

# ¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?

## ¿Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO INFANTIL?

El sistema inmunitario defiende al cuerpo de las infecciones y otros problemas que pueden provocar daño. Una de las partes más importantes de la respuesta del sistema inmunitario es la inflamación.



La inflamación es un proceso en el que nuestras células inmunitarias atacan a las bacterias o los virus invasores, eliminan la destrucción de tejidos que causan, e inician el proceso de reparación. Fuera del cuerpo, la inflamación puede provocar enrojecimiento, hinchazón, calor y dolor. Otros factores también pueden provocar inflamación, incluidas las toxinas, el polen e incluso algunos tipos de estrés.

## INFLAMACIÓN A CORTO PLAZO FRENTE A INFLAMACIÓN A LARGO PLAZO

Una reacción inflamatoria "aguda" es a corto plazo y puede ser provocada por una infección o por sufrir, presenciar o percibir una amenaza inmediata. Esta respuesta a corto plazo hace que las células inmunitarias "vayan a sus puestos de batalla". Necesitamos esta reacción para sobrevivir.



La inflamación "aguda" es similar a un simulacro de incendio. Una breve activación de los sistemas de respuesta ante el estrés, seguida de un retorno al equilibrio, desarrolla la resiliencia. En el caso de un bebé, este tipo de reacción podría ser provocado por escuchar un ruido fuerte repentino, por un susto o por advertir la ausencia de la persona que lo cuida que pronto vuelve a calmarlo. Es como un simulacro de incendio que prepara a los niños para un caso de emergencia, pero luego se restablece el orden después de un breve período.

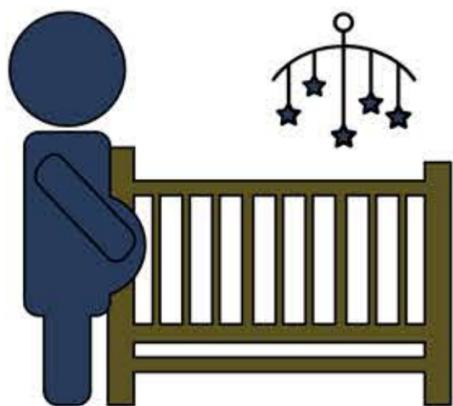
La inflamación "crónica" puede padecerse durante un largo período en entornos que provocan estrés prolongado. Imagine que un niño escuchara las alarmas de incendio sin parar durante días, semanas o meses.

Esta reacción fisiológica prolongada pone las sustancias inflamatorias en constante contacto con distintos órganos, lo que puede alterarlos con el tiempo. El abuso o descuido continuos, la pobreza extrema, el estrés del racismo sistémico o la exposición prolongada a la contaminación pueden dar lugar a respuestas inflamatorias crónicas. Y estas respuestas pueden dar como resultado o empeorar afecciones tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión y asma.



## DESACTIVAR LAS ALARMAS DE INCENDIO

Todos podemos ayudar a desactivar las constantes alarmas de incendio de la inflamación crónica. Al hacerlo, podemos mejorar la salud de los niños de por vida e incluso se podría reducir drásticamente la necesidad de tratamientos costosos para una amplia variedad de afecciones. Una sociedad más sana y costos de atención médica más bajos nos benefician a todos.



Podemos apoyar las relaciones receptivas entre los niños y las personas que los cuidan al recomendar, por ejemplo, la licencia familiar remunerada.



Podemos apoyar el fortalecimiento de las habilidades básicas para la vida que brindan a los niños y a las personas que los cuidan las herramientas para regular y controlar sus entornos.



Podemos reducir las fuentes de estrés mediante el fortalecimiento de las políticas que ayudan a desarrollar el bienestar al abordar las necesidades de ingresos, nutrición, vivienda y salud.