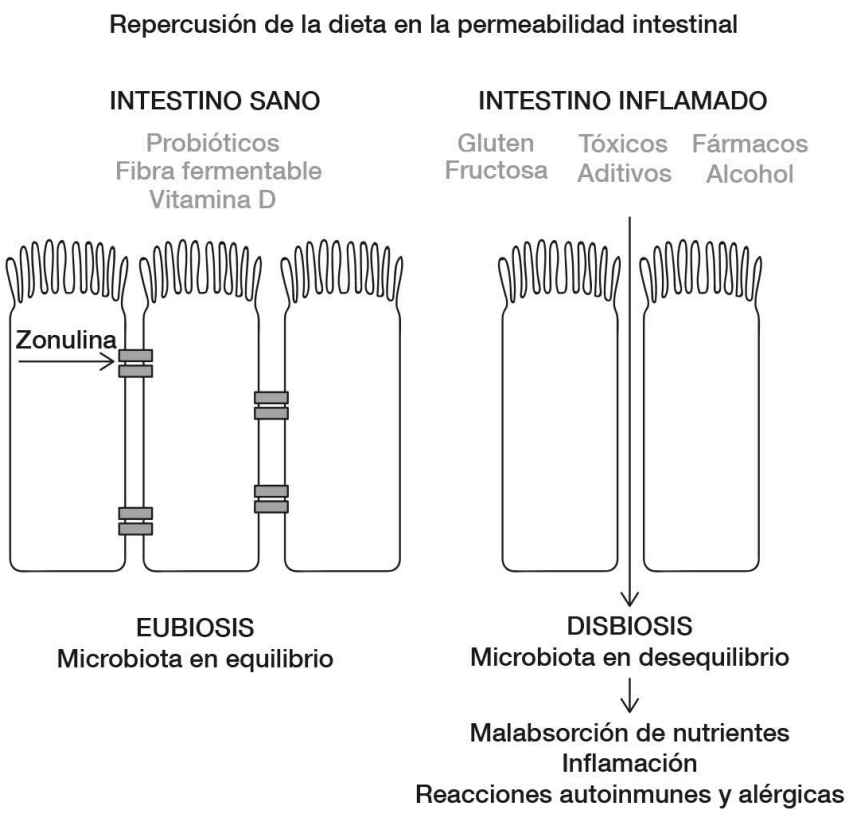


Fig. 10. Esquema comparativo entre un intestino en estado de eubiosis, con la zonulina conservada y una barrera intestinal íntegra gracias a factores como los probióticos o la vitamina D, y un intestino en disbiosis, con la zonulina alterada y aumento de la permeabilidad intestinal provocada por factores como el gluten o algunos tóxicos, lo que permite el paso de sustancias que pueden activar respuestas inmunitarias.

Ahora bien, ¿quién tiene las llaves de estas puertas?

En este punto entra en juego una proteína llamada **zonulina**, que se encarga de abrir y cerrar estas uniones estrechas. Cuando todo está en orden, la zonulina asegura que solo se abran cuando es necesario. Pero si nuestro intestino está inflamado o en contacto con sustancias que no digiere bien, como ciertos alimentos (por ejemplo, el gluten o la caseína de los lácteos de vaca, que son proteínas de

gran tamaño y estructura compleja, difíciles de descomponer completamente en péptidos más pequeños), esta proteína (la zonulina) puede desregularse y hacer que las puertas permanezcan abiertas más tiempo del debido, dejando pasar sustancias que no queremos y poniendo al sistema inmunitario en modo alerta. Es como si la zonulina perdiera el control de quién entra y quién sale, dejando al intestino en un estado de hiperpermeabilidad y activación inmunitaria constante.

¿Qué puede provocar estas grietas?

Aquí van dos culpables clásicos:

- **Inflamación crónica de bajo grado.** Es ese pequeño fuego que no se apaga del todo y que poco a poco empieza a debilitar nuestra muralla. Puede estar causado por el estrés, una mala alimentación o infecciones crónicas.
- **Disbiosis intestinal.** Se trata del desequilibrio en los microorganismos de nuestro intestino (tu microbiota). Cuando las bacterias buenas escasean y las malas ganan terreno, el intestino puede volverse más permeable y dejar pasar sustancias que normalmente estarían bloqueadas.

Pero ¡tranquilos! Hay luz al final del túnel.

¿Cómo mantener una pared intestinal fuerte?

Las estrategias que indicamos a continuación están diseñadas para fortalecer la barrera intestinal y evitar que sustancias no deseadas pasen al torrente sanguíneo:

1. **Fortalece las uniones estrechas con:**
   a. *L-glutamina:* ayuda a regenerar las células intestinales y a fortalecer la barrera. Puedes encontrarla en alimentos como carnes magras (pollo, pavo, carne de res), pescados (salmón, atún), huevos (especialmente en las claras) y en algunas legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes), aunque con menor absorción.
   b. *Zinc:* esencial para mejorar la integridad de la mucosa intestinal y fomentar la reparación. Las hallamos en alimentos como mariscos (ostras, mejillones, almejas), carnes rojas (de res, idealmente), aves (pollo, pavo) o semillas de calabaza, entre otros.
   c. *Vitamina A:* fundamental para el mantenimiento de la barrera intestinal, ya que regula la producción de mucina (un componente clave del moco intestinal) y refuerza las uniones estrechas entre las células epiteliales. Presente en alimentos como el hígado (una de las fuentes más ricas), la zanahoria, la batata, las espinacas y otros vegetales anaranjados o de color verde oscuro.

¿SABÍAS QUE…?

El caldo de huesos es un aliado excepcional para la salud intestinal. Este caldo, elaborado a partir de huesos cocidos a fuego lento, es una fuente natural rica en colágeno, gelatina y aminoácidos como la glutamina, que ayudan a reparar y fortalecer la barrera intestinal. Además, aporta minerales esenciales como el zinc y el calcio, que contribuyen a la integridad de la mucosa intestinal. Incorporarlo regularmente en tu dieta puede marcar una

gran diferencia en la regeneración de las células intestinales y en la mejora de la permeabilidad intestinal.

2. **Reduce la inflamación intestinal:**
   a. *Llevando una dieta antiinflamatoria:* incluye alimentos ricos en omega-3 (pescado azul, semillas de chía) y antioxidantes (frutos rojos, cúrcuma, jengibre).
   b. *Evitando los productos irritantes:* gluten (especialmente el procedente del trigo), caseína (especialmente la procedente de los lácteos de vaca) y alimentos ultraprocesados que puedan inflamar la mucosa.
   c. *Limitando el uso de antiinflamatorios no esteroideos (AINE):* el uso frecuente del ibuprofeno, la aspirina o el naproxeno puede dañar la mucosa intestinal, debilitando su barrera y favoreciendo la permeabilidad.

3. **Da descanso a tu digestión.** Permite que el intestino se regenere mediante el mecanismo de limpieza conocido como «complejo motor migratorio», que se activa durante los periodos sin ingesta de alimentos, generalmente a las 3-4 horas.

4. **Mantén una hidratación adecuada.** Beber suficiente agua y consumir caldos ricos en electrolitos ayuda a mantener una mucosa intestinal bien hidratada. Esto favorece la producción de mucinas, esenciales para la capa de moco que protege la mucosa de toxinas y microorganismos. También contribuye a la

estabilidad de las uniones estrechas, regulando la permeabilidad intestinal y evitando el paso de sustancias no deseadas al torrente sanguíneo. Además, facilita la digestión, la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos, al tiempo que mantiene el equilibrio de electrolitos como sodio, potasio y magnesio, fundamentales para la actividad celular. Una hidratación insuficiente puede debilitar esta barrera, aumentar la inflamación y favorecer la hiperpermeabilidad intestinal.

Cuidar la pared intestinal no solo es clave para la digestión, sino también para mantener a raya la inflamación y evitar que el sistema inmunitario entre en alerta constante. Esto es especialmente importante en personas con **celiaquia**, que a menudo se preguntan por qué, a pesar de eliminar el gluten, siguen teniendo síntomas. La respuesta está en la recuperación intestinal: el daño previo no desaparece de un día para otro y apoyar la regeneración con nutrientes clave como **L-glutamina, zinc y vitamina A** puede marcar la diferencia. Un intestino fuerte no solo nos protege de molestias digestivas, sino que es una pieza clave en nuestra salud general.

¿Cómo afecta un ambiente inflamatorio o estresor a tu salud digestiva?

Para que lo visualices con un ejemplo sencillo, podríamos decir que nuestro cuerpo es como un horno en el que un punto controlado de calor nos permite matar los microorganismos de los alimentos y

hacerlos comestibles, pero si nos pasamos de temperatura o de tiempo, es decir, si sometemos esos alimentos a un estrés excesivo, comenzarán a chamuscarse y a generar sustancias tóxicas como, por ejemplo, la acrilamida, esa partícula negruzca que cubre todo el alimento cuando se nos ha quemado.

«La dosis hace el veneno».

PARACELSO

Lo mismo ocurre con la síntesis de las células, hormonas y sustancias de nuestro cuerpo: un estrés óptimo, controlado y en un ambiente estable nos proveerá de unas células sanas que desprenderán sustancias antiinflamatorias, pero si sometemos al cuerpo a una tensión fuerte y prolongada en el tiempo, las células empezarán a estresarse, a generar errores de síntesis y, como consecuencia, tenderán a segregar sustancias proinflamatorias.

¿SABÍAS QUE…?

Las células intestinales se renuevan constantemente. De hecho, la mayoría de ellas se reemplazan cada 3-5 días, en un proceso tan rápido que podría competir con una parada en boxes de un coche de Fórmula 1. Sí, sí, hasta el mismísimo Fernando Alonso las querría en su equipo o, al menos, sentiría un poco de envidia.

Pero, como ocurre con todo en la vida, la calidad de estas «nuevas

células» dependerá del ambiente en el que se regeneren. Si nuestro intestino está saludable y en calma, estas células se renovarán fuertes y bien cohesionadas; por el contrario, si el entorno es inflamatorio y caótico, las células recién formadas podrían no crear una barrera intestinal tan resistente.

Así que... ¡buenas noticias! Aunque ya dispongamos de un intestino algo permeable, o nuestras células estén sumergidas en un entorno inflamatorio o disbiótico, tenemos la capacidad de regenerarlas, y ayudar a reconstruir la muralla de nuevo, si les damos las condiciones adecuadas.

Piensa en las células y las sustancias que produce nuestro cuerpo como plastilina: son moldeables y se adaptan a lo que las rodea. No nacen con una única función, sino que el entorno, como el estrés o la inflamación, les da forma. Esto es clave cuando hablamos de salud intestinal y enfermedades autoinmunes.

Por ejemplo, una de las moléculas estrella en el intestino es la interleucina 22 (IL-22), que las células inmunitarias intestinales liberan en condiciones normales para ayudar a reparar la barrera intestinal y mantenerla en buena forma. IL-22 es como el «manitas» que va reparando el intestino y ayudando a eliminar problemas antes de que se hagan demasiado grandes.

Pero ¿qué sucede si el ambiente es constantemente inflamatorio? Pues que IL-22 puede acabar causando el efecto contrario: cuando esta molécula trabaja demasiado tiempo sin descanso, acaba aumentando la permeabilidad intestinal (o sea, hace que el intestino sea más poroso), permitiendo el paso de sustancias que el sistema

inmunitario ve como intrusas y encendiendo las alarmas, como ya hemos explicado con anterioridad.

¿SABÍAS QUE…?

No todo el estrés es perjudicial. De hecho, existen dos tipos: el *eustrés* (estrés positivo) y el *distrés* (estrés negativo). El eustrés aparece en situaciones que nos desafían sin agobiarnos, como empezar un nuevo proyecto, practicar un deporte que disfrutamos, realizar un poco de ayuno o terminar nuestras duchas con agua fría.

En cambio, el distrés surge cuando sentimos que una situación nos supera o cuando el estrés se prolonga en el tiempo, generando malestar. Ejemplos comunes pueden ser: conflictos laborales, problemas económicos, preocupaciones personales o relaciones tóxicas. Este tipo de estrés crónico puede elevar la inflamación, desequilibrar el sistema inmunitario y afectar a nuestra digestión.

Aprender a identificar y manejar el distrés es clave para cuidar nuestro entorno interno y proteger nuestra salud.

Por tanto, que el entorno intestinal sea antiinflamatorio o proinflamatorio, que haya un estrés «bueno» o «malo», va a marcar una gran diferencia en el rol que cumple la barrera intestinal y en la salud de la microbiota. Y como ya habrás adivinado, esta microbiota intestinal (esos millones de microorganismos que viven en nuestro intestino) juega un papel fundamental en la regulación de nuestro sistema inmunitario. Un intestino sano y en equilibrio puede ayudar a mantener las enfermedades autoinmunes bajo control, mientras que un intestino estresado puede ser el primer paso hacia problemas mayores.

¿Cómo puedes conocer el estado de salud de tu intestino?

Para saber si el intestino es permeable (es decir, si está dejando pasar sustancias no deseadas), los médicos suelen evaluar varios marcadores en las heces. Los más comunes son:

- **Zonulina:**
  —Proteína que regula las uniones entre las células intestinales.
  —Niveles elevados pueden indicar permeabilidad intestinal.
- **Calprotectina:**
  —Marcador de inflamación intestinal.
  —Es útil para identificar niveles de inflamación en el tracto digestivo.
- **Alfa-1-antitripsina:**
  —Ayuda a medir la integridad de la mucosa intestinal.
  —Niveles elevados pueden estar relacionados con inflamación intestinal y permeabilidad aumentada.

A continuación, recogemos en una tabla algunas enfermedades autoinmunes en las que el intestino permeable juega un papel relevante, con marcadores alterados y cambios en la microbiota intestinal. Es clave identificar estas alteraciones para diseñar tratamientos tanto preventivos como terapéuticos que reequilibren la permeabilidad intestinal y la microbiota, mejorando la salud general y la función inmunológica.

Permeabilidad intestinal en enfermedades autoinmunes

Enfermedad autoinmune	Sistema afectado	Marcadores de permeabilidad intestinal	Desequilibrio de la microbiota (disbiosis)
Esclerosis múltiple	Sistema nervioso central	Zonulina ↑, lactulosa/manitol ↑	Methano-brevibacter ↑, Akkermansia ↑
Espondilitis anquilosante	Médula espinal	LPS ↑, zonulina ↑	Prevotella ↑, Bacteroides ↓
Artritis reumatoide	Articulaciones	Zonulina ↑, proteínas de unión en el íleon ↑	Prevotella ↑, Bacteroides ↓
Hepatitis autoinmune	Hígado	LPS en plasma ↑	Bacterias aeróbicas ↑, bacterias anaeróbicas ↓
Diabetes tipo 1	Páncreas	Proteínas de unión en duodeno ↑, zonulina ↑	Bacteroides ↑, Bacterias productoras de ácidos grasos de cadena corta ↓
Enfermedad celíaca	Intestino delgado	Lactulosa/ramnosa ↑, lactulosa/manitol ↑	Entero-bacteriaceae ↑, Staphylo-coccaceae ↑
Lupus eritematoso sistémico	Sistémico	CD14 ↑	Ratio Firmicutes/Bacteroides ↑

Este enfoque permite observar cómo el desequilibrio intestinal afecta tanto a la permeabilidad como a la microbiota, destacando la importancia de abordar ambas áreas en el manejo de las enfermedades autoinmunes.

¿QUÉ PAPEL JUEGA LA MICROBIOTA EN LA REGULACIÓN INMUNITARIA?

La microbiota intestinal tiene un papel crucial y actúa casi como un órgano en sí misma, con una actividad metabólica que compite con la del hígado. Se encarga de fabricar vitaminas, procesar ciertos medicamentos, metabolizar bilis y hormonas, ayudar al desarrollo de nuestro sistema inmunitario y competir con patógenos para que no encuentren su lugar en nuestro intestino y se puedan quedar a vivir ahí.

¿SABÍAS QUE...?

La superficie de la mucosa intestinal en un adulto puede alcanzar los 300-400 m². ¡Es como tener un campo de fútbol desplegado dentro de tu cuerpo! Pero eso no es todo: esta enorme «cancha» está habitada por una microbiota intestinal increíblemente diversa, y trabajan en equipo las 24 horas.

En cada gramo de este ecosistema pueden vivir entre mil y mil millones de microorganismos, una densidad de vida que no se encuentra en ningún otro lugar del planeta. En total, tu microbiota alberga más de 40.000 millones de microorganismos, lo que significa que llevas más bacterias que células humanas en tu cuerpo.

Y por si te parece poco, aquí viene otro dato: los genes de tu microbiota suman cientos de miles, superando de lejos los modestos 22.000 genes que poseemos los seres humanos. En otras palabras, es como si lleváramos dentro una comunidad de aliados microscópicos que trabajan sin descanso, procesando los nutrientes, fabricando compuestos esenciales y manteniendo el equilibrio de nuestra salud. No somos solo lo que comemos, sino también

lo que nuestra microbiota es capaz de hacer con ello.

En condiciones normales, esta relación entre el cuerpo y la microbiota es, como dirían los anglohablantes, un *win-win*: ambas partes salen beneficiadas. La microbiota contribuye al equilibrio de la barrera intestinal y limita la colonización de patógenos. Además, produce metabolitos (sustancias que resultan del metabolismo) a partir de la comida y del entorno, colaborando con las células del intestino para fortalecer esta barrera y mantener el sistema inmunitario en equilibrio.

Sin embargo, cuando el ambiente en el intestino se altera (es decir, se encuentra en un estado inflamatorio o patológico), algunas bacterias dañinas comienzan a crecer, produciendo metabolitos inflamatorios que pueden dañar la barrera intestinal. Estos metabolitos no solo afectan al intestino, sino que también pueden viajar por el cuerpo, generando respuestas inmunitarias en otros órganos, incluido el cerebro.

Por tanto, cada vez hay más investigaciones que confirman que dado que la conexión entre la microbiota y el sistema inmunitario es tan estrecha, si esta «colonia» de microorganismos se desestabiliza, puede desencadenar o empeorar enfermedades inflamatorias o autoinmunes.

Importancia de la microbiota desde el nacimiento (¡y antes!)

La relación entre la microbiota y el sistema inmunitario comienza

antes de nacer. Varios estudios han demostrado que los hijos de madres con problemas digestivos tienen mayor riesgo de desarrollar alergias o enfermedades autoinmunes. Sin embargo, la microbiota paterna también juega un papel crucial, ya que la salud intestinal del padre, su dieta y su estilo de vida influyen en el desarrollo inmunológico del bebé.

Por ello es ideal que ambos padres cuiden su salud intestinal incluso seis meses antes de la concepción. Si no se cumplieron esas condiciones ideales, no todo está perdido. Más adelante te contaré cómo podemos influir positivamente en tu salud intestinal actual.

«Algunos venimos a este mundo con un Ferrari y otros con un Ford Fiesta».

David Vargas

Esta frase es de un buen profesor mío y creo que nos viene genial para resaltar que lo importante no es tanto el «vehículo» que recibimos, sino cómo lo cuidamos y conducimos a lo largo de la vida.

Aquí van algunos factores no serían los ideales, pero que puedes compensar cuidando tu microbiota de ahora haciendo uso de esos mecánicos de Fórmula 1 que tienes como células madre en tu intestino:

- Que tus padres no supieran de la importancia de la microbiota

antes de tu concepción.

- Que hayas nacido por cesárea.
- Que no hayas podido tener lactancia materna.
- Que hayas pasado por varias tandas de antibióticos fuertes.
- Que tu entorno en la infancia no fuera el más adecuado.
- Que hayas tenido una dieta rica en azúcares y procesados desde pequeño.
- Que hayas crecido en una ciudad con alta contaminación.
- Que hayas vivido bajo estrés crónico.
- Que hayas tenido infecciones intestinales frecuentes.
- Que no hayas tenido suficiente contacto con la naturaleza para diversificar tu microbiota.

Como decía, no todo está perdido, aunque hayas pasado por algunas de las situaciones mencionadas. Las células intestinales tienen una capacidad de recambio rápida, y si las rodeas de un entorno saludable podrán regenerarse y fortalecer esa barrera intestinal. Además, puedes mejorar el estado de tu microbiota añadiendo bacterias «buenas» a través de la dieta y los alimentos fermentados, lo que ayudará a restablecer el equilibrio.

La microbiota intestinal se forma en gran parte durante los primeros años de vida, pero sigue moldeándose a lo largo de toda la vida en respuesta a factores ambientales, dietéticos y de salud. De hecho, según últimos estudios, la microbiota del adulto es modificable hasta en un 20-40 por ciento, aunque estos cambios pueden ser temporales si no se mantienen las intervenciones a largo plazo. Esto significa que lo que comemos, nuestro estilo de vida y el

entorno en el que vivimos influyen directamente en nuestra microbiota, pero la clave para un impacto duradero es la constancia.

En el siguiente capítulo te daré ejemplos concretos de probióticos y cómo incluirlos en tu día a día para potenciar aún más sus beneficios.

De hecho, estudios en animales han demostrado algo impresionante: cuando los científicos comparan animales libres de gérmenes con otros que tienen una microbiota equilibrada, los animales sin microbiota presentan una pared intestinal débil y menos células inmunitarias, lo que los hace vulnerables a infecciones. Sin embargo, al añadir bacterias buenas a los animales sin microbiota, su salud intestinal mejora rápidamente.

Cuidar de tu salud es como mantener un coche en buen estado. Alimentarse bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y manejar el estrés son las piezas clave para que todo funcione correctamente. No importa si naciste con un Ferrari o un Ford Fiesta: si decides cuidar tu salud, puedes llegar igual de lejos.

Cuando conduces un Ferrari, todo parece ir sobre ruedas: pisas el acelerador y el coche responde con potencia, sientes la brisa en la cara y nada parece que vaya a salir mal. Pero esa confianza puede volverse en tu contra y, que de repente, ¡zas!, un accidente inesperado te arruine el viaje. En cambio, con un Ford Fiesta irás más despacio, siendo consciente de cada movimiento, pero llegarás a tu destino de forma más segura y tranquila. Al final, cómo trates a tu vehículo determinará lo lejos que puedas llegar y la calidad del viaje que vas a emprender.

¿Qué funciones desempeña nuestra microbiota? ¿Es de verdad tan importante?

Rotundamente, sí. Nuestra microbiota es mucho más que un simple conjunto de bacterias; es como una pequeña comunidad de aliados invisibles que viven dentro de nosotros y trabajan día y noche para que estemos bien. Aunque no podamos verla, su impacto está presente en todo lo que hacemos: desde cómo digerimos los alimentos hasta cómo nos sentimos emocionalmente. ¡Es un ecosistema interior que no podemos ignorar!

A continuación, exponemos algunas de las increíbles funciones que desempeña:

1. **Nos ayuda a digerir la comida y producir energía.** Hay alimentos que nuestro cuerpo, por sí solo, no puede digerir, como algunos hidratos de carbono de frutas, tubérculos y cereales. Aquí es donde nuestra microbiota entra en acción: los descompone y, en el proceso, genera sustancias como el ácido butírico, que, además de alimentar a nuestras células intestinales, reduce la inflamación y fortalece el sistema inmunitario.

¿SABÍAS QUE…?

Estudios recientes han demostrado que añadir butirato a la dieta de animales sin microbiota (es decir, sin bacterias intestinales) puede reducir la inflamación. Este mismo compuesto ha mostrado beneficios en personas con asma alérgica, lo que resalta su importancia en la salud intestinal y general.

No es casualidad que alimentos como el *ghee* (mantequilla clarificada) se

hayan vuelto tan populares, ya que contienen ácido butírico, un ácido graso de cadena corta que alimenta nuestras células intestinales y ayuda a mantener una microbiota saludable. Pero no solo el *ghee* puede ayudarnos; también es una excelente opción el almidón resistente. Puedes conseguirlo cocinando alimentos como patatas, arroz o pasta y dejándolos enfriar antes de consumirlos, ya que este proceso aumenta su contenido de almidón resistente, que las bacterias transforman luego en butirato.

Además incorporar estos alimentos a tu dieta es más fácil de lo que parece! Puedes usar *ghee* para cocinar o untarlo en tus tostadas, incluir plátanos verdes en tus batidos o preparar una ensalada con arroz cocido y enfriado.

2. **Fabrica vitaminas esenciales.** Nuestra microbiota tiene el superpoder de producir vitaminas que necesitamos para vivir; por ejemplo, la vitamina K2, que es fundamental para la salud ósea y cardiovascular, y varias del grupo B, como la B1 (tiamina), la B9 (ácido fólico) y, en menor medida, la B12 (cobalamina). Estas vitaminas son claves para tener energía, buen ánimo y mantener un funcionamiento óptico del sistema nervioso.

   Con todo, si nuestra microbiota está desequilibrada (como en un **sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado** (o comúnmente denominado SIBO) o una **disbiosis intestinal**), la producción y/o absorción de estas vitaminas puede verse alterada. Esto podría explicar síntomas como cansancio extremo, problemas de memoria o incluso dificultades de concentración, muy comunes en personas con niveles bajos de B12.

