



# A Minute for Your Health

## *Inflammation and health*

March 2025

Acute inflammation is the body's normal response to injury or invaders like viruses and other germs. When you cut a finger or catch a cold, inflammation helps you recover. Chronic inflammation happens when your body is in a constant state of low-level inflammation over time, even when there's no injury or infection. This can be harmful to your health and lead to diseases — including cancer, heart disease, diabetes, arthritis, depression, and Alzheimer's.

### **Here are some common symptoms of chronic inflammation:**

- Ongoing pain or discomfort - Joint pain, stiffness, or muscle aches that don't go away. Arthritis or tendinitis are examples of chronic inflammation.
- Fatigue - Feeling tired all the time, even after a full night's sleep.
- Frequent infections or illnesses
- Digestive problems - Bloating, gas, diarrhea, or constipation. Irritable bowel syndrome (IBS) and Crohn's disease are linked to inflammation.
- Weight gain or difficulty losing weight - Unexplained weight gain or trouble losing weight even with diet and exercise.
- Skin issues - Eczema, acne, or psoriasis are linked to inflammation. Your skin may be red, inflamed, or irritated.
- Memory problems - Difficulty concentrating, poor memory, or a feeling of "brain fog."
- Mood changes - Chronic inflammation can affect your brain chemistry and cause emotional changes, depression, or anxiety.
- Swelling - This can happen in your joints, abdomen, or other areas of your body.
- One of the most accurate ways to know if you have chronic inflammation is through blood tests, such as C-reactive protein (CRP) or erythrocyte sedimentation rate (ESR).

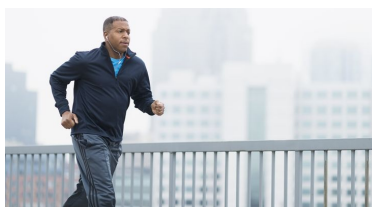
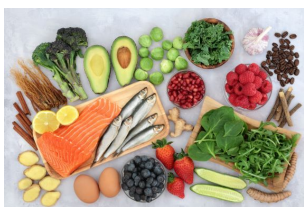
If you're experiencing any of these symptoms regularly, it's a good idea to visit your healthcare provider. They can help determine whether chronic inflammation is the cause and suggest treatments or lifestyle changes to help reduce it.



# Prevent Inflammation

Preventing inflammation is all about taking care of your body through healthy habits. Here are some things you can do to help prevent inflammation:

1. Eat a Healthy, Balanced Diet. Focus on:
  - **Fruits and vegetables:** They are full of vitamins, antioxidants, and fiber that can fight inflammation.
  - **Whole grains:** Foods like oatmeal, brown rice, and whole-wheat bread are better for reducing inflammation than processed foods.
  - **Healthy fats:** Foods like olive oil, nuts, and fatty fish (like salmon) contain omega-3 fatty acids, which can help lower inflammation.
  - **Spices and herbs:** Ingredients like turmeric, ginger, and garlic have natural anti-inflammatory properties.
2. Stay Active with Regular Exercise - This keeps your body strong and reduces inflammation. Activities like walking, swimming, biking, or playing sports can make a big difference. Aim for at least 30 minutes of activity most days of the week.
3. Get Enough Sleep - When you don't get enough sleep, your body can produce more inflammatory chemicals. Aim for 7-9 hours of sleep each night to help your body repair and recover.
4. Reduce Stress - Chronic stress can trigger inflammation, so it's important to find ways to relax. Try deep breathing, meditation, yoga, or spending time in nature to help calm your mind and body.
5. Drink Plenty of Water - Staying hydrated is key for your body to work properly and manage inflammation. Try to drink at least 6-8 glasses of water a day.
6. Avoid Smoking and Limit Alcohol - Smoking and drinking too much alcohol can both cause more inflammation in your body. If you smoke, try to quit, and reduce or quit alcohol to prevent inflammation.
7. Limit Processed Foods and Sugar - Sugary snacks, fast food, and processed meats can increase inflammation in the body.
8. Consider Anti-Inflammatory Supplements - Some supplements, like omega-3 fatty acids or turmeric, can help reduce inflammation. Talk to your healthcare provider before starting any new supplement to make sure it's right for you.
9. Check for Underlying Health Issues - Sometimes, chronic inflammation is caused by an underlying health condition like an autoimmune disorder or an infection. If you have persistent inflammation that doesn't go away, see your healthcare provider to find out what might be causing it.



