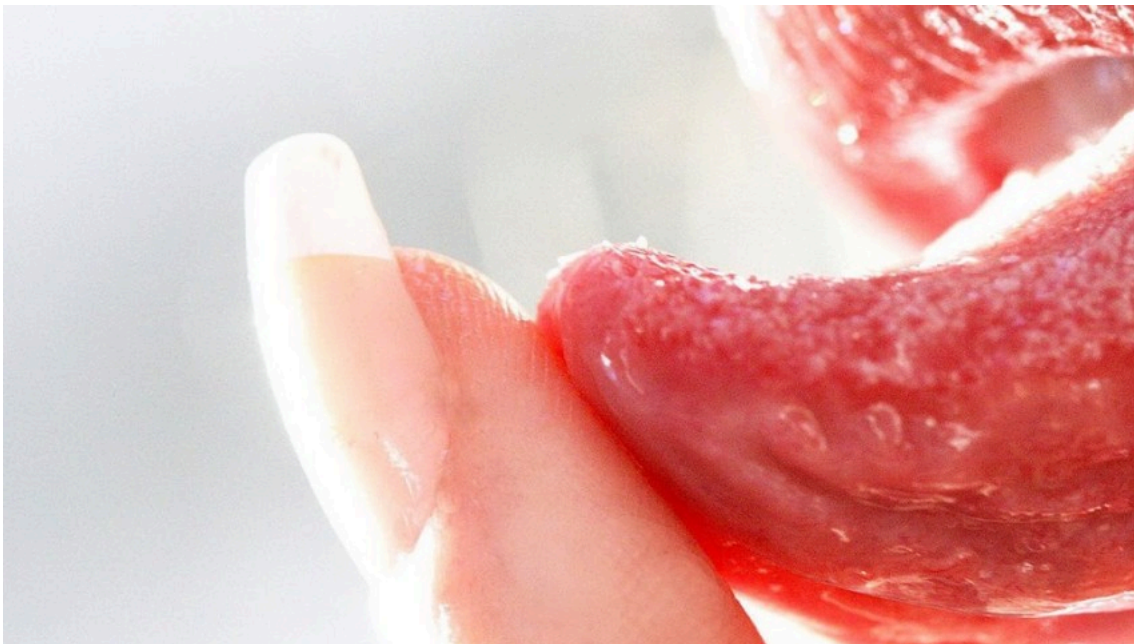


SALUD / TENDENCIAS

Conoce lo que la apariencia de tu lengua puede decirte sobre tu salud

El Ciudadano · 21 de octubre de 2015

Su color y textura pueden ser signos importantes del estado de tu organismo.



Todo está unido, el organismo es una cadena de significados sobre su estado. Por ello, casi cualquier problema o la falta de este se manifiesta en muchos sitios aparentemente desconectados de un órgano saludable o no.

Si recuerdas, cuando vas a revisión general con el doctor, uno de los principales indicadores de salud es tu lengua. Ahí hay muchas evidencias que puedes leer sobre ti si aprendes a hacerlo. Hoy te compartimos algunas.

Primero. Tu lengua está sana cuando:

Se siente húmeda, sin demasiada saliva, y evidentemente no seca.

Es flexible, y por lo tanto no te duele al moverla.

Es suave.

Los siguientes signos podrían leerse de la siguiente manera:

- Una grieta notable a la mitad que no llega a la punta: significa que tu estómago está débil y tu digestión podría estar alterada.
- Si tu lengua está muy roja podrían ser signos de deficiencia en el ácido fólico y Vitamina B 12, según Daniel Allan, especialista de la Clínica de Cleveland.
- Si está más negra y rugosa, puede tratarse de algún cultivo de bacterias, y es más común en las personas que tienen poca higiene. Este fenómeno puede también suceder en personas que tienen diabetes, están tomando antibióticos o quimioterapia.
- Si tiene bultos y te duele, quizá fue golpeada de alguna manera, por fumar, irritación o por cáncer en la boca.
- Aftas: pueden deberse a una infección que se desarrolla en la boca; es posible que aparezcan también debido a un sistema inmune débil, en personas con diabetes, o bien, a personas que están tomando esteroides.
- Lengua café: es una de las coloraciones más inusuales, podría ser signos de melanoma.
- Lengua amarilla: fumar, fiebre, deshidratación, pueden cambiar a una lengua amarilla.

visto en [EcoOsfera](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)