

Salud integrativa: Un camino hacia el bienestar global



La salud integrativa es un enfoque que va más allá del tratamiento de enfermedades, promoviendo el bienestar completo considerando aspectos físicos, emocionales, mentales, sociales y espirituales. A diferencia de la medicina integrativa, que se centra en la relación entre el paciente y el profesional de la salud para combinar terapias convencionales y complementarias basadas en evidencia, la salud integrativa es un concepto más amplio que busca tratar al individuo como un todo.



Desentrañando la salud integrativa

- 1** Se basa en pilares como la visión holística del paciente, las prácticas basadas en la evidencia científica, la participación activa del individuo en el cuidado y la colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la salud.
- 2** Las prácticas de salud integrativas y complementarias (PICS), como la acupuntura, la meditación, el yoga y la medicina herbal o fitoterapia, son fundamentales en este enfoque. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce estas terapias como esenciales para promover la salud global, prevenir enfermedades y complementar los tratamientos médicos tradicionales.
- 3** Además de favorecer la prevención de enfermedades, contribuye a una mejora significativa de la calidad de vida y de la salud mental, ayudando a reducir el estrés.
- 4** Representa una evolución en el cuidado de la salud, fomentando un enfoque más consciente y completo, que integra cuerpo, mente y espíritu para lograr una vida más saludable y satisfactoria.
- 5** Más que tratar enfermedades, inspira cambios en los hábitos de vida y de autocuidado, convirtiéndose en una aliada en la construcción de un futuro más liviano y equilibrado.



Mitos y verdades sobre la salud integrativa

- Mito:** la salud integrativa reemplaza los tratamientos médicos tradicionales.
 - Verdad:** complementa el tratamiento convencional, ofreciendo apoyo emocional, energético y terapéutico para una recuperación más completa.
-
- Mito:** las terapias complementarias no tienen evidencia científica.
 - Verdad:** hay estudios que demuestran que muchas terapias integrativas, como la acupuntura y el mindfulness, tienen eficacia en áreas como el manejo del dolor y la reducción del estrés.
-
- Mito:** es muy caro e inaccesible.
 - Verdad:** existen muchas prácticas integrativas accesibles, como la meditación, la respiración consciente y la alimentación equilibrada, que pueden realizarse en casa o en grupos comunitarios.
-
- Mito:** es sólo para aquellos que creen en la espiritualidad.
 - Verdad:** la salud integrativa se basa en la conexión entre la ciencia y el bienestar. Todos pueden beneficiarse, independientemente de sus creencias personales.



Cuídate integralmente con prácticas de salud integrativa. Manejar el estrés y el equilibrio emocional transforma el cuerpo, la mente y el espíritu. Experimenta y observa cómo responde tu cuerpo. Ábrete a este viaje y descubre una vida más ligera, consciente y plena. ¡Inspírate y conquista una salud completa este año!

benefits that truly benefit