## March Exercise: take action to reduce inflammation

- Stock your kitchen with vegetables, fruits, whole grains, and healthy fats
- Do something to relieve stress every day
- Make a medical appointment if you have symptoms of chronic inflammation



# Un minuto para su salud

## Inflamación y salud

Marzo de 2025

La inflamación aguda es la respuesta normal del cuerpo a una lesión o a invasores como virus y otros gérmenes. Cuando te cortas un dedo o te resfrías, la inflamación te ayuda a recuperarte. La inflamación crónica se produce cuando el cuerpo se encuentra en un estado constante de inflamación de bajo nivel a lo largo del tiempo, incluso cuando no hay una lesión o infección. Esto puede ser perjudicial para la salud y provocar enfermedades, como cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes, artritis, depresión y Alzheimer.

### A continuación se presentan algunos síntomas comunes de la inflamación crónica:

- Dolor o malestar persistente: dolor articular, rigidez o dolores musculares que no desaparecen. La artritis o la tendinitis son ejemplos de inflamación crónica.
- Fatiga: sensación de cansancio constante, incluso después de dormir toda la noche.
- Infecciones o enfermedades frecuentes
- Problemas digestivos: hinchazón, gases, diarrea o estreñimiento. El síndrome del intestino irritable (SII) y la enfermedad de Crohn están relacionados con la inflamación.
- Aumento de peso o dificultad para perder peso: aumento de peso inexplicable o dificultad para perder peso incluso con dieta y ejercicio.
- Problemas de la piel: el eccema, el acné o la psoriasis están relacionados con la inflamación. La piel puede estar roja, inflamada o irritada.
- Problemas de memoria: dificultad para concentrarse, mala memoria o sensación de "niebla mental".
- Cambios de humor: la inflamación crónica puede afectar la química del cerebro y provocar cambios emocionales, depresión o ansiedad.
- Hinchazón: puede ocurrir en las articulaciones, el abdomen u otras áreas del cuerpo. Una de las formas más precisas de saber si tienes inflamación crónica es a través de análisis de sangre, como la proteína C reactiva (PCR) o la velocidad de sedimentación globular (VSG).

Si experimenta alguno de estos síntomas con regularidad, es buena idea consultar a su médico. Él podrá ayudarle a determinar si la inflamación crónica es la causa y sugerirle tratamientos o cambios en el estilo de vida para ayudar a reducirla.



# Prevenir la inflamación

Para prevenir la inflamación es necesario cuidar el cuerpo mediante hábitos saludables. A continuación, se indican algunas medidas que puede tomar para ayudar a prevenir la inflamación:

1. Siga una dieta sana y equilibrada. Concéntrese en:

- Frutas y verduras: están llenas de vitaminas, antioxidantes y fibra que pueden combatir la inflamación.
- Cereales integrales: los alimentos como la avena, el arroz integral y el pan integral son mejores para reducir la inflamación que los alimentos procesados.
- Grasas saludables: los alimentos como el aceite de oliva, los frutos secos y los pescados grasos (como el salmón) contienen ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a reducir la inflamación.
- Especies y hierbas: los ingredientes como la cúrcuma, el jengibre y el ajo tienen propiedades antiinflamatorias naturales.

2. Manténgase activo con ejercicio regular: esto mantiene su cuerpo fuerte y reduce la inflamación. Actividades como caminar, nadar, andar en bicicleta o practicar deportes pueden marcar una gran diferencia. Trate de hacer al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.

3. Duerma lo suficiente: cuando no duerme lo suficiente, su cuerpo puede producir más sustancias químicas inflamatorias. Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche para ayudar a su cuerpo a repararse y recuperarse.

4. Reduzca el estrés: el estrés crónico puede desencadenar la inflamación, por lo que es importante encontrar formas de relajarse. Pruebe la respiración profunda, la meditación, el yoga o pasar tiempo en la naturaleza para ayudar a calmar su mente y cuerpo.

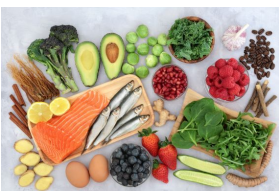
5. Beba mucha agua: mantenerse hidratado es clave para que su cuerpo funcione correctamente y controle la inflamación. Trate de beber al menos de 6 a 8 vasos de agua al día.

6. Evite fumar y limite el alcohol: fumar y beber demasiado alcohol pueden causar más inflamación en su cuerpo. Si fuma, trate de dejarlo y reduzca o elimine el alcohol para prevenir la inflamación.

7. Limite los alimentos procesados y el azúcar: los bocadillos azucarados, la comida rápida y las carnes procesadas pueden aumentar la inflamación en el cuerpo.

8. Considere los suplementos antiinflamatorios: algunos suplementos, como los ácidos grasos omega-3 o la cúrcuma, pueden ayudar a reducir la inflamación. Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar cualquier suplemento nuevo para asegurarse de que sea adecuado para usted.