3. **Activa y entrena nuestro sistema inmunitario.** La microbiota no solo nos protege frente a bacterias «malas», sino que también se asegura de que nuestras defensas no se descontrolen y ataquen a nuestro propio cuerpo. ¿Cómo lo hace? Estimula la producción de anticuerpos como la IgA, que refuerzan nuestras defensas en el intestino y las mucosas. Así, nos protege de infecciones y reduce el riesgo de enfermedades autoinmunes.
4. **Se comunica con el cerebro y otros órganos.** Increíblemente, las bacterias del intestino pueden influir en cómo nos sentimos. Algunas producen sustancias químicas como la serotonina (la «hormona de la felicidad»), mientras que otras afectan a nuestras hormonas, influyendo en si tenemos hambre o nos sentimos saciados. De hecho, desde que nacemos, la microbiota ayuda a dar forma a nuestro cerebro y a cómo gestionamos las emociones.
5. **Moldea nuestra salud a largo plazo.** Si pudiéramos echar un vistazo a nuestros genes, descubriríamos que más del 99 por ciento son de origen microbiano. Esto demuestra lo esenciales que son para nosotros. Por ejemplo, desequilibrios en la microbiota están relacionados con problemas como la ansiedad o brotes de enfermedades autoinmunes, mientras que una microbiota equilibrada puede mejorar nuestra respuesta al estrés. Por este motivo, cuidarla es cuidar de nuestra salud en todos los niveles.

Tal vez estés cansado de oír hablar de la importancia de cuidar la

microbiota y los probióticos, pero ahora que conoces lo esenciales que son para tu salud, seguro que los miras de otra forma. Tener una microbiota saludable te pone varios pasos por delante en términos de bienestar. Invertir en su cuidado significa ganar en energía, equilibrio emocional y calidad de vida.

¿Qué hacer cuando se cronifica la disbiosis o el SIBO? ¿Por qué no consigo mejorar?

Como hemos visto, la microbiota intestinal no solo regula el sistema inmunitario innato, sino también el adaptativo, convirtiéndose en un gran inmunorregulador y un pilar fundamental de nuestra salud. Pero ¿qué ocurre cuando este equilibrio se rompe?

Por desgracia, muchas personas desconocen que tienen un desequilibrio en su microbiota, conocido como disbiosis intestinal. Aunque al principio este desequilibrio no siempre provoca síntomas evidentes, puede convertirse en un factor importante detrás de ciertos problemas de salud y ser el punto de partida para el desarrollo de enfermedades autoinmunes o alergias.

Algunos ejemplos comunes de disbiosis incluyen:

- **SIBO** (sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado), donde proliferan bacterias productoras de hidrógeno o sulfuro de hidrógeno.
- **IMO** (sobrecrecimiento metanógeno intestinal), causado por arqueas que producen metano.
- **SIFO** (sobrecrecimiento fúngico del intestino delgado),

relacionado con hongos como la *Candida*.

- **Parasitosis intestinales:** infecciones como las de *Giardia lamblia* o *Blastocystis hominis*, además de candidiasis intestinales.

Identificar y tratar estos desequilibrios es esencial para mantener una buena salud intestinal y prevenir complicaciones mayores. De hecho, la disbiosis intestinal es el punto de partida de muchas enfermedades autoinmunes. Nuestra microbiota no solo juega un papel clave en el desarrollo de nuestro sistema inmunitario y en la integridad de nuestras barreras intestinales, sino que también mantiene nuestras defensas en constante alerta. Cuando este equilibrio se ve alterado, se abre la puerta a inflamaciones crónicas y enfermedades que pueden afectar a todo el cuerpo.

A menudo, algunos profesionales afirman que el SIBO o la disbiosis intestinal no existen y que las pruebas para detectarlos carecen de evidencia científica. Otros, en cambio, sostienen que si no logran curarlas es porque son trastornos crónicos e inamovibles. Pero ninguna de estas dos afirmaciones es del todo cierta.

«Todas las verdades pasan por tres etapas: primero se ridiculizan, luego se oponen violentamente y, finalmente, se aceptan como evidentes».

ARTHUR SCHOPENHAUER

El hecho de que un problema aún no esté completamente entendido por algunos no significa que no exista. Estudios recientes han demostrado que, con el enfoque adecuado, la media de tiempo para restaurar tu microbiota es de seis a doce meses. El intestino tiene una asombrosa capacidad de recuperación, y aunque puede llevar tiempo, el cuerpo tiene un gran potencial para reequilibrarse. Si además acompañamos este proceso con hábitos saludables, como una buena alimentación, una correcta gestión del estrés, ejercicio moderado y un descanso adecuado, la recuperación puede ser mucho más rápida.

El SIBO y las disbiosis son áreas relativamente nuevas en la medicina, y cada día salen a la luz más estudios con tratamientos actualizados y abordajes más eficaces, especialmente para los casos que presentan una mayor resistencia. Por eso es clave contar con la orientación de un profesional actualizado que aborde el problema de manera integral, considerando tanto las causas internas como las externas.

Entre los factores que pueden predisponer a la recurrencia se encuentran la motilidad intestinal alterada, la falta de ácido estomacal, una pared intestinal inflamada o dañada, enfermedades estructurales, desequilibrios en la microbiota (como la presencia de parásitos u hongos), el uso inadecuado de antibióticos, el estrés crónico o un conflicto emocional no resuelto, alteraciones hormonales (como exceso de estrógenos, resistencia a la insulina o

disfunción tiroidea), una dieta rica en azúcares y alimentos procesados, y la falta de un sueño reparador.

Con el enfoque adecuado y combinando estrategias específicas, pues la mayoría de tratamientos requieren un abordaje personalizado, es del todo posible mejorar la salud intestinal y revertir la disbiosis. La clave está en abordar el problema desde una perspectiva integral, restaurando el equilibrio de la microbiota intestinal y controlando las causas subyacentes.

Aunque estas afecciones puedan ser desafiantes, no son necesariamente permanentes. Una vez encontrados los factores que te han llevado a ese desequilibrio, con el tratamiento adecuado y varios ajustes en el estilo de vida, puedes mejorar significativamente la salud de tu intestino y reducir las molestias de forma sostenible. Incluso si en algunos casos es necesario mantener ciertos cuidados a largo plazo, esto no significa que no puedas disfrutar de una mejor calidad de vida.

¿Cómo mantener contentas a tus bacterias?

En el caso de que ya presentes disbiosis intestinal, es fundamental preparar el terreno antes de sembrar. Esto significa limpiar primero las malas hierbas —en este caso, las bacterias que están en exceso (probablemente con el uso de antibióticos o compuestos herbáceos adecuados)— antes de introducir las bacterias beneficiosas. Así, nos aseguramos de que el intestino esté limpio y listo para recibir los nutrientes y las bacterias buenas que restaurarán el equilibrio intestinal.

Una vez ya hayas trabajado lo anterior con un profesional especializado, te expongo algunas claves para empezar a cuidar tu microbiota:

1. Alimenta a tus bacterias buenas:

- Incluye fibra prebiótica, como plátano verde, espárragos, ajo, cebolla o alcachofas. Estos alimentos son esenciales para nutrir a las bacterias beneficiosas del intestino.
- Incorpora almidón resistente, presente en arroz o patata cocidos y enfriados de 6 a 12 horas, un sustrato ideal para las bacterias buenas, fomentando así su crecimiento.

2. Introduce probióticos con precaución:

- Alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut, el kimchi y el yogur natural son excelentes fuentes de bacterias vivas que ayudan a equilibrar la microbiota. Si tienes sensibilidad intestinal, incorpóralos gradualmente para evitar molestias.
- Si es necesario, puedes optar por suplementos probióticos bajo supervisión profesional para garantizar que estás usando las cepas adecuadas para tu caso y en el momento adecuado.

3. Evita disruptores:

- Reduce el consumo de alcohol, azúcares refinados y alimentos ultraprocesados, ya que pueden desequilibrar la microbiota.
- Minimiza el uso innecesario de antibióticos, que pueden eliminar tanto las bacterias buenas como las malas.

4. Gestiona el estrés y realiza actividad física

- Pide ayuda psicológica si la necesitas. Un estrés crónico o un conflicto emocional no resuelto pueden alterar la microbiota y aumentar la inflamación intestinal.
- Realiza prácticas como el yoga, la meditación, la respiración consciente o el ejercicio moderado para regular tu respuesta al estrés y promover un ambiente intestinal saludable.

5. Da descansos digestivos

- Espacia en el tiempo las comidas para permitir que tu intestino se regenere y que el complejo motor migratorio se active para limpiar el tracto digestivo de restos de comida y bacterias acumuladas de manera efectiva.
- Prueba el ayuno intermitente. Siempre de manera progresiva y asegurándote de si es adecuado en tu contexto.

Cuidar de tu microbiota no solo mejora tu salud intestinal, sino que tiene un impacto positivo en todo tu organismo. Recuerda que pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia a largo plazo.

¿Qué factores activan la cascada de síntomas? ¿Por dónde empiezo? ¿Corrijo antes la inflamación o la disbiosis?

Es el clásico dilema de qué fue primero, ¿la gallina o el huevo? Hoy en día no sabemos con certeza si el intestino permeable provoca la disbiosis o en realidad es al revés, la disbiosis es la que causa la

permeabilidad intestinal. Lo más probable es que ambas se retroalimenten y activen mutuamente, provocando una especie de círculo vicioso que mantiene el sistema inmunitario en alerta constante. Y, claro, eso es lo que queremos evitar.

En este contexto surge una pregunta fundamental: **¿priorizo recuperar el equilibrio de mi microbiota o enfoco mis esfuerzos en generar un contexto antiinflamatorio?** Ambas medidas son importantes, pero es crucial entender que ni el mejor suplemento ni la dieta más equilibrada harán maravillas si tus cimientos no son sólidos.

Si tu intestino está inflamado o dañado, incluso los alimentos más nutritivos no podrán hacer su trabajo como deberían. Por otro lado, como hemos visto, tus bacterias y tus células no se desarrollarán de la misma forma en un entorno sano que en uno inflamado. Muchas veces nos centramos tanto en qué comemos y cómo lo comemos, que olvidamos que el entorno intestinal al que llegan esos alimentos también importa.

Y ojo, es bastante habitual que los pacientes me digan: **«Es que noto que me hincho después de cada comida, ¿qué estoy haciendo mal?»**. Mi respuesta suele sorprenderles: esa inflamación leve que notas después de comer es completamente fisiológica y normal. Comer activa procesos en el sistema digestivo, como el aumento del flujo sanguíneo hacia el intestino, la liberación de enzimas y la interacción con la microbiota, que pueden incluir cierta inflamación transitoria. Por eso, en algunos casos puede ser más interesante priorizar 2-3 comidas al día que 4-5.

Lo importante no es que exista esa inflamación, sino que desaparezca en unas horas y no cause síntomas molestos o que sean persistentes en el tiempo. Si no ocurre así, es cuando debemos prestarle atención, ya que podría ser una señal de que algo no está funcionando correctamente.

Existen muchos factores que pueden alterar nuestra microbiota, dañar la barrera intestinal y mantener a nuestro sistema inmunitario en un estado de alerta constante. Algunos son obvios y otros no lo son tanto; aquí van unos cuantos:

- **Estrés crónico.** Puede alterar la microbiota intestinal, reducir la diversidad bacteriana y debilitar nuestra respuesta inmunitaria, creando un terreno propicio para la inflamación.
- **Falta de sueño.** Dormir mal o pocas horas afecta a la regeneración celular y la regulación hormonal, lo que impacta directamente en la salud intestinal y en nuestra capacidad para combatir infecciones o controlar la inflamación.
- **Sedentarismo.** La inactividad física se ha relacionado con un aumento de la inflamación intestinal y una reducción de la circulación sanguínea hacia el sistema digestivo, dificultando su buen funcionamiento.
- **Dieta alta en azúcares y grasas procesadas.** Este tipo de alimentación fomenta el crecimiento de bacterias no deseadas en el intestino, desequilibrando la microbiota y favoreciendo procesos inflamatorios.
- **Uso excesivo de antibióticos.** Aunque necesarios en ciertas situaciones, los antibióticos pueden eliminar no solo las

bacterias dañinas, sino también las beneficiosas, causando un desequilibrio en la flora intestinal.

- **Consumo de tóxicos y exposición a contaminantes ambientales.** Sustancias como el tabaco, el alcohol y los disruptores endocrinos (presentes en plásticos o productos químicos) alteran negativamente la microbiota y debilitan la barrera intestinal.

En resumen, tanto los factores genéticos como los ambientales influyen en la composición de las bacterias de nuestro intestino y en la salud de la barrera intestinal. Estas bacterias y su interacción con el sistema inmunitario pueden desencadenar inflamaciones que dañen esa barrera y permitan que algunas bacterias o sustancias pasen a la sangre, donde pueden generar reacciones inmunológicas e incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades autoinmunes.

El problema no es el diagnóstico, sino lo que no se trata

Recuerda que un diagnóstico de enfermedad autoinmune es, en cierto modo, una etiqueta que indica que tu sistema inmunitario te está pidiendo ayuda. Imagina que tu cuerpo es como un coche: si empiezas a notar pequeños fallos y los ignoras, esos problemas pueden empeorar y terminar en algo más serio; entonces ya no bastará con llevarlo al taller para repararlo, sino que necesitarás llamar a la grúa para que te vaya a buscar. A veces tendemos a normalizar los síntomas o a dejarlos pasar, pero si no les prestamos

la atención que merecen, pueden acabar desembocando en una enfermedad autoinmune.

Y esto no termina ahí: si no ajustamos nuestro estilo de vida y seguimos sumando factores estresantes, el sistema inmunitario puede permanecer en un estado de alerta constante. Esto puede llevar a la producción de anticuerpos adicionales que ataquen diferentes partes del cuerpo, desencadenando nuevas enfermedades autoinmunes.

Me acuerdo de cuando Rodrigo llegó a mi consulta. Era un hombre de unos treinta y cinco años, autoexigente y apasionado por el fitness y el cuidado de su cuerpo, la típica persona de la que pensarías por su aspecto: «Debe de tener una salud de hierro».

Pues bien, llevaba años arrastrando episodios ocasionales de fatiga extrema que atribuyó al estrés laboral, dado que en la analítica general en principio todo salía bastante normal. Ignoró las señales de su cuerpo y continuó con su rutina, sin darse cuenta de que no estaba durmiendo lo suficiente y que, aunque le gustaba cuidar su dieta, su menú semanal consistía en hacer uso de Glovo y de la maquinita de vending *de la oficina para aprovechar el tiempo y ser más productivo. De hecho, tenía tan apretada la agenda, que se había apuntado a las clases de crossfit de las cinco de la mañana, de lunes a viernes.*

Con el tiempo, Rodrigo comenzó a notar otros síntomas, como dolores de cabeza frecuentes, calambres musculares y síntomas digestivos que aparecían de forma intermitente. Una vez más, pensó que eran problemas menores que no merecían su atención. Sin embargo, los «avisos» de su cuerpo se volvieron cada vez más intensos hasta que un día se despertó de golpe a las tres de la madrugada con un dolor abdominal intenso y fiebre, y pasó toda la noche sin poder salir del baño por las fuertes diarreas. Por

supuesto, pensó que se trataba de una gastroenteritis al uso. Pero al ver cómo los días iban pasando y seguía con esos síntomas que le dejaban baldado en la cama, decidió ir a Urgencias.

Finalmente, fue diagnosticado de colitis, una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunitario ataca el revestimiento del colon, causando inflamación y malestar. Este diagnóstico fue como la luz roja final, cuando el coche ya se para en seco y necesitas llamar a la grúa; una clara señal de que su cuerpo requería atención y que era el momento de tomar medidas serias para cuidar de su salud.

Motivado por su reciente ingreso, Rodrigo comenzó a mejorar su alimentación, a entender que el trabajo era importante, pero más lo era su salud, a hacer hueco en su agenda para hacer actividad física a una hora más razonable y que no le supusiera un estresor más, a acostarse antes por las noches, etc. Se dio cuenta de que cambiar su estilo de vida no era fácil ni se podía hacer de la noche a la mañana, y que requería de mucha constancia.

Durante una consulta médica revisamos su fatiga persistente, que no terminaba de remitir a pesar de haber comenzado a hacer cambios en su estilo de vida. Al realizar pruebas, descubrimos que tenía anticuerpos tiroideos elevados. Como médico, le expliqué que, si esta situación se mantenía, podría derivar en una tiroiditis autoinmune. Esta información fue una llamada de atención para Rodrigo, quien comprendió que estos cambios en su estilo de vida no solo merecían la pena para mejorar su colitis y prevenirle de futuros brotes, sino que también podía prevenir la aparición de otras enfermedades autoinmunes en un futuro.

Este ejemplo nos sirve para recordar que el estilo de vida moderno que nos hemos impuesto no es para nada natural y es el ejemplo perfecto de que, a pesar de que una persona se vea bien y diga «estar bien», en su interior puede tener problemas que son

indicativos de mala salud. Podrá normalizarlos e ignorarlos por un tiempo, pero tarde o temprano acabarán dando la cara.

Nuestro cuerpo no está hecho para la vida moderna.

Nuestros cuerpos, por mucho que intentemos forzarlos a adaptarse a la vida actual, no están diseñados para el sedentarismo, la comida ultraprocesada y el estrés constante. Este tipo de hábitos crean un entorno que puede desbordar la capacidad de nuestro sistema inmunitario y contribuir al desarrollo de enfermedades.

¿SABÍAS QUE…?

A la autoinmunidad le encanta hacer amigos. Sí, parece que las enfermedades autoinmunes son de esas que no viajan solas. Una vez que aparece una, lo más probable es que otras se sumen al grupo, sobre todo si no identificamos y controlamos las causas que las iniciaron. Por ejemplo, las que se asocian más comúnmente son:

- Diabetes tipo 1, celiaquia y enfermedades tiroideas.
- Lupus y artritis reumatoide.
- Crohn y colitis ulcerosa junto con dolores articulares o problemas de la piel.

Por eso, si ya presentas una enfermedad autoinmune, descartar la celiaquia debería estar en tu lista de prioridades. Este trastorno puede dañar la mucosa intestinal y abrir la puerta a más «invitados no deseados» al

seguir sobreactivando el sistema inmunitario.

Cuida de tu sistema inmune: si lo gestionas bien desde el principio, puedes evitar que se convierta en un anfitrión con demasiados invitados sorpresa.

Por todo ello, sin agobiarnos ni querer hacer un cambio radical y milagroso de la noche a la mañana, es importante contar con un profesional especializado que te ayude a ir haciendo modificaciones sostenibles en tu vida, adoptando un enfoque gradual y realista, donde cada ajuste que realicemos, por pequeño que parezca, cuente y contribuya a potenciar nuestra salud. Paso a paso, que no poco a poco; sin prisa, pero sin pausa.

En los próximos capítulos te daré herramientas e ideas prácticas para que empieces a cuidar tu salud sin complicaciones. Por ejemplo, aprenderás cómo incorporar pausas activas en tu día a día para combatir el sedentarismo, qué alimentos pueden ayudarte a reducir la inflamación y cómo estructurar descansos digestivos de forma sencilla, además de algunas técnicas para el manejo del estrés y cuán importante es cambiar nuestra visión frente al mundo. Cada uno de estos cambios será sencillo de implementar y marcará la diferencia en tu bienestar.

¿Qué señales de mi cuerpo debo atender y no normalizar?

Aquí tienes un listado de pequeños síntomas que pueden ser avisos de que algo a nivel inmunitario o digestivo no está funcionando

correctamente:

1. **Pesadez después de comer:** esa sensación de que cada comida «se queda ahí» y necesitas un rato largo para sentirte ligero. Incluso te sientes lleno habiendo comido muy poco. También puedes notar mal sabor de boca o una lengua blanquecina después de las comidas.
2. **Sensación de hinchazón e inflamación:** no es solo hinchazón abdominal o distensión excesiva después de las comidas, sino que te sientes inflamado, como si retuvieras líquidos, especialmente en las piernas, los pies o incluso la cara.
3. **Cambios en la relación con la comida:** tienes ansiedad por comer dulces o hidratos de carbono, o, al contrario, sientes un rechazo inexplicable hacia ciertos alimentos que antes disfrutabas; incluso pierdes el apetito y no tienes sensación de hambre.
4. **Gases excesivos:** producción de gases acompañada de eructos o flatulencias frecuentes.
5. **Cambios en el apetito:** sentir saciedad rápidamente o no tener ganas de comer, llegando a pasar días sin ingerir alimentos.
6. **Ritmo intestinal irregular:** alternancia entre episodios de diarrea y estreñimiento.
7. **Heces irregulares:** si las heces no se encuentran dentro del rango ideal de la escala de Bristol (tipo 3-4), pueden presentar características como:
   a. Heces muy blandas (tipo 6-7), que pueden indicar diarrea o

tránsito intestinal acelerado.

b. Heces duras y separadas, similares a «pelotitas de cabra» (tipo 1-2), lo que sugiere estreñimiento severo.

c. Heces flotantes, lo cual podría ser señal de mala digestión o absorción de grasa.

d. Heces que desprenden moco, lo que podría estar relacionado con irritaciones o inflamación intestinal.

e. Heces de color amarillento o blanquecino, lo que podría indicar problemas en la digestión o en el sistema hepático o pancreático.

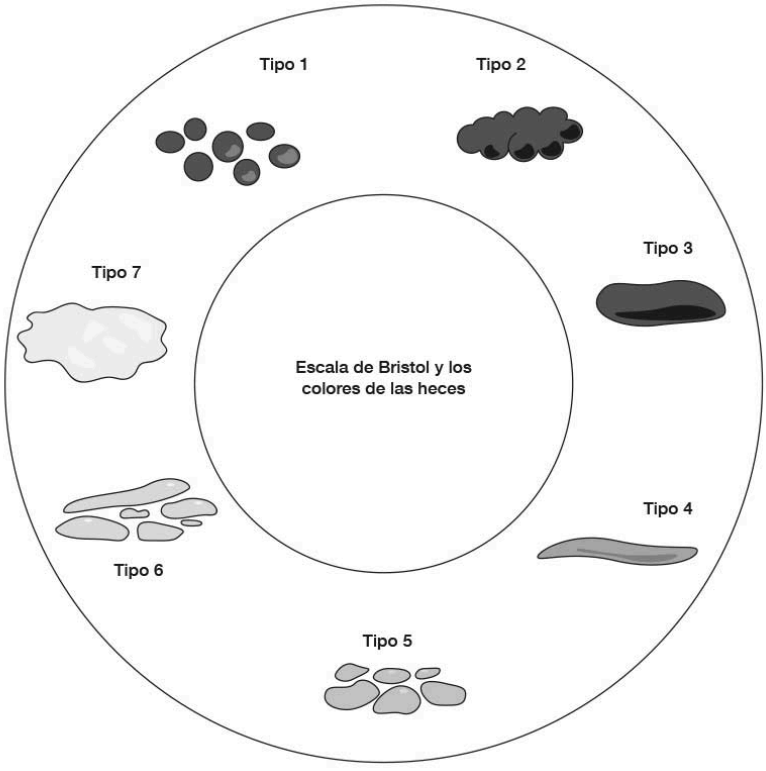


Fig. 11. Escala de Bristol, que clasifica los diferentes tipos de heces según su forma y consistencia, útil para evaluar la salud digestiva y el tránsito intestinal.

8. **Fatiga inexplicada:** sensación de cansancio constante, incluso después de descansar adecuadamente.
9. **Dolores de cabeza frecuentes:** cefaleas recurrentes que no parecen estar relacionadas con otros factores.
10. **Problemas para concentrarte:** estás más disperso de lo normal, te cuesta seguir el hilo de una conversación o recordar cosas simples.
11. **Cambios en la piel:** aparición de erupciones, eccemas o reacciones alérgicas que no se explican fácilmente.
12. **Dificultades para dormir:** insomnio o interrupciones del sueño que afectan a la calidad del descanso.
13. **Sensación de debilidad general:** no importa cuánto duermas, cada mañana parece una batalla para salir de la cama con energía, incluso para realizar actividades cotidianas.
14. **Sudoración inusual:** sudas más de lo normal o en momentos inesperados, incluso sin realizar esfuerzo físico significativo.
15. **Aumento de la irritabilidad o la ansiedad:** cambios en el estado de ánimo sin una causa clara. Te das cuenta de que estás más sensible, incluso con cosas pequeñas que antes no te afectaban.
16. **Infecciones recurrentes:** sensación de «estar bajo de defensas»; te sientes más vulnerable, como si te pusieras malo constantemente y engancharas un catarro con otro.
17. **Dolores articulares o musculares:** notas pequeñas molestias al despertar sin una causa aparente. Aunque hayas dormido bien, notas rigidez o incomodidad, como si tu cuerpo

no estuviera listo para empezar el día.

18. **Cambios en el pelo y las uñas:** el cabello está más seco o quebradizo, y las uñas se ven frágiles o con estrías que antes no tenías.

Si te identificas con alguno o varios de estos síntomas, te recomiendo acudir a un profesional sanitario de confianza para estudiar y detectar dónde ha comenzado ese efecto dominó y cuál es el origen real de lo que te está ocurriendo. Aunque los síntomas puedan parecer dispares y sin una relación aparente, hay una causa común detrás de todos ellos.

