



Descubre los factores que influyen en tu capacidad para desactivar al VPH

Factor estrés

¿Por qué es importante este factor?

Cuando tu cuerpo está trabajando con estrés, utiliza su energía y recursos para poder resolver el problema al que te enfrentas. Esos recursos los obtiene restringiendo el aparato digestivo y los órganos sexuales, por no ser relevantes en una situación de peligro.

En sí, el estrés es positivo. Se vuelve negativo cuando es crónico, pues el cuerpo puede llegar a una fase de agotamiento y quedarse sin energía y recursos para realizar bien sus funciones.

Entonces el sistema inmune no puede llevar a cabo adecuadamente la regeneración y defensa, lo que te hace más vulnerable a infecciones.

¿Lo que puedes hacer?

Si el factor "manejo de estrés" de tu test es cercano a 0 será importante aprender estrategias para reducir el estrés crónico.

Por ejemplo:

Incluye en tu día a día momentos de silencio y meditación, ejercicios de respiración profunda, paseos en la naturaleza, contacto físico.

Todo esto activa el nervio vago encargado de frenar la respuesta de estrés y de activar los procesos de regeneración celular.

Factor malestar emocional

¿Por qué es importante este factor?

Las emociones "negativas" son en realidad señales de que algo está afectando tu equilibrio y bienestar y se presentan para que hagas algo al respecto.

Recibir un diagnóstico de VPH puede ser emocionalmente muy negativo al descubrir que es un factor de riesgo de cáncer. Te sientes en peligro de muerte, activas el estrés.

Además, al ser una enfermedad de transmisión sexual suele ser un tema tabú y una situación estigmatizante que te deja aislado, incrementando tu malestar y estrés.

Es muy importante gestionar el factor emocional para no estar en estrés constante, para recuperar tu tranquilidad y darle una señal a tu cuerpo de que eres capaz de afrontar la situación. Porque en realidad, tu cuerpo es capaz, sólo hay que cuidarlo y ayudarlo un poquito.

¿Lo que puedes hacer?

No te parálisis, hay que utilizar la fuerza de estas emociones para hacer cambios en tu vida. Aprende a gestionar las emociones, en lugar de reprimirlas o juzgarlas.

Comienza observando esas emociones negativas y lo que estabas pensando antes de sentir malestar.

Cuando hayas identificado los pensamientos cuestiona si son racionales. Por ejemplo:

¿Hace falta sentir vergüenza por un virus que prácticamente todos (90%) vamos a contraer?

Si el virus puede activarse años después del contagio: ¿de qué vale buscar culpables?

Si hacen falta años para que las displasias se compliquen en cáncer y hay mucho que hacer para prevenirlo ¿hace falta paralizarme de miedo y dejar de disfrutar mi vida?

En los programas de acompañamiento [VPH SanaMente](#) te ayudo a recuperar la tranquilidad y la confianza. Transformarás la crisis en empoderamiento. Harás frente a los desafíos que representan vivir con VPH como una vencedora.



Factor tabaco

¿Por qué es importante este factor?

El tabaco debilita el sistema inmune y por lo tanto la capacidad para combatir infecciones.

Exponerse a los tóxicos del tabaco incrementan la probabilidad de que la infección por VPH persista y vuelva a aparecer. Y aumenta también el riesgo de cáncer.

El tabaco es además un factor de riesgo para muchas otras enfermedades.

Fumar hace que haya menos flujo sanguíneo en los órganos sexuales afectando la salud sexual.

¿Lo que puedes hacer?

Es clave dejar de fumar o alejarte de personas mientras están fumando.

Si fumas y has intentado dejarlo sin éxito, puedo acompañarte a dejar este hábito en [sesiones privadas](#) o busca un profesional de tu confianza que te apoye a dejar de fumar. Tu sistema inmune te agradecerá no tener que lidiar cada día con cientos de tóxicos. Y reducirás considerablemente el riesgo de cáncer y de otras enfermedades.

Factor digestión

¿Por qué es importante este factor?

Las funciones de defensa comienzan en las mucosas gracias a la microbiota o microbios amigos.

Miles de microbios buenos ayudan a nuestras células inmunes a protegernos frente a infecciones, a digerir algunos alimentos y a producir enzimas y hormonas importantes.

