

La interconectividad entre la ansiedad e inflamación

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > La ansiedad es la respuesta fisiológica ante una amenaza que incrementa los niveles de citoquinas inflamatorias. Si tiene inflamación, sentirá ansiedad
- > Las citoquinas son pequeñas proteínas que sirven para regular diferentes tejidos, y existen citoquinas proinflamatorias y antiinflamatorias. Las citoquinas tienen una relevancia específica en el COVID-19, ya que modulan su sistema inmunológico y su función
- > Al reducir o resolver el estrés y la ansiedad, los niveles de citoquinas inflamatorias disminuyen, lo que permite que su sistema inmunológico funcione mejor
- > Los alimentos procesados provocan inflamación, ya que incrementan la resistencia a la insulina; esto, a su vez, aumenta la producción de citoquinas inflamatorias, ya que contienen aceites de semillas vegetales con omega-6. Dichos aceites son proinflamatorios y procesados de forma industrial

El Dr. David Hanscom, un cirujano ortopédico a quien entrevisté antes sobre las [estrategias para tratar el dolor crónico de espalda](#), dejó su práctica para enseñarle a otras personas a cómo dejar de sentir dolor sin la necesidad de una cirugía. Hace poco, después de sobrevivir al COVID-19, centró su atención en la prevención y la supervivencia, que es un tema importante en esta conversación.

Desde hace tiempo sabemos que, con la alimentación, el ejercicio y otras intervenciones, puede reducir su riesgo de contraer COVID-19. El enfoque de Hanscom para la prevención del COVID-19, esta basado en fortalecer la función inmunológica al

reducir el estrés y la ansiedad, y tiene recomendaciones muy específicas y precisas sobre cómo hacerlo.

Como explica Hanscom, el dolor es un síntoma de estrés y ansiedad, que a su vez se basa más en la inflamación que en factores psicológicos.

"Tiene que sentirse bien. Cuando se sienta bien, notará un cambio profundo en la química de su cuerpo. Pasará de la adrenalina, cortisol, histaminas y las citoquinas inflamatorias, a la hormona del crecimiento, dopamina, serotonina y el GABA, y todas son hormonas y [compuestos] antiinflamatorios increíbles. Descubrirá un gran cambio en la química del cuerpo y el dolor desaparecerá. Las personas aprenden a controlar el dolor. Y el dolor desaparece".

Citoquinas, ansiedad, dolor y mala función inmunológica

Las citoquinas son pequeñas proteínas que sirven para regular diferentes tejidos. Existen citoquinas proinflamatorias y antiinflamatorias. Las citoquinas tienen una relevancia específica en el COVID-19, ya que modulan su sistema inmunológico y su función.

“ La ansiedad es la respuesta fisiológica ante una amenaza. Todo su cuerpo está en una guerra. Necesita reducir la ansiedad, las citoquinas y la respuesta al estrés. Si su cuerpo está inflamado, sentirá ansiedad.”

Al reducir o resolver el estrés y la ansiedad, los niveles de citoquinas inflamatorias disminuyen, lo que permite que su sistema inmunológico funcione mejor. Hanscom ha creado un grupo de trabajo que se reúne una vez a la semana para discutir y compartir información.

Existen otros miembros en el grupo incluyendo al Dr. Stephen Porges, un neurocientífico del comportamiento que desarrolló *Polyvagal 30*, y el Dr. David Clawson, un podólogo que tiene mucho conocimiento sobre las citoquinas.

"Las citoquinas se encuentran en todas partes. Cada célula del cuerpo tiene citoquinas. Y esa es la forma en la que se comunican entre ellas. Al parecer, las células gliales en su cerebro, que conectan el tejido del cerebro, producen citoquinas. Al igual que las células endoteliales y los revestimientos de los vasos sanguíneos.

Cuando existe una amenaza (los cirujanos piensan en términos de tensión muscular, sudoración y frecuencia cardíaca), que para nosotros es una respuesta ante una amenaza, frente a la seguridad en la que se relaja y se regenera. Lo que no sabía es que la amenaza activa el sistema inmunológico, y con decir "amenaza", me refiero a todo tipo de cosas, como virus, bacterias, células cancerosas, un agresor, un jefe difícil y también pensamientos, emociones normales o reprimidas.

