

Dra. H. MARÍN

# Metabolismo EMOCIONAL

Una biología que grita  
lo que tú callas

El origen invisible del desequilibrio fisiológico



» Haylen José Marín Gómez

Dra. H. Marín es médica internista y especialista en hormonología, con experiencia internacional en distintos sistemas de salud y una profunda vocación por explorar cómo la biología y las emociones se entrelazan. Su enfoque, poco convencional, amplía la mirada clínica para comprender no solo los procesos que se expresan en el organismo, sino también la función adaptativa que estos desempeñan.

Como conferencista y divulgadora, se ha dedicado a traducir conceptos complejos sobre metabolismo, inflamación y neurociencia a un lenguaje cercano y accesible. Su estilo comunicativo combina rigor científico, metáforas precisas, humor ácido y una honestidad poco habitual, recordándonos que detrás de cada síntoma hay una historia —y un cuerpo— que merece ser escuchado.

# Metabolismo emocional

## Una biología que grita lo que tú callas

FATIGA SOSTENIDA, SUEÑO FRAGMENTADO, INFLAMACIÓN PERSISTENTE... LA HUELLA DE UN CUERPO ATRAPADO EN UN ESTADO CRÓNICO DE SUPERVIVENCIA.

No solo se trata de una hormona desajustada ni de una genética adversa. Es una biología leída fuera de contexto, haciendo lo que puede para adaptarse a la vida que llevamos.

La Dra. Haylen Marín parte de una idea poco explorada: el cuerpo tiene razones para hacer lo que hace. Por eso plantea un enfoque distinto: en lugar de preguntarse qué falla en el organismo, se pregunta qué está intentando sostener. El sistema nervioso, las hormonas y la inmunidad no funcionan de forma aislada; se influyen mutuamente y se ajustan a las condiciones en las que vivimos. Cuando el estrés se cronifica y la alerta se convierte en forma de vida, el equilibrio se altera, aunque las analíticas no muestren nada fuera de rango.

Desde la psiconeuroinmunología y la práctica clínica, se plantea una idea incómoda: muchos síntomas no son fallos, sino hábitos biológicos. Estados aprendidos que se vuelven basales y que quedan inscritos en la fisiología. El texto gira en torno a esa tesis central: el cuerpo sigue una lógica, incluso cuando parece fallar. Descubrirla es lo que todos necesitamos para aprender a cuidarnos.

Hay libros que confirman lo que ya pensamos. Este no. Aquí se cuestionan certezas, se desafían relatos habituales y se rebaten explicaciones simplistas. No busca consolar ni tranquilizar, sino aportar clarividencia. Estas páginas obligan a salir de la posición de víctima —del cuerpo, de la biología, de las circunstancias— y a asumir las riendas de la propia salud. Porque solo así puede empezar una recuperación real del bienestar.

Salud y bienestar • Arcopress



Thema: MFGM  
978-84-10354913  
192 páginas

Rústica con solapas  
14.5 x 22 x 1.3 cm · 248 g  
PVP: 17.95 €