No los normalices. No los ignores. Es importante llegar al origen. De lo contrario, esos síntomas se irán acumulando. Quizá no sean graves, pero la sensación de no estar completamente sano seguirá ahí. Con muchos de estos síntomas se puede vivir: tirarte unos pedos de más no cambiará tu día, ni el cansancio adicional te impedirá cumplir con tus tareas, o tal vez esa molestia ligera en la espalda por las mañanas sigas achacándola al colchón. Pero ¿de verdad eso es vivir bien?

Ahora que tienes más información en tus manos y sabes que todo está conectado de forma más profunda, es el momento de actuar. Comienza a hacer pequeños cambios y da prioridad a un sistema digestivo sano y funcional. Tu cuerpo y tu sistema inmunitario te lo agradecerán, tanto a corto como a largo plazo.

RECUERDA 📌

- Tus células intestinales se renuevan cada 3-5 días.
- Por ello, aunque hayan estado sometidas a un estado inflamatorio que las ha dañado, si modificamos nuestros hábitos perjudiciales —gestionando el estrés, mejorando la calidad de nuestra alimentación, eliminando la presencia de disruptores, asegurando un buen descanso, dejando de ser personas sedentarias y haciendo un buen uso de los medicamentos—, las nuevas células que se formen tendrán mejores condiciones para regenerarse y recuperar su funcionalidad.
- Tu sistema inmunitario está diseñado para protegerte, no para atacarte. Si ya tienes una enfermedad autoinmune, es clave encontrar el detonante que activó esa respuesta errónea para evitar que el problema se expanda y/o puedas desarrollar nuevas enfermedades autoinmunes.
- No importa con qué coche llegaste a este mundo; lo realmente importante es cómo decides conducirlo.
- Tu microbiota y tu salud intestinal son un gran disparador de estas enfermedades autoinmunes; por tanto, cuida de ellas.
- Si ya presentas síntomas digestivos, hazte los estudios necesarios para dar con el tratamiento adecuado dependiendo de qué se trate: hipoclorhidria (falta de ácido estomacal), disbiosis (alteración del equilibrio de tus bacterias, parásitos, hongos...), permeabilidad intestinal (daño en las uniones de tus células intestinales), inflamación de las mucosas (esofagitis, gastritis, duodenitis, colitis...), etc.
- Mantén felices a tus bacterias: usa grasas saludables como el *ghee*, almidones resistentes como plátano verde o arroz enfriado, introduce alimentos fermentados de manera progresiva como el kéfir y el chucrut, e

incorpora descansos digestivos con ayuno intermitente o periodos de comidas más espaciados.

- Y, por último, para que tu intestino sea fuerte y se mantenga unido como los packs de cuatro yogures, asegúrate de mantener una buena hidratación con agua o caldos ricos en electrolitos, incluye nutrientes clave como L-glutamina y zinc carnosina, aprende e incorpora herramientas para la gestión del estrés, y prioriza un sueño reparador que permita la regeneración de la mucosa.
- Si tienes celiaquia, recuerda que eliminar el gluten puede no ser suficiente: contacta con un profesional para apoyar la regeneración intestinal, restaurar su función normal y reducir la inflamación.

PARTE 3

RESOLUCIÓN INMUNOLÓGICA

Restableciendo el equilibrio interno

El sistema inmunitario, con los estímulos adecuados, va a trabajar a tu favor para resolver los conflictos y recuperar el equilibrio.

En este capítulo vas a encontrar acciones concretas y prácticas que te ayudarán a pasar de la teoría a la ejecución, con herramientas divididas en tres etapas para sacarte rápido de esa duda: ¿por dónde empiezo?

Hemos venido a generar cambios y para eso necesitas tareas concretas muy bien definidas. Es el momento de hacernos responsables de aquello en lo que sí tenemos control, de adoptar nuevos hábitos y de poner en práctica una respuesta resolutiva para equilibrar nuestra salud desde dentro.

4

Recupera el control: la hoja de ruta que transformará tu sistema inmunitario y digestivo

---

«La mejor medicina es enseñar a la gente cómo no necesitarla».

HIPÓCRATES

Lo que quiero proponerte en las próximas páginas es una guía práctica, paso a paso, para hacer cambios tangibles que transformen tus sistemas inmunitario y digestivo. Para que puedas adaptar estas estrategias a tu propio ritmo y situación, he dividido esta hoja de ruta en varias etapas:

- **Etapa 1. Apaga el fuego:** Esta es la etapa en la que los síntomas están en su peor momento y necesitas actuar rápidamente para recuperar el equilibrio.
  —*Objetivo:* aliviar los síntomas agudos y reducir la inflamación.

—*Acciones clave:*

- Opta por una dieta antiinflamatoria, evitando alimentos irritantes y eligiendo opciones fáciles de digerir.
- Organiza tus horarios, mejora tu descanso y aplica técnicas básicas para manejar el estrés y recargar tu energía.

- **Etapa 2. Haz crecer el bosque:** Una vez que los síntomas agudos están bajo control, esta etapa se enfoca en abordar las causas subyacentes y estabilizar tu salud.

—*Objetivo:* fortalecer el cuerpo y crear una base sólida para el bienestar.

—*Acciones clave:*

- Mantente firme en los cambios adoptados y no bajes la guardia, ya que el cuerpo aún está en plena transición.
- Descubre cómo organizar tu despensa con alimentos saludables y prácticos.
- Comienza a introducir algunos alimentos, aprende a hidratarte correctamente y a evitar picos de glucosa.
- Entiende cómo incluir tus entrenos en el día a día y aplicar descansos digestivos.
- Es el momento de hacer los estudios pertinentes para llegar al origen de la sintomatología.

- **Etapa 3. A prueba de tormentas:** Con una base sólida, llega el momento de optimizar tu salud y llevarla al siguiente nivel.

—*Objetivo:* consolidar hábitos y potenciar tu estilo de vida para garantizar un día a día más saludable y pleno.

—*Acciones clave:*

- Implementa estrategias avanzadas como el ayuno intermitente para mejorar tu metabolismo.
- Deshazte de los disruptores endocrinos y aprovecha los beneficios de la exposición al sol para la síntesis de vitamina D.
- Incorpora el movimiento inteligente y aprende a desenvolverte en sociedad para asegurar un equilibrio que te permita disfrutar.

Estas etapas están diseñadas para guiarte en tu camino hacia la salud, desde el alivio de los síntomas más agudos hasta el mantenimiento y la optimización de tu bienestar, todo enfocado a construir una base sólida para una vida larga y saludable. Identificar en qué etapa te encuentras es clave para priorizar tus esfuerzos, abordar las raíces del problema y avanzar de forma efectiva.

Las estrategias pueden adaptarse a tu situación actual: si estás atravesando un brote o repunte de síntomas intensos, si buscas mantener el control durante una fase de estabilidad de síntomas, o si ya te sientes bien y quieres llevar tu salud al siguiente nivel mientras prolongas tu vitalidad. Cada paso cuenta, y con un enfoque claro y progresivo, no solo alcanzarás el equilibrio, sino que también estarás invirtiendo en tu longevidad y bienestar a largo plazo.

Este camino no pretende conseguir cambios superficiales, sino transformar tu comprensión del bienestar, reconectar con lo que realmente te hace bien y tomar decisiones alineadas con tus objetivos de salud. Sin importar dónde estés ahora, tienes las

herramientas necesarias para avanzar a tu propio ritmo y construir una vida más plena y saludable.

¡Vamos a por ello!

Etapa 1

Apaga el fuego: controla el caos cuando los síntomas están en su peor momento

La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce.

Jean-Jacques Rousseau

Esta primera etapa está diseñada para esos momentos más críticos, cuando los síntomas son intensos y tu cuerpo grita que algo no está funcionando bien. Necesitamos parar, analizar y reajustar. En el caso de las enfermedades autoinmunes, esto puede corresponder a lo que se conoce como «brote» o «recaída», un periodo en el que la enfermedad está especialmente activa, causando inflamación, molestias intensas y una sensación de descontrol más notoria de lo habitual.

El objetivo en esta etapa no es abarcarlo todo, sino actuar de manera inmediata y efectiva para aliviar los síntomas cuanto antes y reducir la inflamación. Es el momento de apagar el fuego, darte el descanso necesario y priorizar las acciones que calmen tu cuerpo y te permitan recuperar cierta estabilidad. Cada pequeño gesto cuenta en este punto tan delicado.

Los síntomas más comunes de esta fase son los siguientes:

- Síntomas digestivos intensos: dolor abdominal fuerte o hinchazón visible que aparece desde primera hora de la mañana y empeora tras las comidas, como si todo te sentara mal. Puede ir acompañado de calambres o sensación de pesadez en el estómago.
- Náuseas o sensación de estómago revuelto recurrente, incluso con pérdida de apetito. En otros casos, puede haber un hambre

voraz sin saciedad.

- Gases excesivos y distensión abdominal, generando gran incomodidad, incluso con la sensación de que no puedes expulsarlos del todo.
- Diarrea urgente y explosiva o, por el contrario, estreñimiento severo o alternante, con dificultad para evacuar.
- Heces irregulares: muy blandas o líquidas (tipo 6-7 en la escala de Bristol), excesivamente duras (tipo 1-2), flotantes (indicando mala digestión de grasas), con moco o de color amarillento/grisáceo.
- Fatiga extrema o sensación de agotamiento, sin importar cuánto descanses. Puede sentirse como si tuvieras una gripe sin fiebre.
- Dolores articulares o musculares severos, especialmente en la espalda baja, las rodillas o las manos, sin causa aparente.
- Dolores de cabeza recurrentes o migrañas sin un desencadenante claro, muchas veces acompañadas de sensación de niebla mental.
- Fiebre baja, escalofríos o sudoración nocturna en algunos casos, lo que puede indicar una inflamación sistémica activa.
- Aumento de la sensibilidad en piel y mucosas o reacciones alérgicas más frecuentes.
- Ansiedad, irritabilidad o sensación de descontrol más notoria de lo habitual, como si el cuerpo estuviera en estado de alerta constante.

Aún recuerdo ese día. Estaba en plena época de exámenes finales, enfrentándome a esos temarios densos e interminables que tiene Medicina. Concentrarme era misión imposible. Daba igual cómo intentara colocarme: de pie, sentada o tumbada, porque en todas las posturas el dolor me atravesaba. Podía sentir cada parte de mi cuerpo como si me hablara: las manos, las rodillas, la espalda, el cuello, la cabeza... Cada célula parecía gritarme: «¡Estamos aquí! Espero que nos estés sintiendo».

Creo que nunca he llorado tanto de frustración como aquel día. No podía más. Quería rendirme, acabar con todo. En mi cabeza solo resonaban preguntas sin respuesta: ¿por qué, por qué, por qué?, ¿qué he hecho tan mal para merecer esto?, ¿qué puedo hacer para encontrarme bien? El sufrimiento era insoportable, y mi mente solo repetía una súplica: «Dame algo que pueda hacer. Por favor. Por favor. Por favor». Necesitaba respuestas. Soluciones. Vías de escape.

El simple hecho de vivir cada día con dolor se había convertido en una losa demasiado pesada. Estaba agotada. No podía imaginarme un futuro en el que cada día fuera una batalla, en el que despertarme significara enfrentarme al mismo infierno sin esperanza de mejoría. Sentía que estaba condenada a una vida de sufrimiento sin manual de instrucciones ni alternativas. Y esa idea me aterraba.

Así que, ¿qué hice? Pues lo que haría cualquier persona con hambre de respuestas: lanzarme a internet como un sabueso en busca de su presa. Puedo quedarme toda la noche en vela, con el estómago vacío, aguantando el dolor y con los ojos al borde del colapso, pero no paro. No me detengo hasta dar con lo que mi cabecita me dice que tengo que encontrar. Así soy.

Y seguramente, en gran parte, gracias a mi madre. De ella he aprendido muchas cosas, pero si hay algo que me ha inculcado desde siempre, es esa determinación infinita, esas ganas de entender más y de no conformarse nunca con la primera respuesta. Incluso cuando la vida se empeña en ponértelo difícil, siempre hay una forma de seguir adelante, de luchar por lo que quieres y de buscar la manera de mejorar.

Así que fue por esa tenacidad —o pura cabezonería, según a quién le preguntes— que di con dos cosas que en aquel momento me volaron la cabeza.

Lo primero que encontré fue un tipo de dieta que se hacía llamar AIP (Protocolo Paleo Autoimmune). No tardé ni dos minutos en adquirir el libro, aunque en ese momento solo estaba en inglés. En España aún no había llegado nada al respecto, solo se empezaba a oír algo del realfooding gracias a un tal Carlos Ríos. Hablar de dieta keto o carnívora, y mucho menos un protocolo nutricional para enfermedades autoinmunes, sonaba raro. Pero, ante la duda, siempre gana la esperanza.

Pues bien, seguí con mi investigación y descubrí a una reumatóloga estadounidense, la doctora Melissa McNamara, que aplicaba cambios en la alimentación y el estilo de vida basándose en el protocolo AIP y en otros que ella misma había desarrollado. Lo más sorprendente era que respaldaba los avances de sus pacientes con pruebas concretas: ecografías y análisis para monitorizar y documentar la mejoría en la salud de sus pacientes, incluyendo la reversión de pequeñas erosiones óseas. No daba crédito.

Apenas unas horas antes estaba sumida en lágrimas, y ahora acababa de encontrar lo que para mí era una auténtica pepita de oro. Era como si una pequeña chispa de ilusión empezara a encenderse dentro de mí. Incluso noté cómo me rugían las tripas, como si mi cuerpo, de algún modo, estuviera reaccionando a esa nueva esperanza. No estaba sola. Había más personas que habían pasado por esto, y lo más importante: había cosas que desconocía hasta el momento y que quizá podían ayudarme.

Esa noche escuché cada una de las entrevistas y podcast disponibles de la doctora y leí todos sus artículos publicados. Estaba en tal estado de shock por lo que había descubierto que no podía dejar de pensar: «¿Y si lo dejo todo y me voy a trabajar con ella?», «Quiero empaparme de todo lo que hace», «Quiero que me explique eso que nadie nunca me ha contado». Todo esto sucedió en el mismo día. De la noche a la mañana, ya me veía abandonándolo todo y mudándome a Estados Unidos para conocerla. Así de drástica e intensa soy yo.

Por eso entiendo perfectamente la angustia desenfrenada con la que a veces llegan algunos pacientes a mi consulta, como si yo fuese su último cartucho de esperanza. Es una responsabilidad enorme, lo sé. Pero sí, yo también estuve ahí y les comprendo.

Traté de contactarla por todos los medios posibles, aunque, lamentablemente, nunca obtuve una respuesta del otro lado. Sin embargo, a pesar de su no-respuesta, todo lo anterior me dio esperanza.

Esto es algo que entenderéis más adelante. Durante cualquier proceso de enfermedad, la esperanza es vital. Confiar en que existen herramientas que hasta ahora desconocía para mi patología y que podrían ayudarme, abrir una pequeña ventanita que le dijera a mi cerebro: «no está todo perdido, hay salidas no exploradas», puede cambiarlo todo de forma radical. Es un mensaje que transforma la perspectiva y abre posibilidades donde antes solo había sombras.

Y para quienes se lo estén preguntando, llegados a este punto, imaginaréis que por supuesto, el hecho de aprobar el examen del lunes perdió por completo la poca chispa de motivación que podía quedarme. Pero, eso sí, aquel día, por primera vez en mucho tiempo, me acosté con una sonrisa.

En esta etapa quiero ser el hombro en el que te apoyes, guiarte en esos momentos críticos de mayor vulnerabilidad y ayudarte a plantar esa semilla de esperanza. Porque cuando atravesamos un brote agudo, con dolor y agotamiento, nuestra energía es mínima y el ánimo, inevitablemente, se resiente.

Por eso, voy a condensar en qué debes enfocarte para que, con lo poco que puedas hacer, logres el mayor impacto. Aquí descubrirás qué elecciones pueden ayudarte a reducir la inflamación, calmar tu sistema digestivo y estabilizar tu sistema inmunitario.

Si es la primera vez que experimentas estos síntomas o han aparecido de forma repentina y severa, es fundamental que acudas a un profesional sanitario para descartar cualquier condición grave que requiera atención urgente. Algunas enfermedades comparten síntomas con un estado inflamatorio de bajo grado, pero requieren un manejo diferente. La autogestión de la salud es clave, pero siempre debe complementarse con un enfoque profesional que guíe tu recuperación.

- **En el súper, póntelo fácil.** Al leer las etiquetas de los alimentos, busca opciones con listas de ingredientes cortas y simples (idealmente, de hasta cinco ingredientes). Recuerda que estos se organizan de mayor a menor contenido. Por ejemplo, si el primer ingrediente que aparece es azúcar o almidón, eso significa que el producto contiene principalmente azúcar, por lo que no será la mejor opción.

  Puedes hacer uso de alguna aplicación de escaneo para ayudarte. Yo te recomiendo «My Realfood App» o «Carmen». Con ellas obtendrás una puntuación del producto a partir de sus ingredientes (mucho más fiable que el «ABC score»), y te darán pros y contras de ese alimento, así como opciones más recomendadas.

- **Alimentación antiinflamatoria estricta.** Es crucial eliminar por completo alimentos que puedan desencadenar o agravar la inflamación, como el trigo, los lácteos de vaca, los azúcares refinados, los alimentos ultraprocesados y aquellos con aditivos

artificiales. En su lugar, basa tu dieta en alimentos frescos, naturales y antiinflamatorios: vegetales de hoja verde, frutas con bajo índice glucémico, grasas saludables ricas en omega-3 y proteínas de alta calidad. En la página siguiente encontrarás una tabla para que sepas qué sí y qué no introducir en esta etapa.

Alimentos a priorizar	**Alimentos que hay que evitar**
Agua mineral.	Trigo y productos con gluten.
Sal marina sin refinar.	Lácteos de vaca: leche, queso curado, yogur,
Caldo de huesos.	kéfir.
Verduras cocidas o al vapor.	Alimentos picantes: pimentón, pimienta y cualquier comida muy especiada o picante.
Pescados azules pequeños y blancos.	Verduras crudas: excepto en cantidades muy pequeñas y solo al mediodía.
Carne de pollo de corral, pavo y conejo o carnes rojas de alta calidad, como carne de ternera ecológica o de pasto.	Solanáceas: evita el tomate, la berenjena, los pimientos y las patatas.
Arroz blanco, jazmín o basmati, patata y boniato.	Verduras fermentativas: coles (brócoli, coliflor, coles de Bruselas), cebolla y ajo.
Huevos ecológicos.	Embutidos procesados: puedes permitirte pavo natural asado y jamón ibérico de alta calidad en pequeñas cantidades.
Aceite de oliva y *ghee*.	Frutos secos: evita los cacahuetes, los pistachos, los anacardos y las cremas de frutos secos.
Órganos o vísceras.	Fritos y sofritos.
Jengibre y cúrcuma.	
Miel cruda o jarabe de arce puro.	
Harina de trigo sarraceno (opción sin gluten para recetas o pan).	
Frutas (Frutos rojos, granada, kiwi, cítricos, papaya, piña, uvas negras,	

aguacate, coco, maracuyá).
Infusiones (menta, jengibre, manzanilla, etc., para calmar el sistema digestivo).
Semillas de calabaza (consúmelas al natural o ligeramente tostadas, 10-15 g, 2-3 veces por semana).
Frutos secos tostados (nueces o almendras, 10-15 g, 2-3 veces por semana).
Bebidas vegetales de coco o frutos secos (sin azúcar, como complemento).

Frutas: Evita las que tienen un alto contenido en FODMAP como manzanas, peras, mangos y ciruelas.
Chocolate: puedes mantener el consumo de 10 g de chocolate negro >85% cacao.
Bebidas: Evita el café, el té (excepto descafeinado o rooibos), bebidas carbonatadas, alcohólicas y azucaradas.
Otros: evita los alimentos ultraprocesados, las salsas comerciales, los azúcares añadidos y los productos con conservantes o aditivos.

¿SABÍAS QUE...?

Algunos alimentos están mucho más contaminados que otros. Para reducir la exposición a herbicidas como el glifosato —que puede alterar la microbiota intestinal, aumentar la permeabilidad intestinal y favorecer la inflamación crónica—, puedes optar por orgánicos para el grupo de «sucios» (los más expuestos a pesticidas) y elegir convencionales para el grupo de «limpios».

Grupo sucios (priorizar los ecológicos): Fresas, espinacas, col rizada, uvas, manzanas, nectarinas, melocotones, cerezas, peras, tomates, apio y pimientos.

Grupo limpios (pueden ser los convencionales): Aguacate, maíz dulce, piña, cebolla, papaya, guisantes, espárragos, melón, kiwi, coliflor y champiñones.

- **Espacia las comidas y haz ayunos cortos.** En esta fase, el

descanso digestivo es esencial. Si tu cuerpo lo tolera, implementa ayunos de 12-14 horas aproximadamente (por ejemplo, de 8 de la tarde a 8 de la mañana, aunque los puedes adaptar a los horarios que mejor te convengan). Si ya estás habituado, puedes alargar esos periodos hasta 14-16 horas. Esto nos ayudará a dar un respiro a nuestro sistema digestivo, bajar la inflamación intestinal y permitir que tus células se enfoquen en la reparación. Si no estás habituado, no es el momento de hacer ayunos más largos, pues podría convertirse en un estresor adicional.

- **Regula tus horarios.** Al cuerpo le gusta lo que a ti no: el orden y las rutinas. Trata de mantener los mismos horarios para realizar tus comidas. Tómate el tiempo necesario para disfrutar de la cocina, hacerte cosas ricas con cariño y luego comerlas sin prisa, saboreando cada bocado.

- **Prioriza tu descanso.** Al igual que con los horarios de la comida, es fundamental priorizar un descanso profundo y tratar de acostarnos a la misma hora para regular nuestros ritmos circadianos. Dormir bien es mucho más que un placer: es el momento en el que tu cuerpo entra en modo «reparación» y apoya al sistema inmunitario a fondo. Es la mejor pastilla aún no inventada. Asegúrate de dormir entre 8 y 9 horas mientras estés en esta etapa. Piensa en ello como un modo de recargar tu batería interna, permitiendo que el sistema inmunitario se active correctamente para reparar y regenerar los tejidos

dañados. Además, un buen descanso te permitirá estar más centrado, ver las cosas desde otra perspectiva y tomar mejores decisiones al día siguiente.

¿SABÍAS QUE…?

Tu sueño habla por ti. Cuando no descansas bien, tu cuerpo y tu mente encuentran formas de hacerlo evidente. De repente, buscar las palabras adecuadas en una conversación se vuelve todo un reto, o te descubres olvidando cosas tan simples como dónde dejaste las llaves. Las tareas más sencillas parecen convertirse en desafíos, y tu estado de ánimo cambia: estás más irritable, menos paciente, y todo a tu alrededor se siente más complicado de lo que realmente es. Incluso puedes notar que percibes las cosas con un filtro más negativo.

Estas son señales claras de que tu sueño no está siendo reparador.

¿Te suena familiar?

- **Pon límites saludables.** Un estrés intenso y prolongado en el tiempo es un gran desencadenante de brotes autoinmunes o reacciones inflamatorias, así que ahora toca bajar las revoluciones y centrarse en lo que te haga sentir bien. Es cierto que de algún modo sí necesitamos un nivel controlado de estrés: ese cortisol matutino nos ayuda a despertarnos, a cumplir con nuestras tareas del día y a sentirnos con la energía suficiente para enfrentar nuevos desafíos. Pero cuando el estrés se convierte en un compañero constante y nos genera malestar, deja de ser útil y empieza a ser perjudicial.

  Por ello, este puede ser un buen momento para hacer una

pausa y revisar los patrones que estabas siguiendo: ¿estabas exigiéndote demasiado?, ¿dejabas espacio para el disfrute, tus aficiones o tus encuentros sociales?, ¿escuchabas a tu cuerpo o simplemente actuabas con el piloto automático puesto?, ¿te sentías atrapado en algo que no lograbas soltar?, ¿o simplemente había un conflicto emocional que no conseguías gestionar y se te estaba haciendo bola?

Elige tus estresores con el mismo cuidado que eliges a las personas que te acompañan en tu vida: que te impulsen y no te desgasten. Porque un estrés bien dirigido te hará romper límites, pero mal gestionado te romperá a ti.

En lugar de prácticas formales de meditación —que aunque son de ayuda, pueden no apetecerte mucho en este momento —, te propongo optar por actividades que te ayuden a desconectar del dolor y te permitan disfrutar del momento. Puede ser cualquier cosa que te haga sentir mejor, como dedicar tiempo a algo creativo (pintar, escribir, cocinar, escuchar música...), pasar tiempo de calidad con amigos o familiares, o incluso disfrutar de una serie o libro que te enganche.

Y si sientes que necesitas un apoyo extra, pedir ayuda es una

opción más que válida. Hablar con un terapeuta o alguien de confianza puede darte herramientas para gestionar mejor este momento y aliviar esa carga emocional que a veces resulta difícil de manejar por uno mismo.

