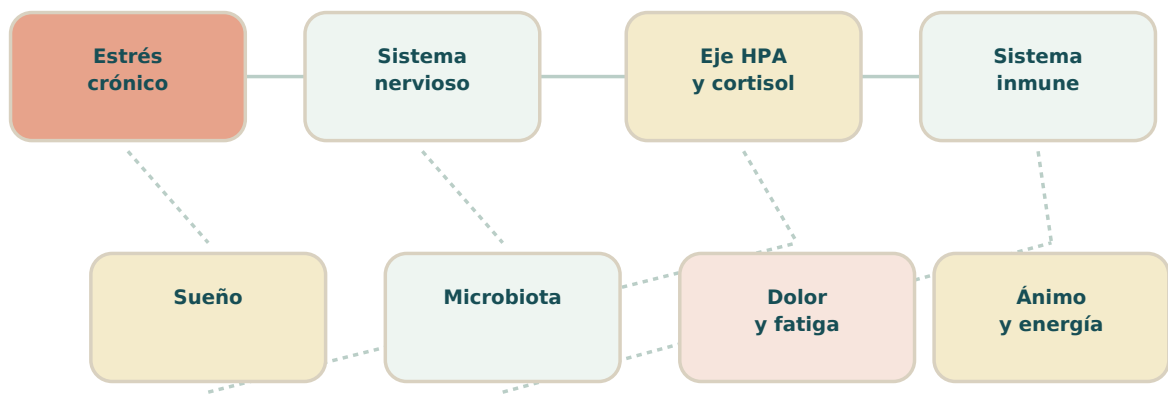


# Inflamación y salud emocional: cuando el sistema inmune también participa en el malestar

Estrés crónico, trauma, microbiota, sueño y sistema nervioso en la comprensión integrativa del terreno inflamatorio

## Red psiconeuroinmune del malestar



No representa una causalidad única, sino bucles de comunicación entre estrés, inmunidad, sueño, intestino y emoción.

## Artículo profesional del Observatorio Cuerpo, Emoción y Sistema Nervioso

### Tesis central

La inflamación no explica todo el malestar emocional, pero puede formar parte del terreno biológico que modula energía, dolor, sueño, ánimo, sensibilidad al estrés y capacidad de regulación. El valor clínico no está en reducir la emoción a inmunidad, sino en comprender la red cuerpo - sistema nervioso - sistema inmune - historia vivida.

Firmas editoriales

Nuria Castellano · Terapeuta humanista y Gestalt

Dr. Eduardo Serrano Caturla · Médico, cirugía oral y maxilofacial, medicina integrativa y mirada neuroepigenética

## Abstract

Este artículo profesional revisa la relación entre inflamación, sistema inmune, estrés crónico, trauma, microbiota, sueño, dolor y salud emocional desde una perspectiva integrativa. El objetivo no es afirmar que la inflamación sea la causa universal de la ansiedad, la depresión, la fatiga o el dolor, sino mostrar cómo puede participar en el terreno biológico donde dichos síntomas se amplifican, se cronifican o pierden capacidad de regulación.

La psiconeuroinmunología ha mostrado que el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmune mantienen una comunicación bidireccional. El estrés sostenido, la disrupción del sueño, la disbiosis intestinal, el dolor persistente, la sobrecarga metabólica y las experiencias traumáticas pueden modificar la señalización inflamatoria y alterar la forma en que el organismo gestiona energía, amenaza y reparación. A su vez, las señales inmunes pueden influir en circuitos relacionados con motivación, fatiga, hipersensibilidad, retraimiento, dolor y estado de ánimo.

Desde la mirada de Inout Renasci Institute, la inflamación se comprende como una pieza del mapa completo: historia emocional, cuerpo, sistema nervioso, vínculo, sueño, microbiota, metabolismo e inmunidad. Esta visión permite desarrollar intervenciones más prudentes, humanas y coordinadas, evitando tanto el reduccionismo psicológico como el reduccionismo inflamatorio.

### Palabras clave

psiconeuroinmunología · inflamación de bajo grado · estrés crónico · trauma · sistema inmune · microbiota · sueño · dolor · fatiga · salud emocional · medicina integrativa

## Idea rectora para profesionales

Cuando una persona presenta malestar emocional persistente junto a fatiga, dolor, sueño no reparador, niebla mental, irritabilidad o síntomas digestivos, conviene preguntarse qué sistemas corporales están participando. No para negar la dimensión psicológica, sino para dejar de aislarla artificialmente del organismo en el que ocurre.