

No tenías diez enfermedades distintas. Tenías un patrón que nadie ha conectado.

Una guía para reconocer si la hiperlaxitud
podría ser el hilo que conecta tus síntomas.

Darío Jiménez

Kinesiólogo · Osteopatía · PNI Clínica

Si llegaste hasta acá, probablemente llevas años con síntomas que nadie logra unir.

- Dolor que cambia de lugar
 - Fatiga que no se va
 - Mareos
 - Problemas digestivos
 - Ansiedad
 - Articulaciones que suenan, se sienten inestables o se salen
 - Y exámenes que salen normales
-

Te dijeron que era estrés. Que era ansiedad. Que aprendieras a vivir con el dolor.

Hay personas que pasan casi dos décadas buscando respuestas antes de que alguien conecte el patrón. Años de síntomas sin un nombre claro.

Hay algo que casi nadie revisa: la hiperlaxitud.

Esta guía no te va a diagnosticar. Eso lo hace un profesional.

Pero sí puede ayudarte a reconocer si vale la pena que alguien por fin mire el mapa completo.

Qué es la hiperlaxitud

No es solo ser flexible.

Significa que algunas articulaciones se mueven más allá del rango esperado. Eso, por sí solo, no es necesariamente una enfermedad. Mucha gente es hiperlaxa y vive sin dolor ni problemas.

Pero en algunas personas, ese tejido conectivo más laxo no se expresa solo en rodillas, codos o dedos. También puede relacionarse con dolor persistente, inestabilidad, fatiga, digestión lenta o irritable, mareos al ponerse de pie, sueño que no repara, migrañas, y esa sensación de vivir en alerta.

Porque no está solo en las articulaciones.

El tejido conectivo está en todo el cuerpo.

Por eso los síntomas parecen inconexos. Y por eso terminas yendo a cinco especialistas distintos que miran cinco piezas separadas.

Cuando muchas veces, no son piezas sueltas: son manifestaciones de un patrón que nadie había conectado.

Cuando la hiperlaxitud da síntomas

Cuando aparece junto con dolor, fatiga, subluxaciones, mareos o digestión que falla, deja de ser un dato aislado.

En algunas personas es parte de un Trastorno del Espectro de Hiper movilidad (HSD). En otras, hace sospechar un Síndrome de Ehlers-Danlos hiper móvil (SEDh).

No son lo mismo, y distinguirlos requiere evaluación. Pero reconocer el patrón es el primer paso.

El test de Beighton

Puedes probarlo en casa. Suma 1 punto por cada lado que puedas hacer:



- Doblar el meñique hacia atrás más de 90°
1 pto. por mano · hasta 2 puntos



- Llevar el pulgar a tocar el antebrazo
1 pto. por mano · hasta 2 puntos



- Estirar el codo más de 10° más allá de lo recto
1 pto. por brazo · hasta 2 puntos



- Estirar la rodilla más de 10° más allá de lo recto
1 pto. por pierna · hasta 2 puntos



- Con rodillas estiradas, apoyar las palmas completas en el suelo
1 punto (único)

ORIENTACIÓN GENERAL · TOTAL POSIBLE: 9 PUNTOS

- Niños antes de la pubertad: desde 6/9
- Adultos hasta 50 años: desde 5/9
- Adultos sobre 50 años: desde 4/9

Un puntaje alto no diagnostica nada por sí solo. Un puntaje bajo tampoco descarta todo. Mucha gente fue más hiperlaxa en la infancia y fue perdiendo rango con el tiempo, las lesiones o la edad. Esto es una orientación, no un diagnóstico.

Las preguntas que también cuentan

Si antes eras más flexible que ahora, eso también importa.

Marca las que te hagan sentido:

¿Podías (o puedes) apoyar las palmas en el suelo sin doblar las rodillas?

¿Podías (o puedes) tocar el antebrazo con el pulgar?

¿De niña o niño hacías splits, contorsiones o "trucos" de flexibilidad para sorprender?

¿Se te salió más de una vez el hombro, la rótula u otra articulación?

¿Te consideras, o te consideraban, "doble articulación" o demasiado flexible?

Si varias respuestas son sí, vale la pena mirar esto aunque hoy tu Beighton no sea tan alto.