- **Recarga tu cuerpo.** En esta fase es probable que sientas que no tienes energía ni siquiera para salir de la cama. Sin embargo, te propongo algo sencillo pero efectivo: dar un pequeño paseo. Si puedes hacerlo a primera hora de la mañana o al final de la tarde, mucho mejor, ya que esto también ayuda a regular tus ritmos circadianos y hormonales.

  Si durante este paseo tienes la oportunidad de descalzarte sobre la hierba, la arena, o incluso meter los pies en un río o el mar, los beneficios pueden ser aún mayores. La idea que subyace a esta práctica, conocida como *earthing* o conexión con la Tierra, es que nuestro planeta tiene una carga eléctrica negativa, y al estar en contacto directo con el suelo, tu cuerpo puede absorber electrones de la Tierra que actúan como antioxidantes naturales. Esto puede ayudar a neutralizar el exceso de carga eléctrica en tu cuerpo, reduciendo la inflamación y el estrés oxidativo. Notarás una mayor sensación de calma y bienestar, al mismo tiempo que equilibrarás tus sistemas nervioso e inmunitario.

¿SABÍAS QUE…?

Si realizas estas caminatas cerca de fuentes naturales como cascadas, ríos, mares o incluso durante una tormenta, puede tener beneficios adicionales

debido a la liberación de iones negativos en el ambiente. ¿Hace cuánto que no te mojas bajo la lluvia? ¿Y hace cuánto que no lo haces con los pies descalzos? Estos iones negativos que se liberan por el movimiento del agua tienen la capacidad de neutralizar los iones positivos que se generan, en mayor cantidad, en ambientes cerrados y urbanos y que pueden contribuir a la fatiga, el estrés y el malestar general.

- **Suplementación para la fase aguda.** En esta fase de crisis, algunos suplementos pueden ayudar a reducir la inflamación y dar soporte al sistema digestivo. Si estás inmerso en un tratamiento con medicación, es importante que consultes con tu profesional sanitario para saber si esta suplementación es compatible o, por el contrario, tiene interacciones.

  También es recomendable consultar con un profesional para poder ajustar la dosis a tu caso y circunstancias específicas, esto son solo recomendaciones generalizadas para aliviar el proceso agudo de manera temporal mientras se resuelve la causa.

Considero **esenciales**:

- **Omega-3 (EPA/DHA):** 1-3 g/día.
  - *Beneficio:* reduce la inflamación sistémica y el dolor crónico.
  - *Alerta:* si tomas anticoagulantes, antihipertensivos o tienes fibrilación auricular, consulta con un profesional.
- **PEA (palmitoiletanolamida):** 600-1.800 mg/día.
  - *Beneficio:* modula la inflamación más local, especialmente útil en el dolor neuropático y digestivo.

- *Alerta:* puede potenciar el efecto de analgésicos y AINEs.

o **Magnesio bisglicinato:** 300-400 mg/día.

- *Beneficio:* ayuda en la relajación muscular, reduce el estrés y mejora el sueño.
- *Alerta:* puede interferir con medicamentos para la presión arterial, diuréticos o antibióticos.

o **Vitamina D:** 5.000-10.000 UI/día.

- *Beneficio:* fundamental para la correcta función inmunológica.
- *Alerta:* se recomienda medir niveles de hormona activa antes de suplementar y consultar con tu médico si tomas medicamentos para la osteoporosis, diuréticos tiazídicos o corticosteroides.

o **Ácidos grasos butíricos: 500-1.000 mg/día.**

- *Beneficio:* favorece la regeneración de la mucosa intestinal y mejora la función digestiva.
- *Alerta:* pueden interactuar con medicamentos que modulan la función intestinal, como laxantes o antibióticos.

o **Enzimas digestivas: 1-2 cápsulas con cada comida.**

- *Beneficio:* mejoran la digestión y alivian la sensación de hinchazón mientras se trata la causa. No se deben tomar de manera prolongada.
- *Alerta*: consulta con un médico si tomas medicamentos que afecten la función digestiva, como antiácidos, inhibidores de la bomba de protones (IBPs), antibióticos o medicamentos que inhiben la motilidad intestinal, como algunos opióides.

RECUERDA 📌

La tormenta no dura para siempre. Los momentos de mayor intensidad, cuando todo parece desbordarte, son solo una parte del camino. Aunque ahora sientas que no hay salida, recuerda que nada dura para siempre. Este es el momento de refugiarte, de cuidar de ti y de centrarte en lo que puedes controlar, por pequeño que parezca el avance. No necesitas resolverlo todo de golpe, solo dar un paso, luego otro, y permitir que el tiempo y tus esfuerzos amainen la tempestad.

Cuando las nubes se disipen, no solo encontrarás calma; también descubrirás una claridad que solo llega después del caos, una fuerza que no sabías que tenías y un nuevo horizonte lleno de posibilidades. Porque las tormentas no solo pasan, también transforman. Y tú, como el cielo después de la lluvia, volverás a brillar.

Etapa 2

Haz crecer el bosque: trabaja la causa y estabiliza tus síntomas

No hay atajos hacia cualquier lugar al que merezca la pena ir.

Beverly Sills

Con los síntomas agudos bajo control, llega el momento de profundizar en el trabajo de recuperación, abordar las causas subyacentes y estabilizar tu salud. En esta etapa los síntomas no son tan intensos; sin embargo, aunque el cuerpo está volviendo a la estabilidad, sigue enviando señales de que necesita apoyo y cuidado. Es un momento crucial para fortalecer los cimientos de tu bienestar y mantener los cambios que has comenzado.

Si te has identificado directamente en esta etapa, antes de que los síntomas hayan llegado a su punto más intenso, también es una excelente oportunidad para actuar. Esta etapa requiere compromiso, ya que consolidar estos cambios será clave para evitar recaídas o que los síntomas vayan a más, además de sentar las bases de una salud de hierro. Aquí es donde empiezas a construir un entorno en el que tu cuerpo pueda recuperarse y florecer.

Los síntomas más comunes de esta etapa son los siguientes:

- Molestias digestivas ocasionales: hinchazón leve o gases moderados.
- Pesadez después de las comidas: sensación de que los alimentos se quedan ahí, atascados.
- Sensación de inflamación general en el cuerpo: retención de líquidos o hinchazón de manos, pies o cara.
- Episodios aislados de cansancio, especialmente al final del día.

- Cambios leves en la piel: enrojecimiento o pequeñas erupciones ocasionales.
- Rigidez o molestias musculares al despertar. A veces, hormigueo o calambres en las extremidades.
- Sueño irregular o sensación de no descansar completamente.
- Infecciones recurrentes leves, como resfriados frecuentes.
- Inestabilidad en el estado de ánimo: irritabilidad o sensación de no estar al cien por cien.
- Baja libido.

Recuerdo a la perfección cuando aún no aceptaba mi enfermedad y sus tiempos, cómo transitaba entre la rigidez absoluta y el abandono. Me encerraba durante meses, aislada de la vida social, siguiendo al milímetro mi alimentación, con pequeños estímulos de ejercicio físico, cuidando mi descanso, estudiando y poco más. Después, al terminar los exámenes, empezaba el verano y olvidaba todo lo anterior: me dejaba llevar sin conciencia ni coherencia, retomando patrones de ansiedad con la comida, quedándome todo el día en el sofá y adoptando un sinfín de hábitos disfuncionales que consideraba «mi normalidad».

Y ahí radica el problema. En el primer caso, me imponía cambios como una modificación temporal para obtener un beneficio específico. Pero una vez alcanzado, volvía a mis antiguos patrones, que en su mayoría eran los mismos que contribuían a la reaparición de brotes. Porque aún no había entendido que estas idas y venidas no me harían avanzar, que necesitaba encontrar un equilibrio sostenible.

En el contexto de una enfermedad crónica, esta montaña rusa de extremos no es sostenible ni buena para ti. Por eso es importante hacer un clic en tu mentalidad. Ver el hecho de cuidarte no como una meta temporal, sino como un camino continuo que te ayudará a construir una vida más

equilibrada.

Este cambio de paradigma va a necesitar de tiempo e introspección. Seguramente ocurra de forma gradual. Poco a poco te irás convenciendo de que cuidarte no tiene por qué ser una carga. Al contrario, puede convertirse en una oportunidad para conocerte mejor e integrar este cuidado en tu día a día para preservar y potenciar tu salud como parte esencial de quién eres.

Cuando lo hayas integrado en ti y estés convencido, tendrás el poder en tus manos. Podrás tomar decisiones desde la elección, desde la conciencia. Porque ahora están en ti: no necesito cambiar, elijo cambiar. Esas decisiones formarán parte de tu ser. No habrá sobreesfuerzo, ni resentimiento ni frustración. Al contrario; sentirás gratitud por la posibilidad de elegir, por tener las herramientas para vivir con salud, incluso en un contexto de cronicidad.

Pregúntate: ¿estoy siguiendo los pasos en coherencia con mis objetivos de salud, o solo porque alguien me ha dicho que los lleve a cabo? ¿Son una imposición o una elección?

Recuerda:

SER → PENSAR → HACER

Este proceso te llevará a entender que cuidarte es un privilegio, una decisión consciente que construye la vida que realmente quieres vivir.

Una vez que los síntomas no son tan intensos, el objetivo es mantener un entorno antiinflamatorio y apoyar la recuperación progresiva, permitiendo una mayor flexibilidad mientras retomamos la normalidad.

- **Organiza tu despensa.** Al igual que Marie Kondo te invita a quedarte solo con aquello que te genera alegría o felicidad en tu hogar, aplicaremos el mismo principio a tu despensa: nos

desharemos de lo que no nos sirve y dejaremos espacio solo para lo que realmente nos nutre y va a fortalecer nuestra salud. Este acto consciente no solo te ayudará a tener una despensa más organizada, sino que transformará tu relación con la comida, facilitando que cada elección alimentaria sea un paso hacia el autocuidado y la revolución de tu salud.

En los días de mayor estrés, las tentaciones suelen intensificarse. Si tenemos a mano opciones saludables, evitamos esa lucha interna entre lo que nos apetece en el momento y lo que realmente nos beneficia a largo plazo.

¿SABÍAS QUE…?

Nuestra inclinación por lo dulce es algo más profundo de lo que parece. Evolutivamente, los sabores dulces se asociaban a alimentos ricos en energía, como las frutas maduras. A ello se le suma que en los primeros años de vida, con la presencia de lactosa en la leche materna, nuestro cerebro relaciona lo dulce con una sensación de calma y confort. Por este motivo, los alimentos dulces activan el sistema de recompensa, liberando dopamina y generando placer, una respuesta tan fuerte que se compara con la adicción.

Antiguamente, esta preferencia nos ayudaba a sobrevivir, ya que los alimentos dulces eran limitados y nos proporcionaban energía vital. Sin embargo, hoy estamos rodeados de productos ultraprocesados, formulados para ser irresistibles y explotar ese sistema de recompensa natural. Esto hace que muchas veces sintamos culpa por no poder evitar los antojos, cuando en realidad es una respuesta natural de nuestro cerebro a su diseño, que en situaciones de estrés se inclina por alimentos que nos ofrecen energía instantánea y nos dan una sensación de que todo va a estar bien.

- **Reintroduce alimentos.** Además de mantener los alimentos antiinflamatorios propuestos en la etapa anterior, puedes comenzar a reintroducir otros, pero siempre observando cómo reacciona tu cuerpo y priorizando proteínas de calidad y grasas saludables.

—*Cereales y granos (2-4 veces por semana):* quinoa, teff, sorgo, mijo, sarraceno, amaranto, arroz basmati y arroz rojo salvaje.

o *Recomendación:* lávalos bien antes de cocinarlos y enfriálos en la nevera durante al menos 12 horas antes de consumirlos para maximizar sus beneficios.

—*Verduras de hoja verde:* espinacas, canónigos, rúcula, berros y lechuga romana.

o *Recomendación:* si son crudas, priorízalas en la comida del mediodía y no por la noche para mejorar la digestión.

—*Frutas:* puedes incluir con moderación uva negra, manzana verde cocida, pera madura pelada, pomelo rosado, fresas, melocotón o nectarina sin piel, plátano amarillo poco maduro e higos frescos (máximo 1-2 piezas diarias).

o *Recomendación:* mejor tomarlas junto con el desayuno o fuera de las comidas, preferiblemente antes de hacer actividad física.

—*Legumbres (1-2 veces por semana):* guisantes, lentejas rojas y garbanzos.

o *Recomendación:* remójalas durante 8-12 horas con un chorrito de vinagre o limón, enjuágalas bien y cocina con

especias digestivas como comino, laurel o hinojo. Las versiones en puré (como hummus) o en formato de pasta suelen ser más fáciles de digerir. Introduce en pequeñas cantidades y observa tu tolerancia.

—*Grasas saludables:* prueba a incluir aceite de coco, aguacate, semillas de chía o lino (en pequeñas cantidades) o crema de frutos secos tostados (nueces, almendras, avellanas o macadamia, sin azúcar ni aditivos).

—*Fermentados:* si los toleras bien, prueba a incluir pequeñas cantidades de chucrut, kimchi, encurtidos naturales o lácteos fermentados de cabra u oveja (como yogur natural, kéfir o queso fresco). Incrementa progresivamente observando cómo reacciona tu digestión.

—*Alimentos que aún hay que evitar:* gluten y lácteos de vaca si has notado reacciones adversas. Así como azúcares refinados y ultraprocesados, ya que pueden alterar la microbiota e inflamar el sistema digestivo.

- **Cuida tus picos de glucosa.** Mantener estables los niveles de azúcar en sangre es esencial para evitar picos de insulina, ya que estos pueden desencadenar procesos inflamatorios crónicos en el cuerpo. Estos altibajos constantes no solo afectarán a tu energía y estado de ánimo, sino también a tu salud general.

  Por ejemplo, si vas a tomar una pieza de fruta a media mañana, acompáñala con una fuente de proteína o grasa saludable, como un puñado de frutos secos o una onza de chocolate negro. Esto ayuda a ralentizar la absorción de

azúcares de la fruta, evitando picos rápidos de glucosa y manteniendo los niveles de azúcar en sangre más estables a lo largo del tiempo.

Otro recurso sencillo para estabilizarlos es tomar una cucharada de vinagre de sidra de manzana sin filtrar antes de las comidas ricas en azúcares.

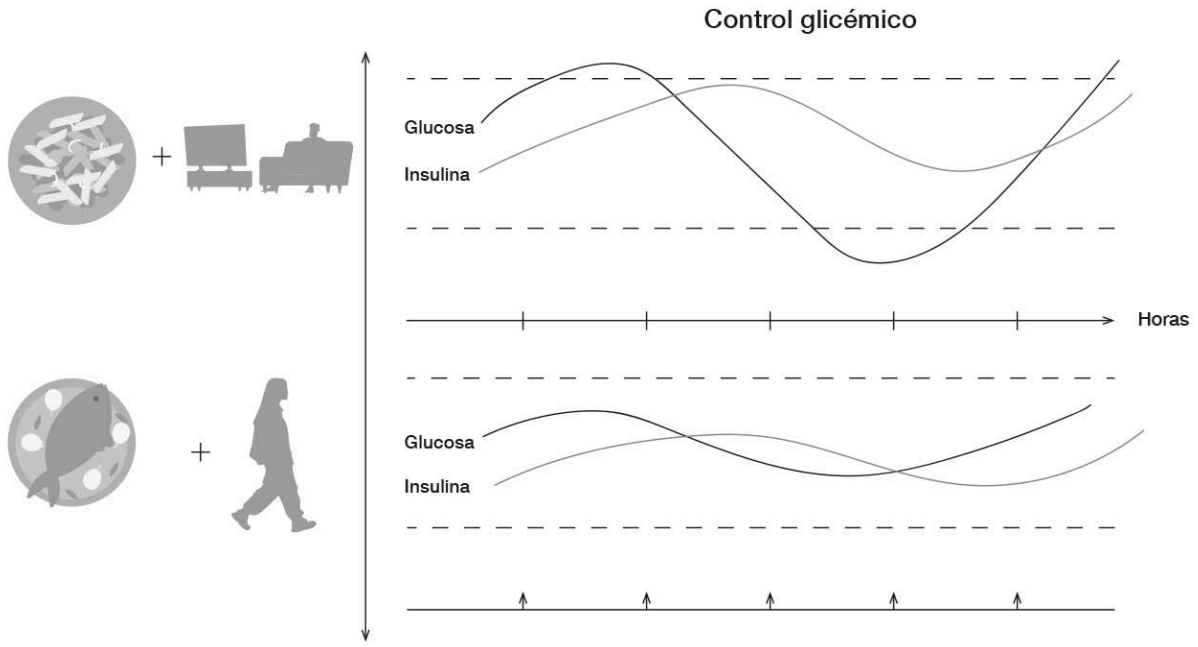


Fig. 12. Esquemas comparativos de la curva de glucosa en sangre según el tipo de alimento ingerido y la presencia o ausencia de ejercicio previo, mostrando cómo estos factores influyen en la respuesta glucémica del organismo. La comida procesada y/o el sedentarismo generan más picos de glucosa que cuando hay una buena alimentación o se realiza ejercicio de forma previa.

- **Presta atención a tu hidratación.** Aunque parezca obvio que beber agua es importante, muchas personas aún la sustituyen por refrescos, infusiones o incluso vino en las comidas, alegando, en ocasiones, que es porque «el agua sabe

mal». Este tipo de bebidas alcohólicas o azucaradas no solo pueden deshidratarte aún más, sino que además carecen de minerales esenciales como el magnesio, el calcio y el potasio, que son fundamentales para regular el pH, la función muscular y la salud celular.

Para una hidratación efectiva, lo ideal es beber agua mineral de calidad. Si te preocupa la pureza del agua del grifo de tu casa, existen jarras especiales que, además de filtrar impurezas, remineralizan el agua para que aporte los minerales que el cuerpo necesita. Al final del libro te dejaré un código QR para ver recomendaciones de productos y marcas concretas.

¿SABÍAS QUE…?

La deshidratación puede ser una de las razones por las que te despiertas en medio de la noche sin saber por qué, ¡y esto se acentúa con los años! Muchas personas mayores, al no sentir tanta sed como antes, toman menos agua de la necesaria. Esta falta de hidratación puede activar el cortisol –la hormona del estrés– antes de lo debido, interrumpiendo el sueño y dejándonos despiertos cuando aún no es el momento. Por tanto, ahora ya sabes que mantener una buena hidratación con minerales podría ser tu aliado secreto para dormir de un tirón.

- **Siempre es un buen momento para moverse un poco.** De hecho, antes de que sigas leyendo, levántate, estira bien tus piernas, da 3 saltos lo más alto que puedas, haz una respiración profunda y ahora sí, estamos listos para organziar una rutina de ejercicio físico en la medida de tus capacidades. Te propongo un

ejemplo:

—*A diario (cardio suave):* camina a paso ligero durante 20-30 minutos. Ideal si lo hacemos a primera y a última hora del día para añadir ese impacto de los diferentes haces de luz que nos ayudan a regular nuestro ritmo circadiano. Sube las escaleras en vez de usar el ascensor, bájate una parada antes del bus, aparca algo más lejos del trabajo. Todo suma.

—*2-3 días a la semana (fuerza):* realiza una rutina de ejercicios con tu peso corporal, mancuernas o bandas elásticas (como sentadillas, flexiones y planchas) durante 10-15 minutos. Puedes hacerlo a modo *snacks* de entrenamiento en esos pequeños parones que tengas en el trabajo. ¡No hay excusas!

—*Un día a la semana (meditación o* breathwork*):* dedica veinte minutos para una sesión de meditación o respiración consciente que te permita conectar con tu cuerpo y reducir el ruido mental. Enfócate en practicar respiraciones profundas, lentas y controladas. Esto no solo te ayudará a calmar tu mente, sino también a aliviar la tensión acumulada y a recargar tu energía. Puede ser interesante hacerlo por ejemplo un domingo o un lunes para empezar la semana con mayor claridad y enfoque.

—Si partes de no haber realizado ningún entrenamiento, ve paso a paso. No hay prisa. Márcate un objetivo con el que te puedas comprometer y empieza por ahí.

- **Ayuno más avanzado.** Si te sientes preparado, comienza aplicando el protocolo de ayuno 16:8 dos o tres días por

semana, dejando una ventana de alimentación de ocho horas y permitiendo dieciséis horas de descanso digestivo (por ejemplo, haciendo que la última comida sea la cena del día anterior y no comiendo nada hasta la comida del día siguiente; o bien, si eres de los que tienen hambre por las mañanas, realiza la última comida el día de antes, sáltate la cena y espera al desayuno del día siguiente). Esto ayuda a promover la autofagia (proceso de limpieza celular) para seguir potenciando la salud intestinal y el equilibrio inmunitario. Perfecto para una fase de mantenimiento, cuando los síntomas ya no son agudos.

- **Suplementación de soporte y mantenimiento.** Asegúrate de seguir una suplementación enfocada en el equilibrio y la recuperación progresiva. Se trata de recomendaciones pensadas para lo que busques potenciar; en ningún caso hace falta tomarlo y recuerda la importancia de contrastar qué dosis necesitas en tu caso específico.

—*Vitaminas D:* 2.000-5.000 UI/día.

  - *Beneficio:* ayuda a mantener niveles óptimos para apoyar la función inmunológica, la salud ósea y la regulación de la inflamación.
  - *Alerta:* haz un control periódico de tus niveles en analítica y consulta con tu médico si tomas medicamentos para la osteoporosis, diuréticos tiazídicos o corticosteroides.

—*Omega-3 (EPA/DHA):* 1 g/día.

  - *Beneficio:* mantiene un estado antiinflamatorio y apoya la salud cardiovascular.

- *Alerta:* consulta con un profesional si estás en tratamiento con anticoagulantes o antihipertensivos.

—*Hongos medicinales (melena de león, reishi, cordyceps, champiñón del sol, entre otros):* 1.000 mg/día.

- *Beneficio:* equilibran el sistema inmunológico y favorecen la salud intestinal y nerviosa. Es clave seleccionar el tipo de hongo según las necesidades individuales.
- *Alerta:* consulta si tomas inmunosupresores, antihipertensivos o anticoagulantes.

—*Probióticos (Lactobacillus rhamnosus GG, Bifidobacterium longum, Escherichia coli Nissle 1917, Akkermansia muciniphila, Faecalibacterium prausnitzii o butirato)*.

- *Beneficio:* refuerzan la barrera intestinal, reducen la inflamación y mejoran el equilibrio de la microbiota. Es importante personalizar la elección según las necesidades terapéuticas.
- *Alerta:* consulta con un profesional antes de usarlos, especialmente en casos de SIBO, disbiosis o infecciones digestivas.

—*Melatonina o Ashwagandha:*

- *Beneficio:* ayudan a gestionar el estrés y mejorar la calidad del sueño.
- *Alerta:* consulta con tu médico si tomas antidepresivos, ansiolíticos o medicación para la tiroides.

- **Completar tus estudios de salud digestiva.** Ahora que tus síntomas se han estabilizado un poco más, este es el momento

perfecto para profundizar en la investigación del origen y los posibles detonantes que puede haber detrás. Habla con tu médico sobre la posibilidad de:

—*Estudiar tu ácido estomacal:*

- Analiza niveles de gastrina y anticuerpos anticélulas parietales en sangre.
- Identifica déficits crónicos de vitamina B12 o hierro, ya que estos también pueden ser indicativos de una baja producción de ácido gástrico.
- Aunque menos científico, también puedes realizar un test de bicarbonato en casa: consiste en tomar bicarbonato de sodio disuelto en agua en ayunas y medir el tiempo que tardas en eructar. Si no eructas en tres-cinco minutos, podría ser señal de hipoclorhidria (aunque siempre se recomienda confirmar con pruebas más precisas).

—*Evaluar la celiaquía o la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC):*

- *Para la celiaquía:* realiza pruebas de IgA totales, anticuerpos antitransglutaminasa, antiendomisio y antigliadina. Si es necesario, confirma con pruebas genéticas (HLA-DQ2/DQ8) y biopsias duodenales (idealmente, cuatro-seis muestras).
- *Para la SGNC:* es un diagnóstico de exclusión. Se evalúa con la mejora de los síntomas tras retirar el gluten, asegurándote de descartar primero la celiaquía y la alergia al trigo.

—*Comprobar la integridad de tu pared intestinal:* mide marcadores como la zonulina, la alfa-1-antitripsina o la

calprotectina en heces para evaluar la posible presencia de permeabilidad intestinal.

—*Descartar la presencia de SIBO o* Helicobacter pylori (solo si la sintomatología lo sugiere)*:*

- o Realiza un test de aliento con lactulosa para identificar SIBO.
- o Haz un test de aliento específico para *H. pylori*, una bacteria frecuentemente asociada con gastritis y úlceras gástricas.

—*Analizar tu microbiota intestinal y otros factores:*

- o Evalúa la microbiota intestinal a través de un test de PCR en heces para identificar desequilibrios microbianos, presencia de parásitos u otros microorganismos que podrían estar afectando al sistema digestivo.
- o Este test también puede incluir un análisis de metales pesados presentes en las heces, útil en casos complejos o cuando se sospeche la presencia de toxicidad.