La neurociencia nos ha demostrado que esos pensamientos y emociones se procesan en el cerebro de la misma manera que una amenaza física. Resulta que todas las enfermedades degenerativas, como dice Clawson, pertenecen a la misma clase. En otras palabras, sabemos que las enfermedades cardíacas, vasculares, diabetes en la edad adulta, obesidad, párkinson y el Alzheimer, solo son ejemplos de trastornos inflamatorios. Todo está relacionado con la inflamación".

La ansiedad es un síntoma de inflamación

Cuando su sistema nervioso autónomo se desregula, puede (como hizo Hanscom) sentirse bien un día y tener un ataque de pánico al día siguiente. Sobre esto, Hanscom explica lo siguiente:

"Resulta que la ansiedad, el trastorno bipolar, la depresión y la esquizofrenia son procesos inflamatorios. Esa una consecuencia de la inflamación. No es

psicológico. Recuerde, la ansiedad es la respuesta ante una amenaza. La amenaza es la causa.

La amenaza crea una respuesta corporal, que incluye a su sistema inmunológico, y la sensación generada por la adrenalina, el cortisol y las citoquinas inflamatorias, es la sensación de ansiedad. Dado que el cerebro inconsciente procesa alrededor de 20 millones de bits de información por segundo, y el cerebro consciente solo procesa 40, la mente no tiene la capacidad de procesar todo.

Fui a un psiquiatra durante 13 años y hablé tanto que empeoré. Y llegué a la conclusión de que la solución para el dolor crónico es cambiar su cerebro para tomar una dirección diferente. Si habla del problema, lo refuerza.

La mejor forma de disminuir la ansiedad es reducir la respuesta al estrés. Y se puede lograr a través de medios directos como practicar la atención plena, meditación, relajación o seguir una dieta antiinflamatoria. La dieta antiinflamatoria es muy importante, ya que cuando recibe una amenaza constante, es decir, una inflamación que incluye alimentos procesados, estas células inflamatorias comienzan a destruir su cuerpo.

Lo más importante que quiero que comprendan, es que la ansiedad es la respuesta fisiológica ante una amenaza. Todo su cuerpo está en una guerra. Necesita reducir la ansiedad, las citoquinas y la respuesta al estrés. De nuevo, si su cuerpo está inflamado, sentirá ansiedad".

Con respecto a la alimentación, existen varias razones por las cuales los alimentos procesados causan inflamación.

Para empezar, tienden a ser muy ricos en carbohidratos refinados que, cuando se consumen en exceso, causan **resistencia a la insulina**, lo que aumenta la producción de citoquinas inflamatorias e incrementa el riesgo de contraer COVID-19. También contienen **aceites vegetales omega-6** procesados de forma industrial, que son proinflamatorios.

Reducir la inflamación mejora la supervivencia del COVID-19

De acuerdo con Hanscom, eliminar la amenaza y crear una sensación de seguridad reduce los marcadores inflamatorios, elimina el dolor y además mejora la capacidad de su sistema inmunológico para responder de forma correcta a los invasores extraños, ya sea el SARS-CoV-2 o cualquier otro patógeno.

"El virus, por supuesto, es una amenaza, [y] lo que desea es que su sistema inmunológico responda. La mayoría de personas combaten el virus muy rápido, pero el factor obvio que requiere atención, es que casi todas las personas que mueren por COVID-19 tienen 'factores de riesgo', [y] casi todos tienen marcadores inflamatorios elevados.

La idea es que, si toma control de su salud y reduce esos marcadores inflamatorios, logrará un aumento normal de citoquinas. En otras palabras, las citoquinas son su defensa contra el virus. Tenemos este aumento normal de citoquinas que se mantiene por debajo del umbral.

Si alcanza cierto umbral, la respuesta inflamatoria se vuelve muy fuerte y puede inundar sus pulmones. Se ahoga en sus propios fluidos ya que todo se inflama. Casi todas las personas que han fallecido a causa del COVID-19 han tenido algún factor de riesgo en el que este proceso inflamatorio se sale de control".