9. Verifique si hay problemas de salud subyacentes: a veces, la inflamación crónica es causada por una afección de salud subyacente, como un trastorno autoinmune o una infección. Si tiene una inflamación persistente que no desaparece, consulte a su proveedor de atención médica para averiguar qué podría estar causándola.



## **Ejercicio de marzo: tome medidas para reducir la inflamación**

- Llene su cocina con verduras, frutas, cereales integrales y grasas saludables
- Haga algo para aliviar el estrés todos los días
- Concierte una cita médica si tiene síntomas de inflamación crónica



# 健康时刻

## 炎症与健康

2025 年 3 月

急性炎症是身体对损伤或病毒和其他细菌等入侵者的正常反应。当你割伤手指或感冒时，炎症可以帮助你恢复。慢性炎症是指身体长期处于持续的低水平炎症状态，即使没有受伤或感染也是如此。这可能对你的健康有害并导致疾病——包括癌症、心脏病、糖尿病、关节炎、抑郁症和阿尔茨海默氏症。

### 以下是慢性炎症的一些常见症状：

- 持续疼痛或不适 - 关节疼痛、僵硬或肌肉疼痛不会消失。关节炎或肌腱炎是慢性炎症的例子。
- 疲劳 - 一直感到疲倦，即使睡了一整晚也一样。
- 频繁感染或生病
- 消化问题 - 腹胀、胀气、腹泻或便秘。肠易激综合征 (IBS) 和克罗恩病与炎症有关。
- 体重增加或难以减肥 - 即使节食和锻炼，体重仍不明原因增加或难以减肥。
- 皮肤问题 - 湿疹、痤疮或牛皮癣与炎症有关。您的皮肤可能会发红、发炎或发炎。
- 记忆问题 - 难以集中注意力、记忆力差或有“脑雾”的感觉。
- 情绪变化 - 慢性炎症会影响您的大脑化学反应并导致情绪变化、抑郁或焦虑。
- 肿胀 - 这可能发生在您的关节、腹部或身体的其他部位。
- 了解您是否患有慢性炎症的最准确方法之一是通过血液测试，例如 C 反应蛋白 (CRP) 或红细胞沉降率 (ESR)。

如果您经常出现这些症状，最好去看医生。他们可以帮助确定慢性炎症是否是病因，并建议治疗或改变生活方式以减轻炎症。



# 预防炎症

预防炎症的关键在于通过健康的习惯来照顾你的身体。以下是一些可以预防炎症的方法：

1. 吃健康、均衡的饮食。重点关注：
  - 水果和蔬菜：它们富含维生素、抗氧化剂和纤维，可以对抗炎症。
  - 全麦：燕麦片、糙米和全麦面包等食物比加工食品更能减轻炎症。
  - 健康脂肪：橄榄油、坚果和多脂鱼（如鲑鱼）等食物含有 omega-3 脂肪酸，有助于减轻炎症。
  - 香料和草药：姜黄、生姜和大蒜等成分具有天然的抗炎特性。
2. 保持活跃，定期锻炼 - 这可以保持身体强健，减少炎症。散步、游泳、骑自行车或运动等活动可以产生很大的不同。每周大部分时间至少活动 30 分钟。
3. 获得充足的睡眠 - 当你睡眠不足时，你的身体会产生更多的炎症化学物质。每晚睡 7-9 个小时，以帮助你的身体修复和恢复。
4. 减轻压力 - 慢性压力会引发炎症，因此找到放松的方法很重要。尝试深呼吸、冥想、瑜伽或花时间在大自然中，以帮助平静你的身心。
5. 多喝水 - 保持水分是身体正常运作和控制炎症的关键。每天至少喝 6-8 杯水。
6. 避免吸烟和限制饮酒 - 吸烟和饮酒过量都会导致身体发炎。如果你吸烟，试着戒烟，减少或戒酒以防止炎症。
7. 限制加工食品和糖 - 含糖零食、快餐和加工肉类会增加体内的炎症。
8. 考虑服用抗炎补充剂 - 一些补充剂，如 omega-3 脂肪酸或姜黄，可以帮助减少炎症。在开始服用任何新补充剂之前，请咨询您的医疗保健提供者，以确保它适合您。
9. 检查潜在的健康问题 - 有时，慢性炎症是由潜在的健康状况引起的，例如自身免疫性疾病或感染。如果您的炎症持续不消退，请咨询您的医疗保健提供者，找出可能的原因。



## 三月运动：采取行动减少炎症

- 在厨房里储备蔬菜、水果、全麦和健康脂肪
- 每天做一些事情来缓解压力
- 如果您有慢性炎症症状，请预约就医