

### Introducción

Hoy en día parece normal sentirnos estresados, con exceso de preocupaciones y temores, con dificultad para terminar nuestras jornadas laborales, he incluso con poca motivación para realizar los desafíos de nuestro día. Sin embargo, nuestro estado normal es la **“óptima salud”**, nuestro cuerpo cuenta con miles de años de evolución que nos han dotado de capacidad de homeostasis (autorregulación), de capacidad de adaptarnos (Flexibilidad), de crecer con los desafíos (resiliencia) y lo más importante, nuestro estado natural es la felicidad, basta ver a un niño cuando despierta para reconocer esta premisa. La pregunta es, ¿porque hoy en día resulta tan difícil sentirnos así?

Para mí, esta situación tiene que ver con que nos hemos ido alejando de lo natural, hemos dejado de escuchar nuestro cuerpo cuando nos pide descanso y nos hemos dejado cobijar por la zona de confort, volviéndonos cada vez más rígidos, perezosos y dejándonos llevar por la inercia de los acontecimientos. Esto nos ha convertido en espectadores de nuestras vidas, perdiendo nuestro poder personal y con ello nuestro protagonismo.

Pero ya es momento de recuperar nuestro poder personal, volver a nuestro centro y tomar el timón de nuestras vidas. El camino de regreso está lleno de desafíos sorpresas, pero también es un camino de gran satisfacción. A medida que avancemos en este camino veremos cómo se incrementan nuestros niveles de vitalidad, como mejora nuestro sueño, se regula nuestra digestión, mientras alcanzamos un estado de calma y balance producto de nuestra regulación neuroendocrina. ¡Es momento de comenzar!

A continuación, te presento una pequeña guía de apoyo para volver a lo que siempre fue tuyo, ***“tu perfecta salud”***

### Alimentación

Nuestros niveles de vitalidad vienen de 2 fuentes principales: La energía congénita que heredamos de nuestros padres y que es limitada, es decir, cuando se agota fallecemos. Y la energía adquirida que viene de 2 fuentes principales: el aire que respiramos y el alimento que consumimos. Así el alimento constituye uno de los 2 grandes factores que impactan nuestros niveles de vitalidad y capacidad de nuestros órganos y vísceras.

A pesar de esto, muchos de nosotros nos llenamos de comida chatarra que poca energía nos aporta y que viene además llena de toxinas que nuestro cuerpo debe eliminar, o bien comemos en exceso lo cual termina almacenado como grasa.

El tema es que todo este desequilibrio alimentario no es sencillo de corregir, ya que envuelve nuestra vida emocional y social. Practicamente todo está relacionado con la comida; momentos tristes, momentos alegres, eventos sociales y soledad. Por otro lado, es a través de la comida que generamos las hormonas que afectan nuestro estado emocional. Así lo dulce no sólo lo sentimos en nuestro sentido del gusto, sino también como una sensación de autocontención, de aquí los abordajes multifactoriales que propone la medicina hoy en día, sin embargo, hay algunas cosas sencillas que podemos mejorar nosotros mismos a partir de expandir nuestra visión al respecto y también algunos tips que resultan de ayuda mientras y/o durante conseguimos ayuda profesional.

En general sólo se pone atención a los ingredientes de nuestra alimentación, sin embargo, existen varios aspectos que impactan en nuestra alimentación:

- a. **Frecuencia de alimentación:** Lo recomendable es entre 3 y 6 veces, siendo recomendable aumentar la frecuencia en metabolismos más lentos y la paradoja es que justamente se hace lo contrario. Muchas personas con obesidad se saltan comidas con la idea de que está bien para ellos, generando después una ingesta excesiva (Hiperfagia). Esto no quiere decir comer más cantidad,

sino distribuir el alimento en más ingestas. Esto te ayudará a comer con menos ansiedad y mantener niveles de insulina más estable.