El nervio vago

Como explicó Hanscom, su nervio vago, que es el décimo nervio craneal y es la parte principal de su sistema nervioso parasimpático, actúa como un freno en su sistema nervioso simpático. Su sistema nervioso simpático se activa ante las amenazas, mientras que su sistema nervioso parasimpático se activa a través de la respuesta de relajación.

"El nervio vago analiza toda esta información y decide qué hacer con su cuerpo. Existe un efecto directo sobre el metabolismo, el sistema endocrino, los niveles de azúcar en sangre y las citoquinas. Cuando existe una amenaza, el freno

parasimpático se desactiva, pero existen dos partes en el nervio vago. La parte ventral está conectada a los músculos faciales y a los del cuello. Permite que los humanos socialicen. Se llama correulación.

Por instinto somos una especie competitiva, ya que todo el tiempo queremos seguir vivos. Si me acerco a usted, puedo ver sus expresiones faciales, usted ve las mías y hacemos lo que se llama correulación, que es aquello que relaja el sistema nervioso autónomo. El problema con el COVID-19 es que usamos cubrebocas. No podemos vernos la cara y estamos socialmente aislados. Como señala Porges, desregula el sistema nervioso autónomo.

Cuando sufrí un ataque de pánico, fue porque mi sistema nervioso autónomo estaba desregulado, y había una enorme carga simpática de citoquinas inflamatorias. Existen algunas dudas sobre si el ataque de pánico fue causado por una tormenta de citoquinas, y después, jamás pude volver a controlarlo.

De nuevo, son 20 millones de bits de información por segundo, en comparación con 40. El nervio vago es el centro de todo esto. Me asusta un poco la idea de que consideramos el estrés como una construcción psicológica, y no lo es. Recuerde, el manejo del estrés es un nombre inapropiado, porque el estrés que es más estresante es el que no se puede manejar. Es un estrés crónico.

Lo que sucede es que, cuando está bajo una amenaza crónica, su sistema inmunológico se activa. Por consiguiente, las personas se vuelven socialmente aisladas, lo que activa aún más el sistema inmunológico. No se puede equilibrar ya que está socialmente aislado, su conducción nerviosa se duplica, siente más dolor y cuando mantiene esta respuesta autónoma, ocurren más de 30 síntomas físicos.

Y yo tenía 17 síntomas. Tenía migraña, zumbidos en los oídos, erupciones cutáneas, problemas estomacales, dolor de espalda y de cuello, ardor en los pies, entre otros. No tenía la menor idea de que sucedía. Una vez más, la sensación de ansiedad, no es psicológica, es fisiológica.

El estrés no es el problema. Sino la respuesta fisiológica ante una amenaza. Y la forma de calmar la ansiedad es reduciendo la química del cuerpo. Eso es lo que aprendí por accidente, y luego Porges resolvió mis dudas.

Cuando realizo actividades como la atención plena, me ayuda a bajar mis citoquinas. No es algo psicológico, ya que puedo notar un verdadero efecto en mi cuerpo. Lo mismo ocurre con la alimentación.

Cuando pueda relacionar cosas como la alimentación, relajación y la calma del sistema nervioso con sus citoquinas inflamatorias, notará una gran diferencia. Esa es una respuesta larga a una pregunta simple sobre cómo relacionar estas respuestas con la química de su cuerpo".

Cómo activar la respuesta de relajación y reducir la inflamación

Entonces, ¿cómo se activa esta respuesta vagal para provocar la relajación y reducir los marcadores inflamatorios? En la entrevista, Hanscom habla sobre varias estrategias para lograrlo, incluyendo las siguientes:

- **Escritura expresiva.** Según Hanscom, existen más de 1000 artículos de investigación que demuestran que la escritura expresiva reduce la carga viral y los marcadores inflamatorios. Cómo hacerlo: simplemente escriba sus pensamientos y luego rompa las hojas. De acuerdo con Hanscom:

"No puede escapar de sus pensamientos, pero si puede separarse de ellos. Y tiene que romper las hojas por dos razones. La primera es que escribe con libertad, ya sea de forma positiva o negativa.

La segunda y la más importante, es no analizar lo que escribió, porque solo son pensamientos. Si los analizara y tratara de solucionarlos, solo los reforzaría. Lo que debe intentar hacer es estimular la neuroplasticidad a través de la conciencia, la separación y luego la redirección".