Estos estudios pueden darte respuestas clave si los síntomas persisten o reaparecen, ayudándote a mantenerlos bajo control a largo plazo. Además, te permiten identificar desencadenantes ocultos que estén contribuyendo a esos rebrotes, así como a personalizar tu enfoque para equilibrar el sistema digestivo y modular tu respuesta inmunitaria.

Pero recuerda: no todas estas evaluaciones serán necesarias en tu caso. Cada persona es diferente, y la selección de pruebas debe hacerse de forma personalizada basándose en tu historial clínico y sintomatología. El profesional sanitario que te esté acompañando podrá determinar cuáles son las más relevantes para ti y en qué

orden abordarlas. La clave no es hacer más pruebas, sino hacer las pruebas correctas que aporten información valiosa para optimizar tu recuperación y su mantenimiento.

RECUERDA 📌

Es importante saber que durante esta fase no habrá una progresión perfecta y lineal. Por mucho que lo intentes, habrá días buenos y otros no tanto, y eso está bien, es parte del proceso. Así que no te culpes por ello. Este es un momento para aprender, para ser benevolente contigo mismo. Estás haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes. Simplemente, escúchate más, permanece presente y reflexiona sobre estas preguntas:

☑ Síntomas y energía:
- o ¿Mis síntomas han disminuido o se han estabilizado en los últimos días?
- o ¿Siento que tengo más energía o sigo experimentando fatiga significativa?
- o ¿Estoy notando menos dolores musculares o articulares?

☑ Salud digestiva:
- o ¿Tengo digestiones más ligeras y regulares, sin molestias como hinchazón, gases o pesadez?
- o ¿Ha mejorado la frecuencia y calidad de mis evacuaciones intestinales?

☑ Descanso y bienestar emocional:
- o ¿Mi sueño es más profundo y reparador?
- o ¿Estoy manejando el estrés de manera más efectiva?
- o ¿Cómo me siento emocionalmente en general?

☑ Sistema inmunitario y señales del cuerpo:
- o ¿Me enfermo con menos frecuencia o noto que mi sistema inmune

responde mejor?

- o ¿Soy más consciente de las señales que me envía mi cuerpo?
- o ¿Estoy aprendiendo a diferenciar los hábitos que me benefician y los que no, sin juzgarme?

Tómate tu tiempo para responder con sinceridad. Cada pequeño avance cuenta. Usa estas reflexiones como una brújula para seguir ajustando y avanzando en tu proceso. Recuerda: avanzar no siempre es en línea recta, pero cada paso consciente te acerca a tu bienestar, incluso si a veces implica hacer una pausa o retroceder un poco para luego avanzar estando mejor preparado.

Etapa 3

A prueba de tormentas: lleva tu salud al siguiente nivel

Yo quisiera poder hacer lo que me dé la gana, detrás de la cortina de la locura. Así: arreglaría las flores, todo el día, pintaría el dolor, el amor y la ternura, me reiría a mis anchas de la estupidez de los otros, y todos dirían: ¡pobre, está loca!

Frida Kahlo

En un mundo que normaliza el cansancio, el estrés y el descuido del cuerpo, priorizar la salud y el autocuidado puede ser visto como una excentricidad. Pero ¿y si, en lugar de preocuparnos por encajar, abrazamos ese «extra» que nos diferencia?

Esta etapa no trata de seguir normas impuestas por otros, sino de diseñar la vida que realmente queremos vivir, con la energía, la claridad y la vitalidad que nos permitan disfrutarla plenamente. Es el momento en el que ya te encuentras estable, sin síntomas activos, y buscas que tu salud evolucione a su mejor versión. Es cierto que mantener el compromiso puede parecer más sencillo cuando estamos atravesando un mal momento; la urgencia por salir de ahí nos impulsa. Pero el verdadero desafío aparece cuando nos sentimos bien. ¿Cómo sostenemos esos hábitos cuando ya no parecen tan imprescindibles?

Muchos de mis pacientes me preguntan: «Bueno, ¿y esto hasta cuándo tengo que mantenerlo?». Con este libro quiero transmitirte precisamente lo contrario: que el verdadero objetivo no es una meta temporal, sino encontrar un equilibrio que convierta estos hábitos en tu *modus operandi*, integrándolos de manera natural y sin que supongan un esfuerzo excesivo.

Si buscamos resultados diferentes a los que vemos en nuestra sociedad, también necesitamos tomar decisiones distintas a las que

están normalizadas. Y sí, eso puede hacer que en ocasiones te sientas un poco «bicho raro». Pero como dice Joaquín Ortega: «Entre encajar y no encajar, siempre es no encajar». Donde de verdad te quieran, te aceptarán tal y como eres, incluyendo tus elecciones de vida saludables.

Recuerda que estos hábitos no son incompatibles con llevar una vida social plena ni con permitirte momentos de flexibilidad cuando así lo decidas.

En esta tercera etapa del camino, tu objetivo es consolidar un estilo de vida que no solo mantenga tu bienestar actual, sino que además lo potencie y prevenga problemas a largo plazo. Es el momento de enfocarte en la longevidad: envejecer bien, con calidad de vida y energía para disfrutar de cada una de sus etapas.

Estos son los principales logros a los que debemos aspirar en esta etapa:

- Mantener una digestión eficiente y sin molestias.
- Prevenir el envejecimiento celular dictado por un estrés oxidativo y la inflamación silenciosa.
- Optimizar la energía física y mental.
- Promover un sueño reparador y constante.
- Potenciar la salud de la piel, el cabello y las uñas como indicadores de que nuestro organismo está sano.
- Fomentar un sistema inmunitario fuerte, evitando infecciones frecuentes o que nos cuesta resolver.
- Consolidar ciertos hábitos, como la actividad física regular, la gestión del estrés y una alimentación rica en nutrientes

esenciales.

Hoy en día, ya he aceptado que allí adonde voy tengo un mote diferente debido a mis extraños y poco convencionales hábitos:

- Soy «la chica de los 10.000 pasos», esa que pasó de no poder andar más de 5 minutos sin dolor a esa otra cuyas amigas la vacilan con si pedimos el café para llevar, porque «habrá que cumplir» con los pasos diarios.
- Aquella que desayunaba caballa y despertaba a sus compañeras de piso con ese inconfundible olor a primera hora de la mañana.
- «La de la huevera» en los bufets de los hoteles, siempre lista para llenarse de provisiones nutritivas para las excursiones.
- La que marea al camarero con su «sin gluten, sin lactosa y sin ná», mientras el resto dice: «A mí pónmelo normal».
- «La loca de las aceitunas» en las tiendas de chuches, mientras los demás arrasan con las gominolas.
- «La del vasito de agua con hielo» en las fiestas, que parece una copa, pero no lo es.
- «La que viste informal», porque aún no hay barefoot que combine bien con las modas actuales (aunque algo me dice que queda poco).
- Y, por supuesto, «la aburrida» que a las once de la noche ya dice que es tarde porque está visualizando su camita con ilusión.

Cada uno de estos motes es un reflejo de mis elecciones conscientes, de lo que me hace sentir bien y alineada conmigo misma. Y aunque no encaje del todo en lo que se considera «la normalidad», los he hecho míos y me hacen sentir empoderada y en control de mi proyecto de vida y salud.

Para Mark Twain: «La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta y hacer lo que

preferirías no hacer.»

Sin embargo, si tenemos claro nuestro «para qué», podremos encontrar una forma de vivir esta elección sin resignación. No desde la obligación, sino desde el convencimiento de que cada decisión que tomamos juega a nuestro favor.

En esta etapa vamos a consolidar los hábitos que nos benefician, adaptándolos a un estilo de vida más flexible, pero con una idea clara: llevar nuestra salud a otro nivel.

- **Aliméntate inteligentemente.** Para potenciar la longevidad y el envejecimiento saludable, es fundamental consolidar hábitos que promuevan una vida plena y activa:

  —*Potencia la variedad nutricional:* asegura una ingesta de vegetales de todos los colores (a ser posible, frescos y de temporada), ricos en antioxidantes, para combatir el estrés oxidativo y fibra para la microbiota. Combínalos con proteínas y grasas de calidad, asegurando una fuente completa de nutrientes esenciales que respalden tu energía, tu salud celular y tu longevidad.

  —*Añade alimentos ricos en astaxantina:* incorpora salmón salvaje, trucha, mariscos (como camarones y langostinos), o incluso suplementos, para aprovechar este potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo y promueve la salud ocular, cerebral y cutánea.

  —*Consume alimentos ricos en resveratrol y polifenoles:* el resveratrol se ha vinculado a la mejora de la salud celular y la prevención del envejecimiento prematuro. También se ha

relacionado con la activación de genes que promueven la longevidad. Lo encontrarás en la uva roja, el vino tinto (consumido con moderación); y si descartas tomar alcohol, opta por las bayas como alternativa (arándanos, moras, fresas). Asimismo, añade a tu dieta alimentos ricos en polifenoles. Consúmelos a través del té verde, el cacao puro (chocolate oscuro con más del 70 por ciento de cacao), aceite de oliva virgen extra, cúrcuma y frutos rojos.

—*Incluye alimentos ricos en colágeno:* ayuda a mantener la elasticidad de la piel, la salud de las articulaciones y el soporte estructural de los tejidos. Puedes consumir caldo de huesos, pescado con piel, patas de pollo o suplementos específicos si es necesario:

- *Tipos I y III:* mejoran la salud de la piel, el cabello, las uñas y los huesos, y hacen que los vasos sanguíneos estén más sanos.
- *Tipo II:* sirve para mejorar la salud de las articulaciones y el cartílago.

—*Incluye fermentados como un hábito diario:* Ahora que tu sistema digestivo está más estable, puedes incorporar fermentados de forma regular para mantener una microbiota equilibrada:

- Probióticos naturales: kéfir, yogur natural, chucrut, kimchi, miso, kombucha sin azúcar y algunos quesos crudos o sin pasteurizar.
- Prebióticos esenciales: ajo, cebolla, espárragos, plátano

verde, almidones resistentes y vinagres sin filtrar.

—*Usa especias y hierbas antiinflamatorias:* aprovecha los beneficios de la cúrcuma (junto con la pimienta negra para mejorar su absorción), el jengibre, el romero y el orégano, que son aliados naturales para mantener la inflamación bajo control.

- **Deshazte de los disruptores endocrinos.** Elegir bien los materiales y productos que usamos a diario es clave no solo para quienes buscan reducir la inflamación, sino también para cualquiera que quiera mejorar su salud en general. Algunos utensilios comunes de cocina, como los de aluminio y teflón, pueden liberar toxinas al calentarse, lo que impacta negativamente en nuestros sistemas inmunitario y digestivo. Optar por alternativas como el acero inoxidable, hierro fundido, cerámica y vidrio ayuda a evitar esta exposición innecesaria a sustancias dañinas. Asimismo, almacenar alimentos en vidrio en lugar de plástico minimiza la exposición a químicos como el bisfenol A y los ftalatos, que pueden alterar nuestras hormonas y afectar a la microbiota intestinal.

  No solo importa lo que comes o cómo te cuidas por dentro; lo que te pones por fuera también afecta directamente a tu bienestar. Los productos de cuidado personal y limpieza que utilizas pueden influir en tu salud más de lo que imaginas. Lo que aplicas directamente sobre tu piel o lo que inhalas puede entrar en tu cuerpo y tener un impacto significativo:

  —*Desodorantes y productos de cuidado personal:* busca

aquellos libres de aluminio, parabenos y ftalatos. Opta por productos naturales o marcas que eviten fragancias sintéticas y conservantes químicos.

—*Productos de limpieza:* evita los que contengan cloro, amoniaco y fragancias artificiales. Los limpiadores a base de vinagre, bicarbonato de sodio y aceites esenciales son alternativas naturales y seguras.

—*Fragancias:* prioriza productos sin fragancias sintéticas o que usen aceites esenciales naturales. Asegúrate de que estén etiquetados como «sin fragancia» o «libre de ftalatos».

¿SABÍAS QUE…?

Puedes apoyarte en aplicaciones como «Yuka», «Inci Beauty» o «Ingred» para obtener información orientativa sobre la composición de los productos. Estas apps pueden ser una guía inicial, aunque te sugiero que contrastes siempre la información para adaptarlas mejor a tus necesidades específicas.

- **Sigue practicando el buen entreno (que no mucho).** Buscamos longevidad, y aunque las redes nos transmitan lo contrario, más no siempre es mejor. En este caso, sigue enfocado en entrenar inteligentemente, fortaleciendo tus articulaciones y los músculos cercanos, trabajando desde la presencia y la conexión a tu cuerpo, corrigiendo disfunciones biomecánicas y preparándote para las actividades del día a día.

  ¿Qué movimientos quieres potenciar?:

  —Sentarte y levantarte con agilidad: trabaja con sentadillas

(isométrica o activas), enfocándote en la técnica y la estabilidad.

—Abrir y sujetar objetos con firmeza: fortalece tus antebrazos con ejercicios específicos como caminar con peso o simplemente colgarte de una barra.

—Alcanzar algo por encima de la cabeza: realiza *press* de hombros para generar estabilidad y control al alzar peso sobre tu cabeza.

—Empujar y tirar de objetos: integra ejercicios de remos y empujes para trabajar movimientos más eficientes.

—Caminar y correr con facilidad: añade esprints cortos para potenciar tu velocidad y resistencia.

—La coordinación y el control corporal: usa herramientas como el *rope flow*, el uso de mazas y los ejercicios bilaterales para mayor conexión y equilibrio.

No vayas al gimnasio a entrenar de manera automatizada. Entrena con conciencia, sabiendo por qué haces lo que haces e integrando cada músculo en un mismo movimiento que beneficie tu funcionalidad.

¿SABÍAS QUE…?

Entrenar más no siempre es sinónimo de entrenar mejor. A veces, guiados por ciertos mensajes que recibimos en las redes, creemos que cuanto más nos exijamos físicamente, mejores serán los resultados. Sin embargo, al igual que en nuestra vida necesitamos horas de sueño y reparación, en el entrenamiento ocurre lo mismo. Hay que entrenar de manera inteligente,

escuchando a nuestro cuerpo, respetando nuestra biomecánica y nuestros ritmos. Es fundamental saber cuándo es el momento de apretarnos un poco más y cuándo necesitamos aflojar, hacer una pausa o incluso descansar. Sobre todo si eres mujer, respeta los ritmos de tu ciclo menstrual.

Entrenar hasta el agotamiento puede generar un estrés innecesario que, lejos de beneficiarnos, puede incluso perjudicar nuestra salud. De hecho, es más interesante terminar una sesión con ganas de hacer un poco más que acabar completamente extenuados. El equilibrio es la clave si lo que buscas es ese «elixir de la salud».

- **Haz que el estrés trabaje a tu favor:** Sí, puede sonar contradictorio, pero nuestro cuerpo ha evolucionado para adaptarse a su entorno, y ciertos estímulos naturales —un fenómeno conocido como hormesis— pueden mejorar nuestra salud y longevidad. La exposición controlada a elementos como el **sol, el frío y el calor** activa procesos de adaptación beneficiosos, fortaleciendo el sistema inmunológico, reduciendo la inflamación y optimizando la regeneración celular.

o *Exponte a la luz solar*. El sol no solo es esencial para la síntesis de vitamina D, sino que también juega un papel clave en la regulación de los ritmos circadianos, mejorando la calidad del sueño y la energía diaria. Además, estimula la producción de serotonina, lo que ayuda a mantener el ánimo equilibrado.

—Recomendación: intenta exponerte al sol entre 10 y 15 minutos al día, preferiblemente en la mañana o al atardecer, sin protección solar en brazos y piernas para optimizar la absorción de vitamina D.

- *Abrígate bien... o no.* Las exposiciones breves al frío estimulan la grasa parda, un tejido que aumenta el gasto energético, regula el metabolismo y mejora la tolerancia al estrés. También favorecen la producción de noradrenalina, reduciendo la inflamación y mejorando el estado de ánimo.
  —Recomendación: prueba duchas frías de 3060 segundos al final de tu baño habitual, usa ropa ligera en invierno durante cortos periodos de tiempo o empieza el día lavándote la cara con agua fresquita.
- *Suda y renueva tus células.* El calor extremo, como en saunas o baños de vapor, activa las *heat shock proteins*, proteínas que protegen las células del daño oxidativo y favorecen su reparación. También mejora la recuperación muscular, ayuda en la eliminación de toxinas y se ha asociado con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.
  —Recomendación: si tienes acceso a una sauna, empieza con sesiones de 10-15 minutos, un par de veces por semana, y ajusta según tu tolerancia.

- **Despierta tu metabolismo.** La restricción calórica leve, es decir, terminar las comidas «sintiéndote satisfecho, pero no lleno», se ha vinculado a la extensión de la vida útil en estudios realizados en animales. El ayuno intermitente, que implica limitar la ingesta de alimentos a periodos específicos del día, también ha mostrado beneficios potenciales para la longevidad al mejorar la salud metabólica y reducir la inflamación.

  En esta tercera etapa, nuestro cuerpo puede sostener un

estrés mayor y beneficiarse de ayunos algo más largos para obtener una regeneración más profunda. A partir de las veinte horas de ayuno se produce una disminución significativa de los marcadores de inflamación en el cuerpo y puede ser útil implementarlos, por ejemplo, tras eventos sociales.

Para quienes quieran potenciar esos efectos de reparación de tejidos y longevidad celular, si no presentan ninguna contraindicación, los ayunos de más de 24 horas puede ser una herramienta interesante para un reseteo inmunitario completo y poder activar la producción y regeneración de células madre en el cuerpo. Eso sí, siempre asegurando una buena hidratación y escuchando las señales del cuerpo.

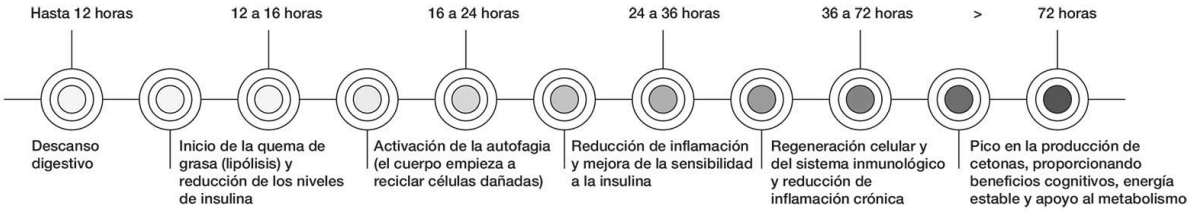


Fig. 13. Esquema de los efectos del ayuno intermitente en función de las horas sin ingesta, que muestra cómo varían los procesos metabólicos y hormonales a medida que avanza el tiempo de ayuno.

- **No todo es blanco o negro: la flexibilidad del 80/20.** En esta etapa debemos encontrar un equilibrio: mantener una alimentación antiinflamatoria el 80 por ciento del tiempo y dejar un 20 por ciento para disfrutar con flexibilidad. Esto significa salir a comer, compartir una cena especial o simplemente darte un gusto cuando te apetezca, pero siempre desde la conciencia

y el disfrute.

Escucha a tu cuerpo y obsérvate. Si probar un poco de algo es suficiente para sentirte satisfecho, genial; si decides comer más porque realmente lo estás disfrutando, adelante. La clave está en identificar si lo haces porque quieres o porque te sientes obligado socialmente, y actuar en consecuencia.

Este enfoque no tiene que ver con las restricciones, sino con encontrar el punto donde el bienestar y el disfrute convivan de manera equilibrada.

- **Suplementación para un bienestar óptimo.** Los suplementos pueden seguir siendo un apoyo, pero en dosis menores y enfocados al mantenimiento. Recuerda que estos son tan solo la cúspide de la pirámide. Quién sustenta toda la estructura son tus hábitos diarios.

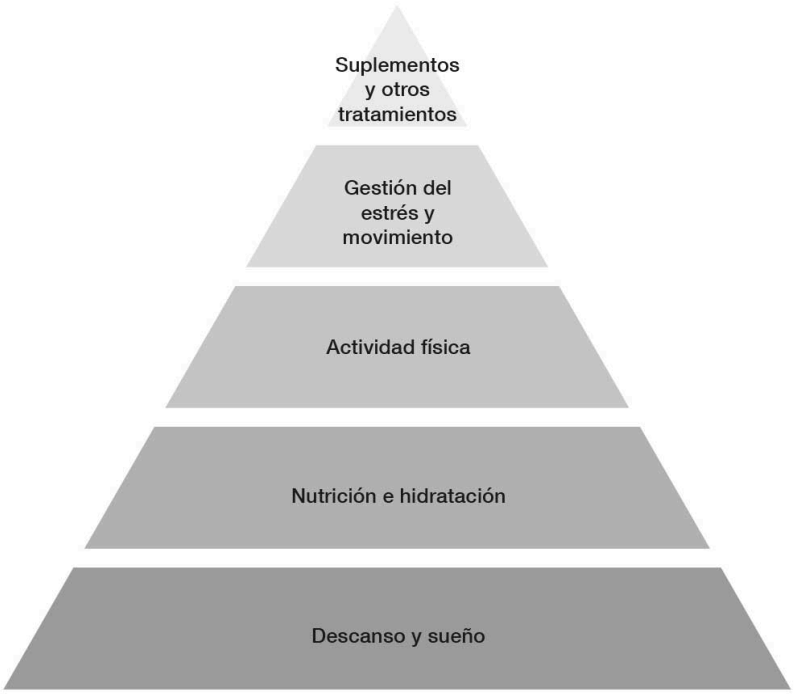


Fig. 14. Diagrama en forma de pirámide que refleja la jerarquía de importancia en los hábitos para la salud, desde la base —lo que sustenta todo lo demás— hasta la cúspide, donde se sitúan los suplementos y otros tratamientos como apoyo complementario.

—*Vitaminas D:* 2.000 UI/día.

- Mantener según las necesidades personales y tus niveles analíticos.

—*Omega-3:* 500-1.000 mg/día.

- Mantiene la salud antiinflamatoria y cardiovascular.

—*Creatina:* 3-5 g/día.

- Ayuda a mantener la masa muscular y la fuerza. Además, mejora la función cognitiva, refuerza la salud ósea y tiene efectos beneficiosos en enfermedades musculares y neurodegenerativas. Consultar si hay insuficiencia renal preexistente o ha habido uso prolongado de AINEs o antibióticos.

—*Vitamina C:* 500-1.000 mg/día.

- Potente antioxidante que apoya el sistema inmunitario y la salud celular. Interesante en épocas de estrés elevado o como apoyo durante infecciones respiratorias.

RECUERDA 📌

Al principio, crear nuevos hábitos es como aprender a conducir un coche con marchas manuales: te equivocas, vas despacito, te pones nervioso, se te cala, te pitan por todos lados, pisas el acelerador y sientes que te vas a estrellar.

Pero con práctica y paciencia, llega un día en el que todo fluye sin pensarlo. Te encuentras cantando tu canción favorita, mientras haces un listado mental de las cosas que tienes que comprar en el super y te pones las gafas para apreciar cada rayito de la puesta de sol.

Hasta que eso pase, hacer un pequeño chequeo semanal te ayudará a mantenerte coherente con tus objetivos:

- ¿Estoy tomando decisiones alineadas con lo que quiero para mi salud o he caído en viejos automatismos?
- ¿Qué situaciones han sido un desafío para mantener mis hábitos? ¿Cómo podría manejarlas mejor la próxima vez?
- ¿Cómo me siento físicamente y mentalmente después de esta semana? ¿Noto algún patrón en mi energía, digestión o descanso?
- ¿Hay algún pequeño ajuste que podría hacer para que mi día a día sea más fácil y sostenible?
- ¿He sido amable conmigo mismo en este proceso o me he exigido más de la cuenta?
- ¿Qué me gustaría agradecerme esta semana?
- ¿Qué pequeño logro puedo reconocer y celebrar?
- ¿Hay alguien en mi vida que esté siendo un apoyo en este proceso? ¿He tomado un momento para reconocerlo y agradecérselo?

El objetivo no es la perfección, sino la consistencia. Estos pequeños momentos de revisión serán muy útiles hasta que consigamos hacer inconsciente lo consciente. Agradece cada avance, sigue aprendiendo de cada tropiezo y confía en el camino que estás construyendo. Es eso lo que definirá tu progreso.

PARTE 4

CREACIÓN DE MEMORIA INMUNOLÓGICA

La sabiduría de la experiencia

Tras cada batalla, el sistema inmunitario no solo responde, sino que aprende y evoluciona, almacenando conocimiento que le permitirá enfrentar futuros desafíos de manera más eficiente.

En este capítulo final, conectamos esta capacidad biológica con nuestra memoria emocional y personal, integrando los aprendizajes adquiridos para construir una vida más consciente, resiliente y antifrágil.

Al terminar este libro, no volveremos a ser los mismos. Hemos convertido nuestras experiencias y desafíos en los cimientos de una nueva forma de vivir, donde la gratitud, el autocuidado y los pequeños pasos hacia el cambio sostenible nos acompañarán en el camino hacia una transformación profunda de nuestra salud y nuestra forma de experimentar la vida.

5

De lo que nadie habla

No vemos las cosas como son,
vemos las cosas como somos.

ANAÏS NIN

Gran parte del éxito de las etapas que hemos comentado viene del proceso de integrar que no somos robots, somos personas, y eso implica escuchar la mente, mirar el cuerpo y sentir las emociones.