- b. **Tipos de alimentos e ingredientes:** Este punto es del que la mayoría habla, poner atención a los ingredientes e ir cambiando alimentos procesados por alimentos naturales. Comenzar a interesarnos por ver el contenido nutricional de lo que compramos y ver como alertas los sellos y nombres en mayúscula que indica ingredientes nocivos para la salud como el "amarillo crepúsculo" o la "Tartrazina" relacionados con alergias y alteraciones neurológicas. También recomiendo disminuir lo más posible el trigo, ya que las últimas décadas se ha modificado genéticamente para mejorar su producción lo cual ha tenido un impacto sustancial en una de sus proteínas llamada "glúten", aumentándola hasta 40 veces, esta proteína tiene una consistencia pegajosa y por tanto enlentece nuestro sistema digestivo. Existen opciones para la harina de trigo como la de maíz y opciones para el pan como el pan de almendras o la arepa que te recomiendo integrar a tu dieta.
- c. **Tiempo de consumo:** En mi tiempo como terapeuta le pedí a muchos de mis clientes cronometrar sus tiempos de alimentación y me encontré con la sorpresa de que tiempos de 3 y 4 minutos eran bastante comunes, siendo habitual para muchos almorzar en sólo 10 minutos, mi recomendación aquí es simple, trabaje sobre una alimentación más consciente, dese el tiempo de saborear cada cucharada de alimento y busque incrementar su tiempo al menos a unos 18 minutos. Con esto la masticación y salivación ayudaran al proceso digestivo y quedará saciado mucho antes.
- d. **Contexto:** posiblemente tiene sentido que un deportista necesita comer más que una persona sedentaria, pero el mismo deportista necesitará comer menos los días que no se ejercita y el sedentario deberá comer más ese día que se le ocurrió participar de un trekking. No obstante, es importante considerar que el aprendizaje constituye una actividad de alto gasto energético, ya que el cerebro consume del 20 al 30% del consumo calórico global. Por otro lado, también es importante considerar las estaciones del año y el clima en el que vive, por ejemplo, en invierno es preferible evitar los alimentos fríos o crudos y aumentar las sopas y caldos y en verano son muy buenas las ensaladas y se puede aumentar el consumo de alimentos crudos. Si su digestión es lenta, aumente el alimento crudo y si sus deposiciones son blandas evite frutas o café en ayunas. Muchas de estas indicaciones podrán conocerlas sólo poniendo atención a lo que dice su cuerpo, necesitamos reconectarnos con su sabiduría que muchas veces es más amplia que la de nuestras cabezas, aprovechando esta frase quiero recordar que nuestro estómago tiene más de 100 millones de neuronas que es más de lo que tiene nuestra columna vertebral e impacta fuertemente nuestro mundo emocional y cognitivo.

Si ponemos atención en ir regulando éstas grandes áreas, veremos como nuestro cuerpo comienza a equilibrarse, además considerar que, si ponemos atención a nuestro cuerpo, éste nos dirá que nos conviene, pero es importante distinguir lo que nos dice nuestro cuerpo de lo que nos dice nuestra mente y deseos, porque los últimos sólo querrán mantener nuestra alimentación como está actualmente. Finalmente, si tu alimentación está llena de emociones negativas como frustración y culpa, te recomiendo encarecidamente buscar apoyo profesional. En lo personal considero los problemas de alimentación como una adicción similar a la cocaína o el alcohol.

### Ejercicio

**"lo que no utilizamos se hecha a perder"** creo en esta afirmación por que la veo a diario con mis pacientes que llegan con múltiples dolores producto del sedentarismo y las extensas jornadas laborales sentados en el ordenador.

Hay que considerar que tenemos unos 600 músculos que están hechos para moverse, acompañados de tendones, ligamentos y un esqueleto que ha evolucionado para la posición bípeda. Además, contamos con un sistema circulatorio y linfático encargado de alimentar cada una de nuestras células, además de eliminar desechos. Estos sistemas se activan con el movimiento, por eso no tiene nada raro que cada vez haya más consultas por dolor muscular, cada vez más lesiones de columna y cada vez más órganos en hipofunción. El sedentarismo y las largas jornadas laborales no podrían generar un impacto diferente, sin embargo, existe una sencilla solución que no sólo contrarresta la falta de ejercicio y el exceso de tiempo estando sentado, sino que además nos hace más eficientes en nuestro trabajo.

Son las **“pausas activas”** que realizadas cada 60 minutos son capaces de activar nuestros diferentes sistemas y llenar de sangre nuestro cerebro que a pesar de representar sólo 2% de nuestra masa corporal, consume el 20% de la oxigenación global.

Puedes buscar pausas activas en internet y encontrarás múltiples propuestas, en lo personal utilizo pausas activas enfocadas a el balance de nuestro aparato locomotor, activación del sistema circulatorio, fortalecimiento del Core y entrenamientos enfocados en trabajar la mayor cantidad de biomarcadores de forma simultánea con mis pacientes como el Tabata con ejercicios funcionales.

