

METAFLAMACIÓN:

EL FUEGO INVISIBLE
QUE APAGA TU ENERGÍA



Creada por Tesa Santana | Dietista Evolutiva

LA GRAN VERDAD QUE NO TE CONTARON

Durante años viví con **taquicardia sinusal** la cual ningún cardiólogo podía explicar.

Me sentía **agotada, alterada**, con el cuerpo en **alerta constante**.

Pasaba los días sentada o acostada, porque solo el hecho de levantarme para ir a cualquier lugar de la casa **me subía las pulsaciones a casi 200 latidos por minuto**, cuando la franja normal está entre 60 y 90.

Dormía pero no descansaba. Comía sano, pensaba que lo hacía todo bien.

Yo sabía que **no era estrés, ni ansiedad**, aunque se empeñaban en dar ese diagnóstico. Recetarme ansiolíticos, betabloqueantes, etc. Nada que sanase mi situación, sino que me ayudase a tener otra calidad de vida. Que me ayudase a sobrevivir y funcionar mínimamente.

Pero yo no aceptaba esa solución, sabía que **era algo más profundo**.

Hasta que descubrí que **el problema** no era mi cuerpo, sino **el entorno** al que lo había expuesto:

“No estás cansado por falta de café. Estás inflamado por exceso de estímulos.”

exceso de **luz artificial**, exposición frecuente a las **pantallas**, tomar **snacks "saludables" todo el día** y una **desconexión brutal de mis ritmos biológicos**.

Ahí comprendí de lleno que **la inflamación silenciosa** (esa que no da fiebre ni dolor) era la raíz olvidada. Tenía que hacer un **cambio importante** en mi vida y me decidí a investigar. Estando tan mal, con las pulsaciones altísimas, cada día me disponía a encontrar información que me ayudase a salir de donde estaba.

Hoy en día, la taquicardia está mucho más controlada, aparece rara vez, e incluso **ya puedo entrenar, trabajar, estudiar... hacer vida normal**.

En esta guía vas a descubrir por qué se inflama tu cuerpo aunque comas sano, y cómo empezar a revertirlo sin complicarte la vida.

¿QUÉ ES LA METAFLAMACIÓN Y CÓMO TE AFECTA?

“La metaflamación es una inflamación de bajo grado, crónica, silenciosa. No da fiebre. No da dolor. Pero oxida tus células cada día.”

Es un **estado inflamatorio persistente**, originado no por infecciones ni heridas, sino por estímulos cotidianos y modernos que **tu biología no reconoce**: exceso de comida, luz artificial, estrés crónico, sedentarismo, falta de contacto con la naturaleza.

Síntomas cotidianos relacionados con la metaflamación:

- Cansancio mental al despertar
- Hinchazón digestiva crónica
- Ansiedad o hambre emocional
- Dolor muscular sin razón clara
- Cambios de humor o apatía
- Pérdida de memoria o foco
- Problemas de piel,
- Problemas de acné,
- Caída de cabello

Si tenés varios de estos... tu cuerpo no está fallando. Está activando una alarma evolutiva.



LAS 3 RAÍCES INVISIBLES DE TU INFLAMACIÓN (Y CÓMO EMPEZAR A APAGARLAS)

1 Tu entorno lumínico está contra tu biología

Vivimos con luz artificial todo el día y noche, y eso altera tu ritmo circadiano, tus hormonas y tu inflamación.

💡 **Microacción:** 15 minutos de sol sin pantallas al despertar + luz cálida (o roja) después de las 20hs.



BLOCK
BLUE-LIGHT

2 Tus mitocondrias están agotadas

Si no funcionan bien, todo se oxida. La inflamación empieza en la célula.

🔥 **Microacción:** Agrega una cena simple, temprana y baja en carbohidratos refinados al menos 3 veces por semana.



3 Estás comiendo más veces de las que tu cuerpo puede manejar

Cada comida activa rutas inflamatorias si no dejas espacio para digerir y reparar.

🍴 **Microacción:** Prueba comer solo 3 veces al día, sin snacks, durante una semana.



TU PRIMER PASO HOY: RECONECTAR, NO RESTRINGIR

*No estás roto. Estás desincronizado.
Y eso tiene solución.*

Recursos que me ayudaron:

No te quiero vender nada, solo facilitarte la tarea que me llevó años descubrir.



BlockBlueLight: Bloquea la luz azul de tu casa u oficina

<https://www.blockbluelight.co.uk/>

Código de descuento: **ENATUR**



Tecnología Spiro: contra electrosmog

<https://www.enertexgroup.com/>

Código de descuento: **ENATUR**

Bibliografía clave:

- Hotamisligil, G. S. (2006). Inflammation and metabolic disorders. *Nature*, 444(7121), 860–867.
- Wellen, K. E., & Hotamisligil, G. S. (2005). Inflammation, stress, and diabetes. *The Journal of Clinical Investigation*, 115(5), 1111–1119.
- Shoelson, S. E., Lee, J., & Goldfine, A. B. (2006). Inflammation and insulin resistance. *The Journal of Clinical Investigation*, 116(7), 1793–1801.
- Dandona, P., Aljada, A., & Bandyopadhyay, A. (2004). Inflammation: the link between insulin resistance, obesity and diabetes. *Trends in Immunology*, 25(1), 4–7.
- Panda, S. (2020). *The Circadian Code*. Rodale Books.
- Kruse, J. (2012). *Epi-paleo Rx*.

RECONNECTA

**No estás roto. Estás desincronizado.
Y eso tiene solución.**

 Tesa Santana

Dietista Evolutiva | @tesa.santana

**👉 Guarda este PDF y compártelo con quien
creas que necesita mejorar su inflamación
silenciosa.**