Al igual que la medicina integrativa trata de abarcar todos los órganos y síntomas de una persona, es importante que nosotros también abarquemos todas las áreas de nuestro ser, porque, de lo contrario, estaremos perdiendo una enorme oportunidad de mejorar y de experimentar un cambio más profundo y auténtico en nuestra salud.

No somos robots, somos personas, y eso implica escuchar la mente, mirar el cuerpo y sentir las emociones.

Es fácil centrarse en los síntomas físicos, en lo que se ve y se siente en el cuerpo, pero el bienestar emocional y mental juega un papel fundamental en nuestra recuperación. El estrés, las emociones no procesadas y las expectativas poco realistas pueden ser tan perjudiciales como la propia enfermedad. De hecho, a menudo resulta más sencillo llevar a cabo tareas que se centran en la acción, como, por ejemplo, cambiar la alimentación, hacer ejercicio o adoptar nuevos hábitos. Aunque no siempre resulten fáciles de implementar, son más concretas y tangibles. Sin embargo, cambiar la forma en que pensamos, cómo vemos el mundo o cómo gestionamos nuestras emociones es un desafío mucho mayor porque nos afecta a un nivel más profundo.

Por este motivo, los pasos que siguen están diseñados para ayudarte a conectar con esa parte más humana en nuestro objetivo de revolucionar tu salud, esa que muchas veces dejamos de lado, pero que es crucial para nuestra verdadera recuperación y para facilitar mucho más todo el proceso.

En este capítulo trataremos asuntos de los que no se suele hablar tanto, pero que son clave para ti: aprender a aceptarte tal y como eres, ajustar tus expectativas para que sean más amables contigo mismo y cultivar la autocompasión sin caer en la trampa de la autocomplacencia. También hablaremos de cómo vivir desde la elección consciente y el agradecimiento puede transformar tu perspectiva.

Asimismo, reflexionaremos sobre cómo los pequeños pasos, esos que parecen insignificantes, a menudo son los que nos llevan a generar grandes cambios. Veremos la importancia de rodearte de personas que sumen y apoyen tu camino, y cómo reconciliarte con el caos y la incertidumbre, entendiendo que incluso en esos momentos difíciles puede haber belleza, aprendizaje y crecimiento.

Paso 1

Aceptar, confiar y cuidar las expectativas realistas

Acepta lo que es, suelta lo que fue y ten fe en lo que será

Sonia Ricotti

Probablemente este sea el paso más desafiante de todo el libro, pero también uno de los más transformadores: aceptar.

Aceptar no significa simplemente asumir un diagnóstico o una etiqueta; va mucho más allá. Aceptar implica reconciliarte con el momento presente, aprender a respetar el curso natural de lo que estás viviendo y dejar un pequeño huequito a la incertidumbre. Es entender que no siempre tendrás respuestas claras sobre cuándo pueden volver los síntomas o cuándo van a remitir por fin, y, aun así, encontrar la paz dentro de ese proceso.

Como seres humanos que somos, por naturaleza nos gusta tenerlo todo bajo control. Anhelamos sentirnos seguros y buscamos certezas que nos garanticen la supervivencia. La incertidumbre, en cambio, activa directamente el sistema nervioso simpático, que es el que despierta todas las alarmas y señales para decirnos que estamos en peligro. Nuestra amígdala (una pequeña estructura subcortical que envía información relacionada con el miedo y la ansiedad a los centros nerviosos superiores) se siente mucho más tranquila cuando seguimos una rutina estable, con horarios predecibles y sin sorpresas ni imprevistos de por medio.

«La incertidumbre es la única certeza que hay,

y saber cómo vivir con inseguridad es la única seguridad.».

JOHN ALLEN PAULOS

Cuando aceptamos la incertidumbre genuinamente, activamos un cambio profundo en nuestro cuerpo. El acto de entregarnos a lo que tenga que suceder conecta con el sistema neurovegetativo, el parasimpático (el polo opuesto del sistema de alerta y supervivencia), activando el nervio vago y desconectando ese piloto automático de alerta que nos permite entrar en calma. Al aceptar la situación y normalizar en nuestra mente que no tenemos el control, dejamos de resistirnos y confiamos en lo que la vida nos depara. Este proceso genera un efecto directo: el cortisol —la hormona del estrés— disminuye, lo que a su vez reduce la activación inmunitaria innecesaria y acelera el proceso de recuperación y el retorno a la normalidad.

¿SABÍAS QUE...?

La mala noticia es que este proceso no se puede fingir. Necesitas creértelo de verdad, confiar y dejar de luchar contra la situación. No se trata de usar mantras o meditaciones para calmar momentáneamente tu sistema, sino de entregarse realmente al momento que estás viviendo. Al sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de lucha o huida, no se le puede engañar fácilmente. Ha estado presente en nosotros mucho más tiempo del que llevamos vivos, y los intentos superficiales de calmarlo solo lo distraerán

temporalmente.

Piensa en todas las veces que la falta de aceptación y de paciencia provocaron más frustración en ti. Conozco a personas que meditan cada día, que usan frases inspiradoras para gestionar sus crisis, y, sin embargo, en sus acciones diarias les cuesta adaptarse a sus contratiempos. De repente están conduciendo y no pueden evitar gritar cada tres minutos que algún otro conductor o viandante no actúa como a ellos les gustaría. O cuando se les cuela alguien en la cola del supermercado y ves cómo se les empieza a hinchar la vena yugular del cuello. O cuando están a punto de salir de casa y no encuentran las llaves, y ya empiezan el día enfurruñados porque no llegarán a tiempo y todo siempre les pasa a ellos en el momento menos oportuno. En lugar de soltar el control y buscar soluciones sobre lo que sí está en sus manos, proyectan su frustración hacia el exterior.

Y ojo, por supuesto que enfadarnos es sano. Pero lo importante es cuánto dejamos que ese enfado nos afecte. Necesitamos coherencia. La clave no está en evitar sentirlo, sino en aprender a reaccionar de manera consciente, en la medida justa y en el momento oportuno, sin dejarnos arrastrar por la ira. Aceptar que la vida no siempre se ajusta a nuestras expectativas es lo que va a permitir que momentos cotidianos no se conviertan en detonantes de un malestar innecesario.

«Aunque no puedas controlar todas las situaciones de la vida, siempre puedes elegir cómo enfrentarlas».

Viktor Frankl

Practicar la aceptación no significa resignarse, sino entender que muchas veces el único control que tenemos es sobre nuestra actitud. Y esto es algo que debemos recordar, especialmente cuando enfrentamos la impredecibilidad de una sintomatología. Confiar y aprender a gestionar lo que sí está en nuestras manos puede convertirse en un ancla: cuidar el descanso, alimentarnos de manera equilibrada, movernos lo suficiente y manejar el estrés. Son estos pequeños pasos que, aunque a veces sean difíciles de dar, nos ayudan a mantener cierta estabilidad cuando todo parece estar fuera de control.

Hace poco veía un vídeo de un oso polar en la Antártida atravesando con absoluta confianza placas de hielo a punto de romperse. Esa es, en esencia, la actitud que debemos tomar en la vida y con nuestra salud: confiar en nuestro poder, autoconvencernos de que todo va a estar bien. Porque al final somos nuestra mejor medicina.

Estos parones que nos impone la vida o cierta sintomatología, aunque sean difíciles de aceptar, también son una invitación para escucharnos y cuidarnos de una manera diferente. En esos momentos podemos disfrutar de acciones más introspectivas,

actividades que quizá no haríamos en un estado de bienestar pleno: leer sobre algún tema por puro placer, escribir, dibujar, cocinar algo rico, prepararnos un baño largo o simplemente hacer algo de ejercicio y movernos dentro de nuestras posibilidades. Vivir una vida *slow*.

Hacer las paces con estos espacios de pausa es fundamental no solo para sobrellevar los momentos difíciles, sino también para reencontrarnos con nosotros mismos, aprender a disfrutar del momento presente —estemos en el punto en el que estemos—, a cuidar las expectativas sobre nuestra recuperación y a no poner fechas o plazos rígidos para nuestra vuelta a la normalidad. En definitiva, se trata de aceptar que los tiempos pueden variar y que no siempre estarán bajo nuestro control.

En todo este proceso, la forma en que nos hablamos tiene más peso del que creemos. No se trata de fingir que todo está bien ni de forzarnos a ver el lado positivo cuando no nos sale, pero sí de recordar que confiar en nuestro cuerpo y en su capacidad de recuperación también forma parte del camino. La incertidumbre puede ser agotadora, pero al final, siempre tenemos la opción de elegir cómo mirarla: con miedo o confiando, como el oso polar que sigue avanzando con fe ciega en cada paso que da.

RECUERDA 📌

Toma estos momentos como una oportunidad para recogerte, para mirar hacia dentro y reflexionar sobre lo que sucede en tu vida, eso que tal vez no te hayas parado a observar.

Estos días pueden ser momentos ideales para dedicarte tiempo, realizando pequeños rituales que te reconforten: un baño con velas aromáticas, comprar flores frescas, cocinar algo rico, disfrutar de un masaje, tomar un café con una amiga que sabes que te entiende o, simplemente, terminar esa serie para la que nunca encontraste tiempo.

Paso 2

Autocompasión *vs*. autocomplacencia: cómo sobrellevar el dolor

El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que la vida lo pone a prueba.

Ralph Waldo Emerson

Escribo estas líneas en uno de esos días en los que la enfermedad está más activa, cuando el dolor y la rabia atraviesan cada rincón de mi ser. En estos momentos, la vulnerabilidad parece despertar al mero roce de la piel. Son esos días en los que sobrellevar las pequeñas cosas, como el simple hecho de levantarse de la cama o preparar algo de comer, se vuelven un auténtico desafío.

El dolor, cuando aparece, puede ser una señal de que es momento de tomarnos un tiempo de parón, de introspección.

En lugar de luchar contra él, podemos abrazarlo y aprender a tomarlo como una oportunidad para recogernos, para mirar hacia dentro y reflexionar sobre lo que sucede en nuestra vida y que quizá no nos hayamos parado a observar. El dolor, aunque a veces es abrumador, también nos trae de vuelta a lo terrenal, al aquí y al ahora, al momento presente.

Cómo miramos lo que nos ocurre y qué significado le damos son dos propósitos que pueden cambiarlo todo. Aunque suene simple,

llevarlos a cabo no lo es tanto. Implican práctica, paciencia y, sobre todo, un cambio de perspectiva: elegir ver cada repunte de los síntomas no como un paso hacia atrás, sino como una oportunidad para aprender, reajustar y seguir evolucionando hacia una versión más resiliente de nosotros mismos.

Porque, incluso haciéndolo todo bien, habrá días en los que los síntomas aparecerán igualmente. Y esto no significa que hayamos fallado ni que nuestros esfuerzos hayan sido en vano. Estos altibajos son parte del proceso. En lugar de preguntarnos «¿por qué otra vez a mí?», mejor hacer las paces con la situación. Aceptar que habrá días en los que no podamos con todo, eso está bien. No estoy hablando de rendirse, sino de aprender a convivir con lo inevitable con más paciencia y compasión hacia nosotros mismos. En última instancia, no se trata de eliminar el problema, sino de cambiar nuestra forma de enfrentarlo.

Entiendo que, en este camino tan desafiante, se suma el hecho de que vivimos en una sociedad capitalista que nos impulsa a estar siempre en movimiento, acumulando experiencias y logros sin que lleguemos a sentir que hemos alcanzado los suficientes. Esto hace que vivir en el «ser» y en el «estar» presentes se convierta en un auténtico reto. Sin embargo, para nuestra amígdala y nuestra salud mental es fundamental permitirnos momentos de descanso profundo. Necesitamos aprender a decir adiós al FOMO (*Fear Of Missing Out,* o miedo a perderse algo) y dejar de lado un poquito esa continua autoexigencia.

De hecho, para muchos de nosotros puede ser un auténtico reto

presentarnos a alguien que acabamos de conocer sin hablar de a qué nos dedicamos o de dónde venimos. Nos definimos por lo que hacemos o por lo que hemos conseguido. Nuestra identidad parece estar atada a nuestras acciones. Por esta razón, vivir en quietud resulta tan complicado hoy en día.

No siempre es necesario «hacer», a veces con «ser» es suficiente.

Si no somos nosotros los que ponemos los límites, a menudo será el cuerpo quien se encargue de hacerlo, y entonces ya no habrá escapatoria: tarde o temprano, el cuerpo te obligará a parar. En ese momento no te quedará otra que echar el freno de mano.

Luego vendrá la autocrítica y un diálogo interior tóxico: «¿Por qué no me acosté antes?», «Si hubiera hecho más ejercicio...», «Si no hubiera comido aquello...», «¿Por qué me tomé una copa de más?», «Si no hubiera salido...». Curiosamente, la persona con la que somos más críticos es a menudo una misma, reprochándonos por lo que deberíamos haber hecho y culpándonos por la situación por la que estamos atravesando.

Pero piensa por un momento: ¿a qué ser querido le dirías esas frases? Seguramente, a ninguno. Ofreceríamos apoyo y comprensión. ¿Por qué no hacer lo mismo con nosotros? La

autocompasión implica cambiar ese diálogo interior tan duro por otro que refleje el mismo cuidado que le daríamos a alguien que queremos. Recuerda que la reaparición de la sintomatología muchas veces no está en nuestras manos, y que culparte solo intensifica el sufrimiento.

La persona con la que somos más críticos es a menudo una misma.

En lugar de criticarnos, digámonos: «Ayer fue ayer y hoy es hoy. Hagamos lo mejor que podamos en estas circunstancias*».* La autocompasión no es una excusa para evitar responsabilidades, pero sí ayuda a reequilibrarnos. Ningún extremo es bueno.

Muchos de mis pacientes han encontrado formas prácticas de cultivar la autocompasión en su vida diaria. Por ejemplo, algunos se envían wasaps de apoyo a sí mismos; otros optan por llevar un diario o usar la app de notas del móvil para expresar sus pensamientos y emociones sin juzgarse, creando un espacio seguro para procesar sus dificultades o momentos de mayor vulnerabilidad. En mi caso, prefiero abrir la app de notas de voz y grabarme audios reflexivos o motivadores para escucharlos cuando más los necesito. Esto me gusta particularmente, pues, aunque es cierto que las palabras escritas tienen mucho poder, escucharlas de tu propia voz

es otro nivel (de hecho, al final del libro os espera una sorpresa que tiene que ver con esto).

RECUERDA 📌

El dolor siempre viene a decirnos algo, aunque no siempre sea fácil identificar el qué. A veces su origen es puramente físico, otras veces hay factores emocionales implicados y otras son un cúmulo de circunstancias que lo intensifican. No se trata de buscar explicaciones donde no las hay ni de forzar respuestas, sino de abrir un espacio para escucharte y entenderte mejor. Estas preguntas no tienen una respuesta correcta, solo son una invitación a mirarte con más curiosidad y menos juicio:

- ¿Cuándo comenzó el dolor?
- ¿Te encontrabas alerta por algo?
- ¿Estaba protegiéndote de algo ese dolor?
- ¿Qué emociones aún no has liberado?
- ¿Hay algún conflicto personal que estés evitando?
- ¿Qué hay en tu vida que no quieres dejar ir?
- ¿Cómo puedes ser más amable contigo mismo en esos momentos de dificultad?
- ¿Qué pequeñas acciones puedes tomar hoy para aliviarte emocionalmente?

Usa un diario para expresar tus pensamientos y emociones, creando un espacio seguro donde procesar tus dificultades y recordarte que lo estás haciendo lo mejor que puedes.

Y quizás ahí está la clave: no tratar de ocultar nuestras fisuras, sino aprender a mirar lo que pueden dejarnos ver. Como nos recordaba Cohen en su canción *Anthem*: «Hay una grieta en todo. Así es como entra la luz».

Paso 3

Seres antifrágiles: cómo beneficiarnos del caos y la incertidumbre

La vida es esto:
ser una flor y crecer en
el asfalto.

Julieta París

En un mundo cada vez más incierto e impredecible, ganan el juego aquellos que son capaces de resistir los cambios e imprevistos y, además, saben sacar provecho de ellos. A diferencia de las personas que se desmoronan frente a la incertidumbre y el caos, los antifrágiles aprenden, crecen y se fortalecen cuando se enfrentan a situaciones de desorden.

Las dificultades, lejos de ser obstáculos insuperables, pueden transformarse en oportunidades para mejorar y evolucionar si adoptamos una mentalidad flexible y abierta al cambio. Aunque a menudo nos aferramos a la ilusión de tener el control absoluto sobre nuestras vidas, la verdad es que muchos factores externos están fuera de nuestro alcance. Aceptar esta realidad no solo nos libera, sino que nos permite enfrentar lo inesperado con resiliencia y creatividad.

¿SABÍAS QUE…?

Hace años, mi padre, como buen ingeniero, y con la ilusión que le caracteriza cuando habla sobre aquello que le fascina, me explicó cómo fue inventado el acero inoxidable combinando elementos como el hierro, el cromo y el níquel precisamente por su capacidad de coger lo mejor de cada material. Al mezclar estos elementos en una estructura donde el «desorden» está integrado en el «orden», el acero inoxidable obtiene propiedades únicas: es fuerte como el hierro, resistente a la corrosión gracias al cromo y

flexible por el níquel. En lugar de excluir propiedades, estas aleaciones crean una robustez que no podría lograrse con un solo material puro.

Así, mi padre trataba de hacerme ver que es importante tomar esa misma actitud frente a la vida: aceptar el cambio constante y aprender de las diferentes experiencias. Porque al final, no se trata solo de llegar a un destino, sino de en quién nos convertimos mientras lo recorremos.

Nuestro sistema inmunitario es fuerte precisamente porque no es completamente predecible. Aunque sigue patrones y tiene células especializadas, también está en constante cambio, se permite mantener un grado de improvisación, adaptarse y aprender de cada virus o bacteria con la que se encuentra. Gracias a esta flexibilidad, nuestro cuerpo está en disposición de enfrentarse a una amplia variedad de infecciones sin depender de una única estrategia fija.

Por ello, este «desorden organizado» nos enseña que, en lugar de intentar controlarlo todo, debemos aceptar la incertidumbre como parte de la vida y atrevernos a salir de nuestra zona de confort con confianza. No hay garantías absolutas en la vida, y el riesgo es inherente a cada paso que damos. Pero abrazando el cambio y enfrentando nuevos desafíos, encontramos las mayores oportunidades de crecimiento.

Haz de la vida un juego: improvisa, arriesga y sal de tu zona de confort.

Con el tiempo, vivir con una sintomatología sobre la que no tenemos el control puede llevarnos a adoptar una serie de restricciones que, sin darnos cuenta, acabarán controlando nuestras vidas. Comenzamos a evitar situaciones que antes disfrutábamos y adaptamos nuestras rutinas para minimizar los riesgos de sufrir un brote o empeorar los síntomas. Lo que inicialmente puede parecer una estrategia de autoprotección, pasado el tiempo se convierte en una rigidez que nos encierra en una vida más limitada y menos placentera. Comenzamos a vivir con miedo.

Una de las primeras decisiones suele ser evitar salir a comer fuera. Las personas con síntomas digestivos, como el síndrome del intestino irritable, intolerancias alimentarias o enfermedades inflamatorias intestinales lo pasan tan mal con las molestias físicas que comienzan a temer los restaurantes. La incapacidad de controlar los ingredientes, las preparaciones y las porciones genera ansiedad, lo que los lleva a renunciar a compartir comidas con amigos o familiares. Comer fuera de casa, una de las actividades sociales más comunes en nuestra cultura, se transforma en una fuente tan enorme de estrés que lo más sencillo es simplemente evitarla.

De manera similar, muchas personas dejan de viajar. El miedo a no saber cómo responderá el cuerpo en un entorno desconocido, a no tener acceso a baños cercanos o a no poder seguir una dieta estricta, hace que los viajes se conviertan en algo angustioso. La planificación y la preocupación constante terminan por eliminar el placer de descubrir nuevos lugares o culturas.

A medida que los síntomas persisten, esta rigidez se extiende a

otras áreas de la vida. Las actividades físicas, como caminar largas distancias o hacer ejercicio, se evitan por miedo a que la fatiga, el dolor o la incomodidad aparezcan en el momento menos esperado. Nuestras vidas empiezan a girar cada vez más alrededor de la seguridad que nos ofrece la rutina, de todo aquello que podemos controlar. A menudo, sin darnos cuenta, empezamos a planificar nuestro día en función de la comida que podemos ingerir, de los horarios de los medicamentos o de los síntomas que tememos que puedan aparecer.

Dejamos de vivir y son los síntomas los que comienzan a mandar sobre nuestra vida.

El problema es que este control también elimina el disfrute. La vida se vuelve predecible, pero también más limitada. Nos convertimos en personas rígidas, y esa rigidez con frecuencia se transforma en perfeccionismo: pensamos que si hacemos todo de manera estricta, siguiendo nuestras propias reglas, podremos evitar el sufrimiento o el dolor. Sin embargo, esta mentalidad solo añade más presión y estrés, porque la vida nunca será perfectamente controlable. Aprender a ser antifrágil es abrirnos a la idea de que no todo será perfecto y que el caos puede ser una herramienta de aprendizaje para saber desenvolvernos en circunstancias

complicadas.

Aún hoy me acuerdo de Carlos. Él siempre había sido una persona bastante extrovertida. Le gustaba salir, jugar sus partidos de pádel con los amigos, viajar... Pero los problemas digestivos empezaron a colarse poco a poco en su vida, y cada vez era más difícil ignorarlos. Lo que empezó con incomodidades ocasionales se fue transformando en algo mucho más serio: diarreas explosivas que aparecían sin previo aviso, a cualquier hora y sin piedad alguna. Pronto su rutina empezó a girar en torno a esos síntomas y a una constante preocupación por lo que pudiera pasar.

Uno de los peores momentos, el que todavía recuerda con más vergüenza, fue cuando un día, de camino a casa, sintió que no llegaba. Había tomado un taxi para llegar más rápido, pero a mitad de camino el sudor frío ya le recorría la espalda, y el estómago se le encogía más a cada minuto que pasaba. Intentó aguantar, solo un poco más, pero no hubo forma. Al final pasó lo que más temía: en ese taxi, y sin saber cómo mirar a la cara del conductor, ocurrió el peor de sus temores y tuvo un accidente que le dejó una marca no solo en la ropa, sino también en el ánimo.

A partir de ese momento, el miedo se volvió una constante. Cada salida se convertía en un cálculo estratégico: cuánto tiempo iba a estar fuera, si habría o no servicios cerca, cómo lo haría si el autobús no disponía de un baño... Cuando salía a comer fuera, lo primero que hacía era revisar dónde estaban los servicios y sentarse a la mesa lo más cerca de la salida, por si acaso. Empezó a rechazar invitaciones o a inventar excusas para no ir a ciertos lugares. Al final los viajes se convirtieron en un problema. Ir de un lugar a otro le generaba tanta ansiedad que prefería quedarse en casa o, en el mejor de los casos, solo desplazarse en su propio coche, donde al menos sentía que tenía más control.

El que antes se lanzaba a la aventura sin pensarlo dos veces, ahora era alguien que planificaba hasta el último detalle, y todo para evitar la posibilidad de un «accidente».

Con todo, en algún punto se dio cuenta de que la vida que tanto disfrutaba se le estaba escapando, que esos síntomas tan invasivos y humillantes le habían robado gran parte de la libertad que antes daba por sentada.

Cuando alguien experimenta síntomas tan perturbadores como diarreas incontrolables, puede haber una causa fisiológica subyacente, como una infección por parásitos o una alteración en la microbiota intestinal (como en el caso de Carlos). En estos casos, tratar el problema físico (por ejemplo, eliminando el parásito) resolverá la causa original de los síntomas. Sin embargo, la experiencia vivida —las emociones intensas de vergüenza, miedo o incluso ansiedad extrema por la posibilidad de que el síntoma vuelva a ocurrir— puede dejar una marca en el sistema nervioso. Este fenómeno es similar al de una persona que experimenta dolor en la rodilla después de una lesión, y aunque esta se haya curado del todo, el dolor puede reaparecer cuando intenta hacer un movimiento similar al que hizo cuando se lesionó.

Al haber sufrido tanto por un síntoma, podemos anticiparnos demasiado a ciertas situaciones antes de que realmente aparezcan, sin darnos cuenta de que estamos reforzando una conexión entre el pensamiento y el síntoma a nivel neurológico. Esto tiene un nombre: **sensibilidad central**. Básicamente, el cerebro va creando una «conexión anticipada» entre la expectativa del síntoma y el síntoma en sí. Cuantas más veces repetimos esa cadena de pensamientos, más fácil y rápido se activa en el cerebro la respuesta corporal asociada al malestar, aun cuando ya no hay un desencadenante real

presente.

Es esencial recordar esto para tomar conciencia de esos momentos de anticipación y trabajar con un terapeuta especializado para cortar ese círculo vicioso. En lugar de dejar que los pensamientos se apoderen de uno y alimenten la preocupación, podemos practicar formas de detenernos y redirigir la mente hacia un enfoque más neutral o positivo. Así, evitamos que esas conexiones neuronales sigan fortaleciéndose y en cambio permitimos reducir la intensidad con la que el cuerpo responde, ganando un poco más de control sobre el proceso.