Te recomiendo partir implementando pausas activas al menos 3 veces en cada jornada de trabajo de 5 a 10 minutos cada uno, realizando la primera justo antes de iniciar tu jornada. Podrás ver el impacto en tu rendimiento y vitalidad rápidamente.

### Trabajo

Estamos despiertos entre 15 y 17 horas al día de las cuales pasamos 9 horas en el trabajo, 1 hora en prepararnos para el mismo y al menos 1 hora más en el desplazamiento. Con un total de 11 horas al día promedio, para muchos el trabajo termina siendo muchas veces nuestra actividad principal y es preocupante ver a tantas personas pasando la mayor parte de su tiempo realizando tareas tediosas que realmente no desean hacer. Es verdad que no es un tema sencillo, ya que necesitamos el dinero para poder hacer nuestra vida, sin embargo, esto ocurre cuando somos víctimas de nuestras circunstancias, pero definitivamente hay opciones y no digo que para todos sea tarea fácil, pero siempre es posible convertirnos en los protagonistas de nuestra vida, y cuando lo hacemos es sólo cosa de ajustes para cambiar las cosas. En el servicio Full Performance utilizo una serie de recursos para apoyarte a recuperar tu autodominio, herramientas como aprender a **modular la motivación** o a **modificar tus creencias y estado emocional** son fundamentales para recuperar el timón de nuestras vidas.

Te invito a poner atención en éstos 3 grandes elementos, despertando tu poder personal en ellos, podrás ver como ganas libertad, felicidad y poder personal mientras más logres su desarrollo.

### Familia

Es frecuente escuchar la frase "todo es por mi familia" o "lo más importante es la familia", pero cuanto tiempo dedicamos realmente a los que amamos y que tan presentes y atentos estamos a sus intereses y necesidades. ¿realmente los escuchamos? ¿Seríamos capaces de señalar sus valores? O conocer sus grandes motivaciones.

Mi propuesta es comenzar a reflexionar sobre nuestros valores, qué es realmente lo más importante para nosotros y luego corroborar que realmente estamos distribuyendo nuestra energía y tiempo en función de lo que es más importante para nosotros, al hacerlo ganaremos en consecuencia y por ende alcanzaremos un estado de mayor plenitud y felicidad. Además, nos conectaremos con el amor, capaz de generar una serie de beneficios globales a partir de calmar el estrés disminuyendo el cortisol, activando el sistema parasimpático, lo cual activa nuestras defensas y generando la conexión que nos llena de sentido.

### Comunidad

Definitivamente somos seres comunitarios, existen incluso hoy en día instituciones enfocadas en sociabilizar; ya que la ciencia y particularmente la neurología y psicología han determinado el impacto de nuestras relaciones en nuestra salud mental, longevidad e incluso nuestros niveles de satisfacción y felicidad. Muchos piensan que sólo tienen anhelos personales y que el prójimo realmente no les interesa y en éstos casos siempre les planteo el mismo ejercicio, que es visualizarse con todo lo que podrían llegar a desear y luego multiplicarlo por 10, luego de lograr visualizarnos con todas estas victorias, sacar a toda la humanidad de la ecuación. Inmediatamente les inunda una sensación de vacío.

Al tomar consciencia de los momentos más significativos de nuestra vida, lo más posible es que hayan seres queridos involucrados y seguramente muchos de estos momentos tendrán que ver con haber generado un impacto positivo en otras personas.

Si somos conscientes del valor e impacto de nuestra comunidad, podremos hacer más por el prójimo y con ello aumentar nuestro nivel de satisfacción, sentido de vida y felicidad.

### Conclusiones

Somos personas únicas, con habilidades y talentos únicos. Somos personas poderosas con la libertad de definir nuestros destinos. No podemos modificar nuestros contextos, pero si podemos desarrollar autoconocimiento y autodominio y con ello dirigir nuestras vidas en dirección de nuestros mayores anhelos.

Contamos con un cuerpo maravilloso que a evolucionado para estar en perfecto equilibrio con nuestro entorno. Todas las enfermedades tienen que ver con una desconexión con nuestro cuerpo, una desconexión de nuestro poder personal y hoy por hoy tenemos el maravilloso desafío de recuperar lo que siempre fue nuestro, nuestra ***“perfecta salud”***.