- **Sueño de calidad.** Escribir ayuda a dormir, dice Hanscom, pero también es importante dormir siete horas. "Es fundamental", dice.
- **Practicar el perdón.** El antídoto contra la ansiedad es el control. Si pierde el control, su cuerpo segrega más hormonas de estrés y citoquinas, lo que provoca ira y ansiedad.

"Descubrieron que el 90 % de las personas con dolor crónico no han superado la situación que causó el problema en primer lugar, pero resulta curioso que no se han perdonado a ellos mismos", dice Hanscom.

"Descubrimos que, en este proceso de curación, la ira y el perdón es el punto clave. Cuando siente enojo o entusiasmo, significa que está enfrentando una amenaza constante. Cuando se siente encerrado por cualquier cosa, en especial por algún dolor crónico o por estar aislado en su casa a causa del COVID, significa que se siente frustrado. Y es muy lógico que eso aumente sus citoquinas inflamatorias".

- **Ayuno intermitente o alimentación con restricción de tiempo.** Existen muchas formas de hacer esto. Una de las más fáciles es restringir su periodo de alimentación de 6 a 8 horas cada día, y no consumir alimentos al menos tres horas antes de acostarse. La investigación ha demostrado que comer con restricción de tiempo reducirá sus marcadores inflamatorios.
- **Cetonas exógenas.** Aunque las comidas con restricción de tiempo y el ayuno intermitente aumentarán la producción de cetonas, también puede usar un suplemento de cetonas. Las cetonas catalizan las vías metabólicas que reducen la inflamación. Por ejemplo, inhiben el inflamasoma NRLP3 y activan el NRF2.

Como explicó Hanscom, a los virus tampoco les gustan las cetonas: les gusta el azúcar, por lo que las cetonas pueden ayudar a reducir la reproducción viral. Su grupo de trabajo ha desarrollado un protocolo nutricional que podría ayudar a resolver la pandemia, ya que influye en cada paso de la etapa viral.

"En lo que respecta al COVID-19, es necesario consumir vitamina B y C. La vitamina D es muy importante. Es la deficiencia número uno en el mundo. Además, debe tomar zinc y magnesio para que sus enzimas funcionen", dice Hanscom.

Otras formas sencillas de activar su nervio vago para desencadenar la respuesta de relajación y reducir los marcadores inflamatorios, incluyen las siguientes:

| Ejercicios de respiración profunda | Atención plena |
|------------------------------------|----------------------------|
| Meditación | Relajación |
| Tararear | Escuchar canciones de cuna |
| Un paño frío en la frente | Acupuntura |

Información adicional

Para obtener más información, asegúrese de leer el manual "Thrive and Survive" de Hanscom disponible en el sitio web BackInControl.com (solo en inglés).¹ Allí también puede encontrar guías gratuitas² que detallan la escritura expresiva y otros consejos para el tratamiento del dolor. Hanscom también es autor del libro titulado: *Do You Really Need Spine Surgery?*, el cual está disponible en su librería local o en línea.

Por último, Hanscom lanzará una aplicación basada en una suscripción llamada **DOCjourney**,³ diseñada para ayudarle a resolver el dolor crónico sin cirugía. DOC significa "dirija su propio cuidado" (por sus siglas en inglés). La suscripción incluye coaching grupal virtual, seminarios en vivo, contenido exclusivo y más.

"La aplicación lo guiará a través de los pasos de lo que llamamos trabajo semántico de calmar las cosas, respirar, etc. Es muy preciso y creo que será muy eficaz", dice Hanscom.

Para terminar, me gustaría reiterar uno de los mensajes clave para llevar a casa y que Hanscom destacó en esta entrevista, "la ansiedad es una respuesta fisiológica ante una amenaza. Si tiene inflamación, sentirá ansiedad". Y la solución para la ansiedad, estrés, dolor y la salud del sistema inmunológico general, es implementar estrategias que reduzcan las respuestas al estrés, que lo hagan sentir bien y disminuyan la inflamación.

Fuentes y Referencias

- ¹ [Backincontrol.com, Thrive and Survive](#)
- ² [Backincontrol.com Free Guides](#)
- ³ [thedocjourney.com](#)