Los síntomas que nadie conecta

El test mira solo las articulaciones. Pero el patrón puede ir mucho más allá. Marca los que reconozcas:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dolor en varias zonas del cuerpo, que migra | <input type="checkbox"/> Fatiga que no mejora con el descanso |
| <input type="checkbox"/> Sueño que no repara | <input type="checkbox"/> Mareos o el corazón acelerado al ponerte de pie |
| <input type="checkbox"/> Digestión lenta, hinchazón, estreñimiento o colon irritable | <input type="checkbox"/> Migrañas o dolores de cabeza frecuentes |
| <input type="checkbox"/> Ansiedad o sensación de alerta constante | <input type="checkbox"/> Articulaciones que se subluxan o se sienten inestables |
| <input type="checkbox"/> Piel suave, elástica, frágil o que cicatriza distinto | <input type="checkbox"/> Sensibilidad a alimentos, olores, medicamentos o ambientes |
-

Mientras más marcas, más sentido tiene preguntarse si hay un patrón común detrás, y no solo diez problemas sueltos.

Sobre los mareos al ponerte de pie

En algunas personas hipermóviles aparece disautonomía: el sistema nervioso autónomo regula peor la frecuencia cardíaca, la presión, la temperatura, la digestión y la tolerancia a estar de pie.

No todo mareo es por hiperlaxitud. Pero si se repite junto con dolor, fatiga e inestabilidad, vale la pena mirarlo.

Antes de interpretar tu resultado: señales que conviene evaluar sin esperar

Esta guía es de autorreconocimiento, no de urgencia. Pero hay señales que se evalúan con un profesional cuanto antes:

- Desmayos frecuentes o palpitaciones intensas

- Dolor en el pecho o falta de aire

- Antecedentes familiares de aneurisma, disección aórtica o muerte súbita en gente joven

- Piel extremadamente frágil, hematomas severos sin explicación o cicatrices muy anormales

- Luxaciones frecuentes, dolor que avanza o pérdida de función

- Síntomas neurológicos nuevos o que progresan

No es para asustarte. Algunos cuadros del espectro requieren una mirada médica específica, y reconocerlos a tiempo importa.

Qué significa lo que marcaste

Esto no es un diagnóstico. Es una señal.

Tener varios puntos en el test, varias preguntas marcadas y varios síntomas no significa que tengas Síndrome de Ehlers-Danlos.



El SEDh no se confirma con este test. Requiere criterios clínicos, historia personal y familiar, evaluación de manifestaciones sistémicas y exclusión de otras condiciones.

Lo que sí significa, y va en serio: vale la pena que alguien mire el patrón completo, con los criterios que corresponden.

Porque tu dolor era real desde el primer día. No lo estabas inventando.

Y fíjate en algo. Volviste a marcar síntomas que no son de las articulaciones. Fatiga. Mareos. Digestión. Sueño que no repara.

Eso no es casualidad. Es la otra mitad del patrón.

Y AHORA QUÉ

Tu cuerpo no está fallando. Lleva años compensando.

Y compensar cansa. Por eso la fatiga, la inflamación, el sistema nervioso que vive en alerta.

Acá hay dos cosas que trabajar, no una.

LA ESTRUCTURA

No se trata de exigirle más a tu cuerpo. Ni de estirar lo que ya está suelto.

Esa "tensión" que sientes muchas veces no es músculo acortado: es tu cuerpo apretando para sostener una articulación que se mueve de más. Si la estiras sin fortalecer, queda más inestable y el dolor vuelve.

Lo que ayuda es al revés. Fuerza progresiva, en orden, para que el músculo sostenga lo que el ligamento ya no sostiene solo. Estabilidad antes que exigencia.

EL TERRENO

Pero la articulación es solo una parte. El tejido conectivo también participa en vasos, intestino, piel y otros sistemas. Por eso, en algunas personas, la hiperlaxitud no se expresa solo como dolor.

Y alrededor hay un sistema nervioso que influye en cuánto te inflamas, cuánto duermes, cuánto recuperas y cómo respondes al estar de pie.

Si fortaleces, pero dejas encendido ese fuego —mal sueño, estrés crónico, digestión irritada—, el cuerpo sigue gastando reserva. Y nunca alcanza.

Por eso miro las dos capas. Con criterios seguros, progresivos y adaptados a tu caso. A tu ritmo, sin promesas mágicas.

No para reemplazar a tu médico. Para que por fin alguien mire el patrón completo y arme un plan contigo.

Si quieres que miremos tu caso con calma, podemos hacerlo en una evaluación presencial en Concepción u online.

[Quiero revisar si esto explica mi caso](#)

Esta guía tiene fines educativos y de autorreconocimiento. No constituye un diagnóstico ni reemplaza la evaluación de tu equipo médico. Si tienes síntomas que te preocupan, consúltalo con un profesional.