



LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA SE CENTRA EN 6 ÁREAS PARA MEJORAR LA SALUD



MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

La Medicina del estilo de vida es un enfoque basado en evidencia que busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables – tales como comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional.



NUTRICIÓN La comida triunfa por sobre todos. Elija alimentos integrales en base a plantas que tengan alto contenido de fibra, que sean nutritivos, que promuevan el bienestar y combatan enfermedades. Considere el consumo de verduras, frutas, frijoles, lentejas, granos integrales, nueces y semillas como su objetivo dietético.



ABUSO DE SUSTANCIAS Los peligros bien documentados de cualquier uso adictivo de sustancias pueden aumentar el riesgo de muchos cánceres y enfermedades del corazón. Los comportamientos positivos que mejoran la salud incluyen la cesación del consumo de tabaco y la limitación de la ingestión de alcohol.



SUEÑO La falta de, o mala calidad de sueño puede llevar a: una disminución en la capacidad de recuperarse de una enfermedad, un sistema inmune tenso y a enfermedades crónicas. La medicina de estilo de vida identifica comportamientos alimenticios, ambientales y de afrontamiento para mejorar la salud del sueño.



RELACIONES INTERPERSONALES

Sentirnos conectados socialmente es esencial para nuestra resiliencia emocional y salud en general. Los estudios demuestran que el aislamiento y la soledad se asocian con una mayor mortalidad y morbilidad, especialmente entre las personas que ya han sido diagnosticadas con afecciones relacionadas al estilo de vida.



EJERCICIO La actividad física regular y constante que pueda realizar diariamente, como caminar, jardinería, flexiones y estocadas, son una parte esencial en la ecuación para una salud óptima.



ALIVIAR EL ESTRÉS El estrés puede guiar al mejoramiento de la salud y productividad, o también a tener ansiedad, depresión, obesidad, disfunción inmune y resultados precarios de salud. Ayudar a los pacientes mediante mecanismos de afrontamiento y técnicas de reducción de estrés, los lleva a reconocer las respuestas negativas del estrés y mejorar su salud y bienestar.

6 FORMAS PARA TOMAR EL CONTROL SOBRE TU SALUD

Ser consciente de tus elecciones de comidas, aliviar el estrés, estar físicamente activo, evitar el consumo de sustancias peligrosas, dormir lo suficiente y tener un sistema de apoyo emocional en tu vida son “justo lo que recetó el doctor” para poderosamente prevenir, tratar, e incluso revertir enfermedades crónicas y ciertas condiciones autoinmunes.

PROPUESTA ÚNICA DE VALOR DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

- Permite al cuerpo protegerse y sanarse a sí mismo a través de elecciones de estilo de vida saludables.
- Educa, guía y apoya los cambios de comportamiento positivos.
- Centra su atención en la nutrición óptima basada en la evidencia, manejo del estrés, sueño y actividad física.
- Alienta la participación activa del paciente.
- Trata las causas subyacentes de las enfermedades relacionadas al estilo de vida.
- Utiliza medicamentos como complemento para los cambios de estilo de vida terapéuticos.
- Considera el entorno del hogar y la comunidad del paciente.

El Colegio Estadounidense de Medicina del Estilo de Vida (ACLM por sus siglas en inglés) es la asociación médica profesional del país para médicos, profesionales de la salud, ejecutivos de atención médica y profesionales dedicados a transformar la salud y redefinir la atención médica a través de la medicina de estilo de vida.

lifestylemedicine.org