El tipo de alimentación moderna con muchos ultra-procesados y trigo es muy inflamatoria, destruye la microbiota y la pared intestinal. Eso debilita al sistema inmune que tiene que trabajar de más.

Los tóxicos a los que nos exponemos con la contaminación, pesticidas, plásticos en los alimentos, incluso cosméticos y jabones también alteran nuestra microbiota y por tanto nuestra respuesta inmune.

Para más información el libro "[Es la microbiota idiota](#)" de la Dra Sari Arponen o con médicos especializados en psiconeuroinmunología y/o medicina funcional.

¿Lo que puedes hacer?

Aléjate de los alimentos ultraprocesados, el azúcar, las grasas trans y sobrecalentadas, el gluten y el trigo.

Cuida tu salud bucal para proteger la microbiota desde el inicio. Limpia tu lengua cada mañana para eliminar los tóxicos que durante la noche logró eliminar tu sistema inmune.

Basa tu nutrición en vegetales, nueces, pescado y crustáceos, aceites saludables, alimentos fermentados, huevos y carnes de preferencia orgánicos.

Consulta con un profesional de la nutrición sobre suplementos vitamínicos, preparados y minerales, probióticos que ayudan a mejorar el sistema inmunitario y la microbiota.

Come sólo hasta un 70% de tu capacidad. Solemos comer demás porque la hormona que indica al cerebro que ya estamos saciados necesita 20 min en llegar. Si aprendes a parar de comer cuando todavía sientes que te cabría un poco más, estarás comiendo lo justo y no sobrecargarás a tu sistema digestivo, evitarás inflamación innecesaria y ayudarás a tu sistema inmune.



El factor silla – falta de movimiento, de naturaleza, sobreestimulación

¿Por qué es importante este factor?

Nuestra vida moderna nos hace pasar demasiado tiempo en una silla para luego continuar en casa sin movernos frente a la pantalla de un smartphone, una Tablet o el televisor.

El factor silla representa la falta de movimiento, pasar las horas del día encerrados sin luz solar (falta de vitamina D) y las noches expuestos a demasiada luz (sobreestimulación con estrés para el cerebro y dificultad para conciliar el sueño).

El movimiento, la luz solar y el adecuado descanso son claves para que el sistema inmunitario realice adecuadamente sus funciones.

¿Lo que puedes hacer?

Realiza un mínimo entre 150-300 minutos de actividad aeróbica moderada por semana o 75-150 minutos de actividad intensa.

Incluye entrenamientos de fuerza 2 días o más a la semana. Los músculos son clave para un buen sistema inmune.

Incluye momentos en el día sin smartphone. La sobreestimulación estresa nuestro cerebro.

Pasea al aire libre durante el día para recibir luz natural y por tanto Vitamina D.

Reduce por las noches los dispositivos de pantalla o utiliza filtro de luz azul por las noches.

Apoyo emocional

¿Por qué es importante este factor?

Porque somos seres sociales y el **aislamiento es tan perjudicial para la salud como fumar**.

Cuando nos sentimos conectados con otras personas y mucho más si hay contacto físico, nuestro cuerpo libera hormonas beneficiosas para el sistema inmune y para parar el estrés.

Al ser el VPH una infección de transmisión sexual suele ser un tema tabú y un estigma social.

Esto hace que muchas personas oculten su malestar y pierdan las ventajas de compartir sus desafíos y recibir apoyo emocional. En cambio, viven las desventajas que trae la soledad sobre su salud.

¿Lo que puedes hacer?

Atrévete y pide apoyo de las personas que te quieren, de otras personas en tu misma situación.

Exprésale a tu pareja como te sientes y los pensamientos que te llevan a sentirte así. Este desafío puede ser una oportunidad de crecimiento y mayor intimidad dentro de la pareja.

Si las personas cercanas a ti por ignorancia o incapacidad no pueden brindarte apoyo, busca acompañamiento emocional profesional como el que te brindamos en el programa [VPH-SanaMente](#).

Ahora sabes que hay mucho que puedes hacer...

No intentes cambiarlo todo a la vez. Cada semana incluye un pequeño cambio y mantente firme en él. Si consideras esta información útil, házmelo saber. Me alegrará mucho.

Recuerda que no tienes que vivir esto sola. Estoy aquí para apoyarte.

Psic. Ana Suro