RECUERDA 📌

Te sugiero que, al menos una vez por semana, te reserves un espacio sin planes establecidos. Un momento para fluir, dejar de pensar demasiado y simplemente escuchar tu intuición. Déjate guiar por ella y disfruta de la incertidumbre y la expectación de lo que pueda surgir. Y, al menos una vez al mes, atrévete a hacer algo que te saque de tu zona de confort.

Como diría Ray Bradbury:
«Salta y construye tus alas en el camino.»

Hemos pasado demasiado tiempo con el piloto automático puesto. La vida, en esta ocasión, te pide que lo apagues. A veces es necesario cambiar de planes, reordenar prioridades y darte permiso para fallar en tus propios esquemas.

Esa es la verdadera flexibilidad. Eso es vivir.

Paso 4

Vivir desde la elección y el agradecimiento

Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no entregarlo.

William Arthur Ward

Vivir desde la elección y no desde la resignación puede transformar profundamente la manera en la que vemos la vida. Cuando sentimos que tenemos cierto poder al decidir cómo reaccionamos a lo que nos sucede, experimentamos una mayor sensación de autonomía y empoderamiento. Esta capacidad puede liberarnos del sentimiento de impotencia y frustración que sentimos cuando nos movemos desde la resignación; es decir, cuando actuamos porque sentimos que no hay otra opción, que esto es lo que nos ha tocado en suerte.

Cuando trabajo con mis pacientes, suelo ver dos actitudes muy distintas ante los mismos retos. Están los que eligen vivir desde la elección, aceptando y adaptándose a sus circunstancias de manera proactiva, y aquellos otros que se resignan, atrapados en sus limitaciones, y eso los lleva a una postura de frustración y queja constante que podrá generarles un efecto negativo extra en su salud.

Y para que lo visualices, te voy a poner dos ejemplos muy claros de dos pacientes que tuve y cómo reaccionaban en dos escenarios idénticos: un evento social y el ejercicio físico.

Por un lado está Claudia, quien, al enfrentarse a restricciones alimentarias en un evento familiar, decide organizarse de manera previa: se prepara un táper con comida que respeta sus necesidades y va a la cita en cuestión despreocupada, restándole importancia y sintiendo que controla la situación.

Claudia ha elegido disfrutar de la compañía, del encuentro social, sin poner el foco únicamente en lo que no puede comer.

Por otro lado está Alejandro, quien, en la misma situación, se siente excluido, resignado a no poder probar la pizza que está en el centro de la mesa, e incluso medio enfadado porque sus amigos no hayan tenido empatía con sus restricciones y le estén «dando envidia». Este paciente se pasa toda la comida quejándose de lo que no puede hacer, en vez de centrarse en lo que sí puede comer y disfrutar del momento. Aquí el foco está en la privación, lo que genera una sensación de frustración que trasciende la comida en sí.

Ante las recomendaciones de ejercicio que le he dado, Claudia reconoce que no tiene mucho tiempo por su trabajo y ha adopta una rutina saludable donde elige caminar treinta minutos por la mañana antes de ir a trabajar. Lo hace con gusto, feliz de iniciar el día activamente, aunque hay mañanas en que no le apetece nada madrugar un poco más, pero tiene claro su motivo. Lo elige como un momento de calidad con ella misma, para disfrutar del paseo, del aire libre, y además sintiéndose bien por seguir dando pequeños pasos hacia el compromiso que se ha marcado con su salud, pues sabe que, en su caso, dejarlo para el final del día significa que muchas veces no lo llevará a cabo.

En contraste, Alejandro se siente forzado a ir al gimnasio después de una larga jornada laboral, agotado y sin energía. No disfruta la experiencia, se siente obligado y, al estar cansado, no escucha a su cuerpo y trata de hacer las repeticiones que le tocan rápido y mal para quitárselo cuanto antes de encima. En una de estas sesiones termina por lesionarse, haciéndose realidad su profecía; este hecho refuerza su creencia de que el ejercicio es una carga más en su vida, y que encima no le hace bien. Este ciclo lo lleva a la queja: «¿Qué más me puede pasar?», mientras se siente cada vez más alejado de sus elecciones que le acercan a una salud mejor.

La diferencia en estos ejemplos no está tanto en la tarea o la

situación en sí, sino en la actitud con la que se enfrentan al mismo hecho. Y ojo, aquí no hay mejor ni peor forma de vivir una experiencia. Aquellos que eligen ver la situación como una oportunidad para cuidarse y adaptarse pueden dejar de lado esa limitación y disfrutar el momento que están viviendo, mientras que quienes se sienten atrapados en sus circunstancias gastan demasiada energía en su sufrimiento, impidiéndoles ver más allá. Esta elección influye de forma directa en su calidad de vida, tanto física como emocionalmente.

La clave está en cómo enfrentamos nuestras imitaciones: podemos verlas como una carga que arrastramos o como una realidad que podemos gestionar de manera proactiva.

Este enfoque tiene mucho que ver con la manera en que percibimos nuestro poder sobre lo que nos sucede. Julian Rotter hablaba de esto con su teoría del *locus de control*: algunas personas sienten que pueden influir en lo que les pasa (*locus de control interno*), mientras que otras sienten que todo depende de factores externos, como la suerte o las circunstancias (*locus de control externo*).

La diferencia entre ambos enfoques es enorme. Cuando creemos

que nuestras acciones tienen impacto, nos sentimos más capaces de adaptarnos y de encontrar sentido en lo que nos ocurre. En cambio, si sentimos que todo escapa de nuestras manos, la ansiedad y la frustración pueden tomar el control.

Como decía Epicteto: «No pretendas que las cosas ocurran como tú quieres, sino quiere las cosas como ocurren, y serás feliz».

Aceptar no significa resignarse ni ignorar lo que duele, sino decidir cuánta energía queremos dedicarle a aquello que nos pesa. Podemos quedarnos atrapados en el malestar, reviviéndolo una y otra vez, o podemos reconocerlo, sentirlo y, poco a poco, equilibrarlo con todo lo bueno que sigue ahí. Y una de las herramientas más poderosas para hacerlo es el agradecimiento. Porque, aunque no siempre podamos elegir lo que nos sucede, sí podemos decidir en qué queremos enfocar nuestra atención.

Cuando estamos sumidos en las cosas malas que nos pasan, esa neblina gris que lo cubre todo puede hacer más difícil notar los pequeños rayos de luz que aún nos rodean. El sol sigue saliendo cada mañana, el aroma del café recién hecho nos despierta, la calidez de una manta nos acompaña en una tarde fría o esa conversación cercana con tu madre, tu hermana o tu amiga te recuerda que eres una persona querida. Incluso una sonrisa inesperada de un desconocido puede alegrarte un día complicado.

Estos momentos, aunque sencillos, nos conectan con una realidad más amable. Nos recuerdan que no todo está perdido, que seguimos aquí, sosteniéndonos entre esas pequeñas cosas que marcan la diferencia.

Sé que no siempre es fácil. A veces la vida nos desafía y parece meternos en una espiral de problemas que no se detienen, dejándonos frustrados y tristes. Nos preguntamos: «¿Qué he hecho yo? ¿Por qué todo me pasa a mí?», «Diosito, elige a otro guerrero, por favor».

No obstante, es en esos momentos cuando debemos regresar al presente, mirar con atención y permitir que el agradecimiento se abra paso entre el dolor.

«Sentir que la vida se está pasando contigo forma parte de la vida».

Elizabeth Clapés

Numerosos estudios en el campo de la psicología muestran que la práctica regular de la gratitud y el optimismo reduce los niveles de cortisol y mejora nuestra salud emocional y física. El agradecimiento nos enfoca en lo positivo y nos ayuda a afrontar los desafíos de manera más constructiva. Por su parte, el optimismo nos da poder sobre el futuro: nos permite confiar.

Y sí, estoy completamente de acuerdo en que no es algo sencillo de hacer; nada de este libro lo es, porque si lo fuera, todos lo haríamos con un chasquido de dedos. Como dice Pedro Vivar: «Si fuera fácil, las calles parecerían Esparta». Pero no. Esto es algo que

se tiene que forjar día a día, desde la constancia. La mente no cambia sola, hay que trabajarla. El discurso interno, la forma en que interpretamos lo que nos pasa y cómo vemos la vida, es un hábito que tenemos que entrenar y batallar continuamente para que no sea esa mente reptiliana, que lo quiere todo rápido y ya, la que acabe ganando la partida.

Vivir desde la elección y el agradecimiento no solo afecta a cómo nos sentimos, sino que cuando lo hacemos, cambia todo. Nos volvemos más proactivos en nuestras vidas, dejamos de estar en modo supervivencia, impasibles ante lo que nos ocurre. Tomamos las riendas, recuperamos el control y cambiamos nuestra narrativa: no nos resignamos a las circunstancias, sino que aprendemos de ellas y las usamos para seguir evolucionando, creciendo.

Ser o seguir siendo a pesar de las dificultades,
y no gracias a ellas.

RECUERDA 📌

Escribe todas las noches, antes de acostarte, tres cosas por las que te sientes agradecido. A medida que pasen los días, notarás cómo empiezas a apreciar y agradecer cosas que antes te parecían insignificantes. Estarás afinando y entrenando tu capacidad para enfocarte en las cosas buenas que sí suceden, esas que siempre han estado ahí, pero que simplemente no percibías.

Es un poco como cuando una mujer está buscando quedarse embarazada y, de repente, no deja de ver carritos de bebé por todas partes. O como cuando decides empezar a hacer ejercicio o adoptar un estilo de vida más saludable, y de pronto te cruzas en tu camino con decenas de gimnasios, escuchas conversaciones sobre hábitos saludables o te aparecen recetas en tus redes sociales. Incluso podría ser como cuando escuchas una canción por primera vez y después parece que suena en todas partes.

Allí donde pones tu atención es lo que la vida te muestra.

Paso 5

Pequeños pasos, grandes cambios

El secreto para salir adelante es comenzar.

Mark Twain

Uno de los grandes errores al iniciar un cambio es marcarse metas inalcanzables. Cuando hablo con mis pacientes, siempre les insisto en la importancia de avanzar paso a paso, de que se pongan las cosas fáciles para que se dé esa proactividad que comentábamos en el apartado anterior. Porque, una vez que estás en la acción, continuar se vuelve más sencillo: la acción, por naturaleza, tiende a generar más acción. Es como una rueda que, una vez está en movimiento, toma impulso por sí sola.

Y puede ser que esas acciones sean más pequeñas que las de otras personas, pero eso es perfecto. Que sean pequeños logros no significa que tengan menor importancia. Tendrán la importancia y el valor que tú les quieras dar. La clave está en empezar y recordar que cada día serás 24 horas mejor que el anterior.

Hace poco vi un anuncio publicitario muy bueno que decía:

El lunes que viene dirás que empiezas,
el lunes que viene dirás que empiezas,
el lunes que viene dirás que empiezas...

Nos pasamos la vida postergando cambios porque no encontramos la motivación suficiente para empezar o porque creemos que aún no es el momento perfecto. Pero hay algo más importante que la motivación: tener un para qué.

¿Por qué quieres hacer este cambio? ¿Para qué quieres mejorar? ¿Qué quieres sentir cuando mires atrás y veas el camino recorrido?

Cuando el proceso se vuelve difícil, cuando la pereza o el desánimo aparecen, es el *para qué* lo que nos mantiene en marcha. La fuerza de voluntad tiene los pies muy cortos. No se trata solo de hacer por hacer, sino de conectar con la razón detrás de cada paso, por pequeño que sea.

Establecer mínimos y máximos nos ayuda a avanzar sin caer en la inacción o el agotamiento. Muchas personas comienzan con fuerza, pero se desinflan porque fijan metas demasiado grandes o se bloquean al buscar la perfección.

«Mejor hecho que perfecto».

Sheryl Sandberg

Comenzar con objetivos ambiciosos puede motivarnos al principio, pero si los resultados no llegan tan rápido como esperábamos, el desánimo es inevitable y ahí aparece la frustración y la culpa. Nos decimos que quizá nada vale la pena, que si fallamos un día, de qué sirve continuar. Y este círculo vicioso nos mantiene estancados y nos lleva, en muchos casos, a abandonar el proceso. La clave está en evitar expectativas irreales, conectar con el propósito y seguir avanzando, incluso con pequeños pasos.

Recuerdo cuando terminé de ver Emily in Paris, de repente se generó en mí la necesidad de retomar el francés y hablarlo como una nativa en cuestión de semanas. Me apunté a clases particulares, estudiaba dos horas al día para avanzar rápido, cambié el idioma de mi teléfono y comencé a obsesionarme: buscaba en YouTube vídeos y entrevistas en francés de personajes públicos para seguir aprendiendo en mis ratos libres. Por las mañanas, nada más levantarme, me dejaba en un bloc de notas el vocabulario nuevo que debía repasar, asistía a quedadas con extranjeros que hablaban francés, me iba al cine a ver películas indies subtituladas... En fin, se me fue un poco de las manos.

A estas alturas ya sabes que tengo (pero sobre todo tenía) un pequeño problema con hacer las cosas desde el «todo o nada». Al principio, la motivación me permitió mantener el ritmo, pero pronto los quehaceres de siempre que estaba descuidando —el trabajo, el descanso, el deporte y los compromisos sociales— empezaron a pasarme factura.

Al final, por no saber reajustar, acabé dejando el francés en el cajón de «cosas pendientes», con una sensación de frustración y enfado conmigo misma, de «quiero y no puedo». Cuando ocurre esto, te estás faltando al respeto por no cumplir con tus propias promesas. Si ni tú mismo te tomas en serio ni eres honrado con tus objetivos, ¿quién lo va a hacer por ti? Aunque los mensajes que recibimos en redes sean totalmente opuestos, no existe eso de conseguir todo, aquí y ahora. Es urgente huir de la inmediatez.

Marcamos metas poco realistas, y todo termina siendo abrumador y paralizante. Debemos ser cuidadosos con la motivación inicial y aprender a movernos poco a poco, paso a paso, sin dejarnos atrapar por la necesidad de que todo sea perfecto desde el principio.

En vez de eso, te propongo que te marques objetivos pequeños, incluso extremadamente pequeños, y te ciñas a ellos.

Unos meses más tarde, retomé el francés, pero esta vez de forma diferente. Escogí marcarme clases solo una vez por semana, en un horario que normalmente tenía libre y a principios de la semana, para evitar que se me hiciera bola si después tenía otras cosas que sacar adelante. Nunca llegué a cambiar el idioma del móvil, así que fui aprendiendo vocabulario, y eso era algo que ya tenía ganado.

Una vez al mes llamaba a una tía a la que quiero mucho en Francia. Esas conversaciones nos ayudaban a ponernos al día y a fortalecer nuestro vínculo; mientras ella me actualizaba sobre sus citas médicas, yo me desoxidaba y recuperaba fluidez casi sin darme cuenta.

Y de tanto en tanto, cuando me apetecía y sin presión, me ponía alguna película en francés en Netflix, hasta que se me cansaba la vista de leer los subtítulos y la paraba. Todo esto me permitió retomar el francés de una manera más sana y sostenible. Sin pretenderlo, estaba volviendo a disfrutar de este bonito idioma, recordando lo mucho que me gustan su musicalidad y sus expresiones. Ahora solo me queda esperar a que en España se pongan de moda las *galettes de sarrasin* y así tener otra excusa para practicarlo.

De verdad, tatúate esto en la frente: mejor una meta pequeña y cumplida que pecar de optimista y asegurarte el fracaso. Es importante establecer tiempos claros en los que mantengas esos objetivos. Esta estrategia tiene un efecto que te sorprenderá: como son metas alcanzables y manejables, te parecerá que estás haciendo poco, lo que te dará una sensación de facilidad. Pero precisamente

esa sensación es clave para generar un avance constante, casi sin esfuerzo. Poco a poco, sin darte cuenta, comenzarás a aumentar el tiempo o la intensidad que dedicas a esos pequeños objetivos sin demasiado trabajo. El proceso se volverá más fluido y natural. Recuerda que el verdadero progreso se construye día a día, con acciones pequeñas pero consistentes que con el tiempo se convierten en grandes logros.

«La vida no te pide perfección, solo que confíes y des un paso cada día».

Brené Brown

RECUERDA 📌

Selecciona un hábito que quieras empezar a implementar y divídelo en pequeñas metas para aumentar la constancia y evitar el agotamiento o la frustración.

La clave es marcar **mínimos** y **máximos** que te permitan progresar de manera gradual, teniendo en consideración que habrá días malos, pero manteniendo la motivación a largo plazo para crear un hábito sostenible del que sentirte orgulloso en el futuro.

Haz un seguimiento semanal para comprobar tu progreso y ajustarlo según tus necesidades

Por ejemplo, comprometerte a hacer mínimo diez minutos de ejercicio, cinco días a la semana, y máximo treinta minutos, dos o tres veces por semana.

Paso 6

El poder de tu tribu

Nadie puede silbar una sinfonía. Se necesita una orquesta para poder tocarla.

HALFORD E. LUCCOCK

Siguiendo con el paso anterior, el proceso de actuar es mucho más sencillo cuando estamos rodeados de un entorno seguro en el que encontrar cobijo y apoyo sin miedo a ser juzgados.

Las personas que nos rodean pueden generar un impacto tanto positivo como negativo en nuestra salud emocional y física. Por ello, escoger bien a tu «tribu», es decir, a las personas que te acompañarán en este proceso, es esencial para crear un espacio en el que te sientas libre de ser vulnerable y pedir ayuda cuando la necesites.

Pocas decisiones tienen más impacto en nuestra vida que aquellas que afectan a nuestras relaciones personales.

Sabemos que el estrés emocional prolongado aumenta los niveles de cortisol, una hormona que, cuando se mantiene elevada durante mucho tiempo, puede contribuir a la inflamación y a alterar el sistema inmunitario. De hecho, como ya hemos visto, altos niveles de cortisol están asociados con la activación crónica del sistema

inmunitario, lo que puede exacerbar las enfermedades autoinmunes y los trastornos inflamatorios o digestivos. Sentirse comprendido, apoyado y parte de una comunidad no solo tiene efectos positivos a nivel emocional, sino que también ayuda a regular esta respuesta fisiológica al estrés.

¿SABÍAS QUE...?

Estudios han demostrado cómo el apoyo social efectivo, ya sea de amigos, familiares o grupos de soporte, está vinculado a una reducción en los niveles de cortisol. Dicha reducción mejora el equilibrio entre los sistemas simpático y parasimpático, disminuyendo la respuesta de «lucha o huida» y activando el nervio vago, que desempeña un papel crucial en la regulación del sistema inmunitario al conectar el sistema nervioso central con el sistema nervioso entérico o el «segundo cerebro» en nuestro intestino. Esta conexión ayuda a reducir la inflamación intestinal y a equilibrar la respuesta inmunitaria, disminuyendo los síntomas digestivos y apoyando la salud general.

Cuando recuerdo mi época escolar, encuentro una gran asociación de cómo mi salud no me daba tregua y, al mismo tiempo, estaba rodeada de un ambiente a nivel social verdaderamente hostil. Era un lugar donde te hacían sentir de menos, donde nunca te sentías a salvo y al que acudir cada día era una auténtica pesadilla. Cada noche, mi único deseo era escapar de allí lo antes posible.

Ya en el instituto, hubo profesores y compañeros que pusieron de su parte para hacerme el camino más fácil. Pero las cosas no cambiaron radicalmente hasta que entré en la universidad y pude empezar de nuevo en otro lugar, con una cara nueva y cero prejuicios.

Cuando llegué a Madrid, una parte de mí estaba aterrada de repetir patrones, de volver a vivir lo mismo. Pero me llevé una grata sorpresa cuando, casi sin buscarlo, encontré un grupo de personas que me acogieron y con quienes, por primera vez, pude empezar a ser yo misma: sin máscaras

y sin la necesidad de protegerme. Aprendí a abrirme, a mostrarme vulnerable, a hablar con naturalidad de mi enfermedad sin temor al juicio. Por primera vez, me sentí aceptada y valorada.

Ese cambio me dio un respiro inmenso y una seguridad que jamás había experimentado. Era como si le estuviera diciendo a mi sistema nervioso: «Eh, puedes relajarte. Estoy bien aquí. Tengo gente que me apoya, que me quiere. Estoy a salvo. Puedes bajar la guardia».

Y no es casualidad que esa bajada de cortisol, de alerta constante, tuviera un impacto directo en mi salud. Hoy agradezco cada día la calidad de la red de apoyo que me rodea. Del mismo modo, soy muy cuidadosa con el tipo de personas y la energía que permito en mi entorno, porque sé cuánto influye en mi bienestar. Y esto no se limita solo a nuestras amistades, sino también a nuestras relaciones familiares y laborales. Pasamos una parte importante de nuestra vida en estos espacios, y la calidad de esas conexiones puede marcar la diferencia entre sentirnos sostenidos o completamente drenados.

Además, un estudio publicado en *Psychosomatic Medicine* reveló que los pacientes con un apoyo emocional adecuado muestran menores niveles de inflamación sistémica (medidos por biomarcadores como la proteína C reactiva), lo que indica que el apoyo social también puede tener efectos directos sobre los procesos inflamatorios. La reducción de la inflamación a través del apoyo emocional puede tener implicaciones significativas respecto al manejo de las enfermedades autoinmunes y digestivas.

La importancia de la conexión social y emocional es clave no solo para aliviar el estrés, sino también para ayudar a las personas a mantener una mejor calidad de vida mientras manejan sus trastornos. Así, construir una tribu de apoyo no es simplemente una

cuestión emocional, sino también un componente fisiológico vital para la regulación del sistema inmunitario y la respuesta al estrés.

Eligiendo conscientemente a la gente que te acompaña en tu camino, fortaleces tu red de apoyo y creas un entorno donde es más fácil navegar en la incertidumbre y enfrentar los desafíos de la enfermedad. A medida que te permites confiar en tu tribu, también te das permiso para fluir con más libertad y disfrutar de los momentos sin que la rigidez de los síntomas o el miedo controlen tu vida.

Rodéate de personas que te quieran, que te apoyen y que estén ahí cuando las necesites. Pero recuerda que una red de apoyo no solo se construye desde lo que recibes, sino también desde lo que das. Ser parte de algo más grande te sostendrá en los momentos difíciles y te recordará que no tienes que cargar con todo tú solo. Acompañar y dejarse acompañar es una de las formas más bonitas de sanar.

Como dice mi amiga y hermana: «El amor y los abrazos de más de ocho segundos lo curan todo».

RECUERDA 📌

En los próximos eventos sociales que tengas seguir los siguientes consejos para ayudarte a construir una red de apoyo sana y bidireccional:

1. **Comparte lo que necesitas.** Habla con tus seres queridos sobre lo que necesitas sin miedo a ser una carga. Esto les ayudará a comprenderte y te permitirá sentirte más acompañado.
2. **Evita la victimización.** Expresa tus preocupaciones cuando sea necesario, pero no dejes que la conversación siempre gire en torno a tus síntomas. Si necesitas desahogarte, considera acudir a un profesional para no sobrecargar a tu círculo cercano.
3. **Comunica con cariño y claridad.** Expresa tus emociones de forma honesta y respetuosa, evitando descargar tus frustraciones en los demás en días difíciles. Así evitarás malentendidos por ambas partes.
4. **Ten paciencia con el cambio.** No todos entenderán o seguirán tus decisiones de inmediato, y eso está bien. Mantén la calma y no te aísles; la comprensión llegará a su tiempo con las personas correctas.
5. **Agradece su apoyo.** Valora a quienes te acompañan. Un simple «gracias» fortalecerá vuestra relación y hará que se sientan valorados en tu proceso.
6. **Marca tus límites sin culpa.** Expresar tus necesidades y poner límites es una muestra de respeto hacia ti mismo. No siempre tienes que ser quien complazca o quien diga «sí» a todo. Ser honesto sobre lo que puedes y no puedes hacer ayudará a fortalecer tus relaciones y a mantener un estado de bienestar coherente.

6

La re-evolución de tu salud comienza aquí

> En tres palabras puedo resumir todo lo que he aprendido sobre la vida: sigue hacia delante.
>
> ROBERT FROST

Durante mucho tiempo dejé de hacer planes más allá de quedar a tomar un café. Me aterraba la idea, por ejemplo, de hacer una ruta, una excursión o un viaje de más de un día, precisamente porque no sabía cómo reaccionaría mi cuerpo. Y, sobre todo, me aterraba sentirme una carga para mis amigos o las personas que me acompañaban.

Recuerdo un día en particular, estando en familia con unos amigos de mis padres en el norte. Habían planeado ir andando por un caminito de alrededor de unos 3,5 kilómetros (como unos tres cuartos de hora) que terminaba en una playita preciosa (una de mis preferidas, por cierto). Por aquel entonces yo debía de tener ya unos diecisiete o dieciocho años.

Para ponerte en contexto, durante mi infancia nunca había podido caminar más de diez minutos seguidos debido a la artritis que tengo

desde bien pequeñita, y mi frase preferida nada más salir de casa y pisar la primera baldosa de la calle era: «Mamá, ¿cuánto queda?».

De hecho, la limitación era tal, que incluso para llegar a la puerta del colegio, que estaba justo detrás de donde vivíamos, a unos cinco minutos andando, muchas veces tenían que llevarme y recogerme en coche o en brazos. En los recreos, mientras el resto de los niños correteaban sin parar, a mí me ponían una sillita y me quedaba ahí, jugando con mi Spiderman y observando el ajetreo a mi alrededor, como si fuera parte de otro mundo al que no podía acceder.

Con el tiempo, me las fui ingeniando para quedarme en clase, y así pasar los recreos a mis anchas. Hice muchos ahorcados (y ahora que lo pienso, no sé cómo podía jugar al ahorcado yo sola, pero la verdad es que me lo pasaba pipa). Tener toda la pizarra para mí sola era emocionante.

Y de ahí, pasé a escaquearme al aula de instrumentos, inventar canciones y plasmar en papel cualquier historia o pensamiento que me pareciera interesante. Lo que empezó como una forma de pasar el tiempo acabó convirtiéndose en mi refugio, en una manera de crear mi propio mundo cuando el de fuera parecía demasiado ajeno.

Pero si había algo que realmente me generaba ansiedad, eran las actividades y excursiones escolares... Esas sí que eran un verdadero dolor de cabeza. Primero, porque sentía que era un peso para mis profesores y compañeros. Y segundo, porque me angustiaba no saber si ese día me encontraría bien y podría levantarme de la cama, no poder conocer el recorrido al más mínimo detalle para saber qué paradas podría hacer para descansar y recuperarme, si iba a ser

capaz de cumplir con el plan establecido o, por el contrario, ralentizaría al grupo de alguna forma, si tendría que cargar con mi propia comida porque no encontraría nada para mí y un sinfín de preguntas más que hacían que la mayoría de veces fuese más fácil renunciar a ello. Y hasta percibía la cara de alivio en alguno de esos profesores al comunicarle que no iba.

Volviendo a ese día de verano, no sé por qué me había levantado con ganas de retarme. Desde hacía un tiempo estaba trabajando mis caminatas y me apetecía ponerme a prueba. Tuve un podólogo que me puso de tarea andar todos los días una hora, lo cual me pareció una locura, pero paso a paso, y dividiendo la caminata en varias salidas a lo largo del día, logré cumplir el objetivo. Mis padres y mi hermana también fueron un gran punto de apoyo para romper algunas barreras mentales y animarme a llegar cada día unos pasitos más lejos. Digamos, por tanto, que me sentía en forma, y me dije: «Sí, Irene, vamos a ir andando, a disfrutar de este maravillo recorrido, y encima en un entorno de familia y amigos que te impedirá sentir presión».

Todo iba bien, llevábamos ya como la mitad del camino hecho y comenzábamos a entrar en el monte, perdiendo la carretera de vista. Y en ese momento sentí como una pequeña punzada. Dudé. Dije: «Uf, vamos a recapitular: ¿cómo estás, Irene?, ¿crees que aguantarás? Nos queda aún la mitad, ¿crees que podrás?». Traté de autoconvencerme, pero ya me había puesto yo misma en duda, algo que nunca hay que hacer, y de pronto empecé a sentir pequeños pinchazos en las rodillas, una de las articulaciones que tengo más

sensibles. Seguí insistiendo: «Venga, Irene, un poco más, ya casi estamos, tú puedes. No pretenderás que ahora estos se den media vuelta... No hay marcha atrás». Pero nada, los pinchazos no cesaban y cada vez eran más fuertes, así que les dije que necesitaba parar, que me dieran un par de minutos y podría retomar la marcha sin problema. Me senté, respiré hondo y de nuevo empecé con mis frases de autoconvencimiento para seguir adelante.

Pasados unos cinco minutos, volví a intentarlo, pero no hubo manera, no podía andar. Mi profecía autocumplida, mi temor de joder el plan, había acabado por suceder, así que antes de que nadie dijera algo de esperarme más tiempo, acompañarme de vuelta o que todo el grupo regresase, dije: «Mirad, no os preocupéis: id yendo, que yo me voy a quedar hasta que se me pase un poco y en cuanto pueda, vuelvo a la carretera y pillo un taxi para llegar a la playa. No os preocupéis, voy a estar bien».

Tuve que insistir varias veces hasta lograr que se marcharan, mientras notaba un nudo en la boca del estómago y me aguantaba la lágrima a punto de desbordarse por la frustración que estaba sintiendo. Mi madre sobre todo no estaba nada convencida, pero le di un abrazo y le dije: «Mamá, no te preocupes, que estoy bien, en diez minutos os veo allí, venga». Me dejaron el taxi pedido y siguieron el camino. Al segundo de girarse, las lágrimas empezaron a brotar. Era un llanto angustioso y desconsolado, lleno de rabia, de por qués (por qué no puedo llevar una vida normal, ser uno más, hacer las cosas como todos los demás..., por qué soy diferente). Veía todo desde un prisma de resignación y frustración.

Este verano, más de diez años después, pasé por allí de nuevo. Es un paseo al que le tengo mucho cariño, aunque guarde un recuerdo agridulce. Cada vez que hago ese mismo camino, ahora de ida y vuelta, pienso: «Jo, Irene, qué afortunada eres de valorar esto, de reconocer todo lo que has logrado». Ahora mismo veo cómo está pasando gente a mi lado paseando con total normalidad, algunos algo cansados, otros medio enfadados y otros ensimismados, con el piloto automático puesto. Yo estoy aquí con la piel de gallina y unos ojos bien brillantes solo de recordar cómo algo a simple vista tan sencillo puede llevar implícito una serie de pasos y éxitos conseguidos que para otra persona serían insignificantes. Hoy me veo con esos diecisiete, dieciocho años y me digo sonriente: «Ey, gracias por intentarlo. Esa vez no pudo ser, pero fue la puerta que abrió el camino a darme permiso a fallar, a intentarlo, a ponerme a prueba, a abrirme a la expectación, a no tenerlo todo controlado, a improvisar y a dejarme llevar».

«La confianza en la vida no elimina el dolor,
pero sí el miedo».

Elisabeth Kübler-Ross

La vida es incierta, y esa incertidumbre es parte de lo que la hace tan valiosa. Aunque pueda parecer difícil soltar el control, a veces es

necesario hacerlo para recuperar el disfrute y la espontaneidad, para redescubrirnos rompiendo nuestros propios límites y para recuperar la confianza en nosotros mismos. Vivir no es solo lidiar con síntomas o evitar el dolor, también es darse permiso para fallar, para cambiar de planes y para aceptar que no siempre tendremos el control sobre todo lo que nos ocurre, pero que sí aprenderemos a gestionarlo.

Es cierto que hay factores que no podemos cambiar: nuestra genética, el sexo con el que nacimos o las circunstancias que nos rodean. Pero tampoco podemos pasar por alto que una gran parte de nuestra salud sí está en nuestras manos. Y esa es la clave con la que te tienes que quedar.

A lo largo de este libro hemos explorado las complejidades de las enfermedades autoinmunes: el papel de los genes, cómo el sexo influye en nuestro sistema inmunitario, el impacto de las infecciones bacterianas, los factores ambientales internos y externos, y, sobre todo, la importancia de la salud intestinal. Si algo quiero que recuerdes es que cada uno de estos factores actúa como una ficha en el efecto dominó. Y aunque no puedas cambiar ciertas fichas, sí puedes estabilizar el resto.

Es aquí donde entran en juego tus decisiones diarias: tu alimentación, tu movimiento, tu descanso, la gestión del estrés y la forma en que te hablas y ves el mundo. No se trata de una fórmula mágica ni de perseguir una perfección inalcanzable, sino de crear hábitos sostenibles, adaptados a ti, que te permitan mantener ese dominó lo más equilibrado posible.

Suele decirse que, si algo funciona, no lo cambies. Pero igual de

importante es ser honestos, y si los resultados que estamos obteniendo en cuanto a salud no son los esperados, hay que detenerse y reevaluar la situación. La secuencia para generar cambios es sencilla: **análisis** → **decisión** → **acción** → **resultado**. Y si los resultados no llegan, vuelves a empezar con esa misma secuencia. Eso no es fracasar, al menos no como lo solemos interpretar hoy en día.

Cambia el plan, pero no la meta. Si algo no está funcionando, ajusta el camino, prueba otro enfoque, pero sigue avanzando. Porque el único fracaso real es quedarse inmóvil.

La palabra «fracasar» proviene del italiano *fracassare*: de *fra* («en medio») y *cassare* («romper»), es decir, «romper en la mitad» o «quedarse en mitad de la sacudida». Así que, cuando fracasamos, no es que hayamos perdido la batalla, sino que aún estamos en mitad de la misma. En el filo. En la cuerda floja. Y es en ese punto de inflexión donde debemos tomar la oportunidad para reflexionar y elegir qué nuevo camino queremos seguir. Mientras sigamos caminando, no hay derrota, solo aprendizaje.

Si has llegado hasta aquí, es porque dentro de ti hay una parte que se niega a conformarse. Esa parte de ti que ha decidido seguir buscando, seguir mejorando e ir más allá, incluso cuando parecía más fácil dejarlo estar. Y eso, créeme, dice muchísimo sobre quién eres. Honra tu grandeza, no solo por lo que has conseguido, sino por todo lo que has enfrentado para llegar hasta aquí. Por cada miedo que has superado, por cada día en el que, aunque pensabas que ya no podías más, te levantaste y lo intentaste de nuevo.

Y en todo este camino, tu cuerpo ha estado contigo, incluso en los días en los que sentías que te fallaba. Puede que no siempre haya respondido como esperabas, que te haya frenado cuando más querías avanzar, que haya parecido más un obstáculo que un compañero.

Pero recuerda: **tu cuerpo no es tu enemigo, es tu mejor aliado y siempre estará de tu lado**.

Si te envía señales, no es porque se esté vengando de ti, sino porque trata de hablarte. Por tanto, aprende a escucharlo. Tu piel, tu energía, tus digestiones, incluso tus emociones son mensajes. No los ignores, ni tampoco les tengas miedo. Cuando vamos como pollos sin cabeza y con la adrenalina por las nubes en nuestra ajetreada vida, es fácil perder de vista lo que realmente importa.

Por ello, aprovecha los días difíciles para sentarte y evaluar si estás actuando en coherencia con tus objetivos de vida. Utiliza esas señales para ajustar, recalibrar y seguir avanzando. **Re-evolucionando**.

Quiero que cierres este libro con una idea clara: tienes más poder del que crees. Porque, créeme, tu cuerpo tiene una capacidad asombrosa de regenerarse si le das lo que necesita: alimento, descanso, movimiento y calma. Aunque haya días en los que hasta el más mínimo tropiezo lo sientas como un gran desafío, ten esto presente: pasará. Porque sanar, mejorar o simplemente vivir en plenitud no es un destino, es un viaje. Y, en este viaje, cada decisión cuenta.

Como dice Carl Bard: «Aunque nadie puede volver atrás y

empezar de nuevo, todos podemos empezar ahora y crear un nuevo final».

«Somos Revolución»

Hay días en los que hasta ciertos segundos parecen eternos, y la más mínima de las acciones, se siente como todo un logro.

Días en los que apagar el despertador es una puñalada por la espalda: «Eh, *que sigues aquí, en lo terrenal*», *vuelta a la casilla de inicio, en este día de la marmota para seguir entrenando tu peor pesadilla: la aceptación.*

Observas cómo el poso del café se seca en tu taza preferida.

Mientras tratas de al menos echar la sábana para que parezca que la cama está medio hecha.

No conoces otra prenda de ropa que ese pijama viejo del que deberías haberte deshecho hace tiempo.

Ya te sabes todos los diálogos de Friends *y hasta te salta un mensaje en Netflix que te recuerda:* «*Ey, ¿No necesitas un* break*?*».

Sin embargo, hay días en los que podrías comerte el mundo sin apenas esfuerzo, y hasta 24 horas saben a poco para poder hacer todo aquello con lo que sueñas.

Te has inscrito en el tercer curso del mes sobre cómo ser más productivo. Estás aprendiendo dos hobbies nuevos y te aseguras de llenar cada fin de semana con un plan social diferente. Te sientes como nunca y dormir te resulta una auténtica pérdida de tiempo.

De verdad que no es irracional, es cierto.

Como funambulista, vives en un cuerpo junco que tan pronto se inclina ante el viento como decide desafiarlo, por suerte sostenido por un corazón que sabe latir, siempre perenne.

Con el tiempo, aprendes a disfrutar de la melodía oculta en los ritmos de tu ser, a encontrar el antídoto perfecto en las pausas que la enfermedad te dicta.

Aprendes a reducir revoluciones cuando así se te pide y ya no te resistes, NO, entiendes que rendirse a lo que ocurre no es símil de debilidad, sino de valientes.

Dejas que el dolor te atraviese, un quejido incesante que te lleva a tu yo más vulnerable para que, una vez, en las grietas de la lucha, consigas mirar a la verdad de frente y sin pestañear halles la belleza de una fortaleza que te asombra.

Aprecias la imperfección, la armonía del desorden, un equilibrio inquebrantable, frágil y hasta agridulce algunas veces.

Abrazas lo que es, lo que ocurre en este mismo instante, lo haces tuyo, te apoderas de todo ello y en un baile con lo impredecible firmas un pacto de paz con la incertidumbre.

Te sientes fuerte, pero ya no necesitas hacer el esfuerzo de aparentarlo.

Cambias el prisma y observas que no es el fin o la costra lo que importa, sino la cicatriz lo que recuerda.

Agradeces el despertar, el arrancar temprano de la venda en tus ojos para poder exprimir este elixir, este jugo que es la vida y de la que quiero que saboreemos hasta el mismísimo último trago.

Escanéame



Escúchalo a viva voz al piano aquí:
drasendino.com/somosrevolucion

Agradecimientos

Todo aquel que me conoce sabe que mi forma preferida de comunicación siempre ha sido la escritura. Desde bien pequeña, solía llevar una libretita en forma de diario, escribía letras de canciones que luego pasaron a ser poemas, me encantaba dejar notitas allá por donde pasaba —tanto para decir cosas buenas como malas— y siempre andaba redactando cartas para las personas que más quería. Jamás hubiera imaginado estar hoy aquí, escribiendo un libro de verdad.

Por eso quiero empezar agradeciendo a la persona que ha hecho posible que este libro vea la luz. Gracias a mi editora, Ariane Ruiz de Apodaca, por ver algo en mí y darme la oportunidad de cumplir este sueño. Gracias por tu paciencia, por guiarme con cariño y confiar en que de aquí saldría algo bonito y útil para todo aquel que lo lea. Ojalá me puedas acompañar en muchos más.

Con el corazoncito lleno por tener un trocito de ella en este mi primer libro, quiero también dar las gracias a Elizabeth Clapés. Gracias, Eli, por tu generosidad siempre. En tus palabras, en la forma que tienes de verme y en tu fe ciega hacia mí. Gracias por tu apoyo incondicional, por tu calidez humana y por todo con lo que

nos inspiras y regalas cada día a través de tus redes, libros, conferencias y cada rinconcito por el que pasas. Qué suerte tenerte cerquita.

Por supuesto, ni yo ni este libro hubiéramos llegado hasta aquí sin todo el apoyo que he recibido de mi familia. Gracias, mamá, gracias, papá y gracias, hermanita, siempre. Sé que ha sido difícil, pero ha merecido la pena. Gracias, abuelos, por inspirarme con vuestras historias y demostrarme que siempre es posible cambiar los hábitos, incluso tras toda una vida. Y gracias, tíos, primos y resto de la familia: porque aunque no siempre estemos cerca, saber que puedo contar con vosotros es un regalo.

Gracias también a mi otra familia, a la que se elige. Gracias por acompañarme en cada una de mis locuras y hacerme sentir siempre en casa. Sin vosotras, sin mi tribu, no sé qué haría.

Gracias a mis ejemplos y amigos de profesión. Gracias por seguir a mi lado a pesar de llevar caminos distintos, y gracias por existir. Se necesitan más médicos como vosotros: con empatía, pasión y la capacidad de ver a la persona del otro lado, de corazón.

Gracias a mis maestros, David Alcalá y Marisol Dorronsoro. Con vosotros entendí que esta profesión trata de acompañar y no solo de curar.

Gracias a mi tocaya, Irene G Punto, por no soltarme la mano durante este reto. Por ayudarme a afinar mi voz y encontrar el equilibrio perfecto entre una historia personal y una evidencia científica que la respalde.

Gracias a Beatriz Grande, por poner acordes y alma a algo tan

especial para mí.

Y, por último y no menos importante, gracias a todos los pacientes que habéis confiado en mí y en la red de profesionales que me acompaña. Gracias por permitirme ser vuestra guía, por dejarme ejercer esta profesión que tanto me gusta y que tan realizada me hace sentir. Gracias por elegirme para acompañaros en momentos tan delicados y sensibles. Gracias, gracias y gracias, siempre.

Despedida y otros recursos

Y así llegamos al final de este libro: *Vive sin inflamación*.

A lo largo de estas páginas, te he compartido herramientas y estudios que, estoy segura, te serán de gran ayuda en tu camino hacia esa re-evolución de tu salud.

Si quieres seguir profundizando en temas como suplementos, bibliografía y recomendaciones más concretas, puedes visitar **drasendino.com/vivesininflamacion**. Allí encontrarás contenido actualizado, y recursos para seguir apoyando tu bienestar al alcance de un solo clic.

Escanéame



Este libro deja de ser mi libro y pasa a ser el vuestro. Si te ha ayudado, tu historia cuenta mucho más de lo que crees y puede ser el empujón que necesita alguien más para empezar su propio viaje.

No subestimes el poder de tu experiencia y compártela.

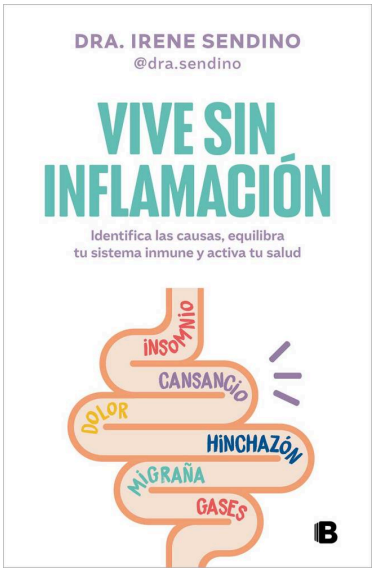
Y por último, si quieres seguir en primera fila todo lo que comparto y no perderte consejos que pueden marcar la diferencia en tu salud, búscame en redes como @dra.sendino.

No te detengas, sigue aprendiendo, probando y adaptando lo que mejor funcione para ti y, sobre todo, sigue viviendo plenamente. Recuerda que tu cuerpo tiene una capacidad increíble para regenerarse, sanar y evolucionar. Vivir sin inflamación no es solo un objetivo, sino una forma de vivir más y mejor.

Gracias de corazón por acompañarme en este viaje.

Nos leemos pronto, seguro.

¿Te duele todo sin una razón aparente?
¿Tu digestión es lenta y te provoca hinchazón?
¿Te levantas cansado y triste, aunque hayas dormido bien?
¿Vives atrapado en una espiral de malestar que parece no tener solución?



Se calcula que el 45% de la población padece patologías digestivas y autoinmunes. A menudo se etiquetan como «crónicas» y no se tratan de manera adecuada, pues no se ataca la raíz de los problemas que las causan. De la mano de la Dra. Irene Sendino, médica integrativa y nutricionista especializada en patología digestiva y enfermedades autoinmunes, aprenderás a reconocer en tu cuerpo las señales que deben hacer saltar las alarmas y descubrirás qué factores están en tu mano para recuperar el control de tu bienestar y vivir una verdadera revolución en tu salud.

En este libro encontrarás un enfoque que, lejos de prometer soluciones mágicas, se basa en la acción concreta y en la toma de decisiones informadas para entender lo que tu cuerpo lleva tiempo tratando de decirte, y poder así prevenir y controlar la inflamación y otros malestares.

Hay una manera de recuperar tu salud. Y este libro te enseñará cómo.

«Irene Sendino es, definitivamente, mi médica de cabecera, y no tomo decisiones sobre mi salud sin ella».
Elizabeth Clapés
(@esmipsicologa)

La doctora **Irene Sendino** es médica integrativa y nutricionista, graduada en la Universidad Complutense de Madrid y especializada en microbiota, patología digestiva y enfermedades autoinmunes.

Cuando tenía dos años le dijeron que tendría que aprender a vivir con inflamación y una enfermedad autoinmune crónica. No se conformó. Pasó años buscando soluciones, tropezando con diagnósticos que parecían sentencias y tratamientos que solo aliviaban el dolor momentáneamente, pero no paró hasta encontrar las claves para recuperar su salud y transformar su historia.

Hoy, con el trato cercano y humano que la caracteriza, ayuda a otros a hacer lo mismo: entender qué hay detrás de sus síntomas, descubrir en qué factores pueden actuar para sentirse mejor y recuperar el control de su bienestar.

Sabe lo que es sentirse frustrado, cansado y sin respuestas. Pero también sabe lo que es salir de ahí. Porque la salud no debería ser un enigma ni una carga a la que resignarse. Si alguna vez te han dicho que «es lo que hay», este libro te demostrará que no es así.



Primera edición: mayo de 2025

© 2025, Dra. Irene Sendino
© 2025, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2025, Elizabeth Clapés, por el prólogo
© 2025, Silvia Iruela Lacuesta, por las imágenes del interior

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. De conformidad con lo dispuesto en el art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021, de 2 de noviembre, nos reservamos expresamente la reproducción y el uso de esta obra y de todos sus elementos mediante medios de lectura mecánica y otros medios adecuados a tal fin. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-666-7955-8

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: penguinebooks

X: @penguinlibros
Instagram: @edicionesb_es
Spotify: penguinlibros
YouTube: penguinlibros
TikTok: penguinlibros

Índice

Vive sin inflamación

Prólogo, por Elizabeth Clapés

Introducción: Vivir inflamado tiene solución

PARTE 1. Reconocimiento inmunológico. «Los primeros avisos que te da el cuerpo»

1. El lenguaje del cuerpo: diez señales para saber que necesita ayuda

¿Qué es y cómo se activa el sistema inmunitario?

¿Por qué siento que no puedo más? La conexión entre un sistema inmunitario agotado y tu bienestar

Cuando tu sistema inmunitario ataca a los buenos y a los malos

Modo ahorro: los síntomas de un sistema inmunitario que sufre

¿Cómo evitar llegar a un punto de no retorno? La aparición de enfermedades autoinmunes y alergias

PARTE 2. Activación de la respuesta inmunitaria. «El despertar»

2. ¿Qué factores intervienen en la aparición de las enfermedades autoinmunes?

El efecto dominó

Factores genéticos

Sexo: ¿importa si nacemos hombre o mujer?

Infecciones víricas o bacterianas
Factores ambientales: la epigenética
3. La salud digestiva, nuestra arma definitiva
El viaje de la digestión: cada etapa cuenta
Evita la acidez, la hinchazón y el malestar regulando tu pH digestivo
El intestino: mucho más que un órgano digestivo
¿Cómo se genera la permeabilidad intestinal?
¿Cómo mantener una pared intestinal fuerte?
¿Cómo afecta un ambiente inflamatorio o estresor a tu salud digestiva?
¿Cómo puedes conocer el estado de salud de tu intestino?
¿Qué papel juega la microbiota en la regulación inmunitaria?
Importancia de la microbiota desde el nacimiento (¡y antes!)
¿Qué funciones desempeña nuestra microbiota? ¿Es de verdad tan importante?
¿Qué hacer cuando se cronifica la disbiosis o el SIBO? ¿Por qué no consigo mejorar?
¿Cómo mantener contentas a tus bacterias?
¿Qué factores activan la cascada de síntomas? ¿Por dónde empiezo? ¿Corrijo antes la inflamación o la disbiosis?
El problema no es el diagnóstico, sino lo que no se trata
¿Qué señales de mi cuerpo debo atender y no normalizar?
PARTE 3. Resolución inmunológica. «Restableciendo el equilibrio interno»
4. Recupera el control: la hoja de ruta que transformará tu sistema inmunitario y digestivo

Etapa 1. Apaga el fuego: controla el caos cuando los síntomas están en su peor momento
Etapa 2. Haz crecer el bosque: trabaja la causa y estabiliza tus síntomas
Etapa 3. A prueba de tormentas: lleva tu salud al siguiente nivel
PARTE 4. Creación de memoria inmunológica «La sabiduría de la experiencia»
5. De lo que nadie habla
Paso 1. Aceptar, confiar y cuidar las expectativas realistas
Paso 2. Autocompasión vs. autocomplacencia: cómo sobrellevar el dolor
Paso 3. Seres antifrágiles: cómo beneficiarnos del caos y la incertidumbre
Paso 4. Vivir desde la elección y el agradecimiento
Paso 5. Pequeños pasos, grandes cambios
Paso 6. El poder de tu tribu
6. La re-evolución de tu salud comienza aquí
«Somos Revolución»
Agradecimientos
Despedida y otros recursos
Sobre este libro
Sobre Dra. Irene Sendino
Créditos