



El Círculo de la Salud Proactiva

ÍNDICE

Salud proactiva vs salud reactiva	1
El círculo de salud proactiva	2

SALUD PROACTIVA Y SALUD REACTIVA

Una vez que cumplimos 40 años tenemos que tomar una decisión, ¿queremos invertir tiempo y dinero en salud reactiva o en salud proactiva?

Si no invertimos en salud proactiva, terminaremos invirtiendo en salud reactiva, eso seguro.

Invertir en salud reactiva significa no hacer nada y esperar a que aparezca la enfermedad o el deterioro. Entonces dedicaremos tiempo y dinero para tratar de solucionar ese deterioro, normalmente, mediante medicación.

Invertir en salud proactiva significa evitar o retrasar la enfermedad o el deterioro. Entonces dedicaremos tiempo y dinero para conservar la salud mediante prácticas proactivas.

Healthing es especialista en salud proactiva y en consecuencia presenta “El círculo de la salud proactiva”.

La salud proactiva se consigue trabajando en tres áreas: el ejercicio físico personalizado, el trabajo mental y emocional personalizado y la nutrición personalizada. La nutrición no es solo lo que comemos, sino como nos suplementamos, incluyendo en la suplementación, la suplementación endovenosa, las hormonas y el tratamiento neural.

Para que estos tres trabajos sean realmente personalizados y eficaces es imprescindible analizar realmente el estado de la persona. Por eso el trabajo de Healthing se divide en dos áreas:

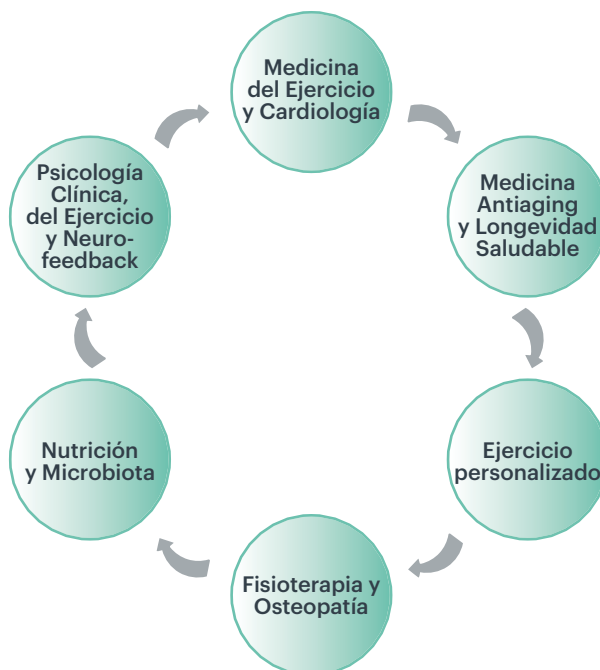
- Realizar las pruebas necesarias para definir que necesita cada persona
- Poner los programas personalizados según el resultado de las pruebas. La eficacia se consigue diseñando los programas en base a los resultados de las pruebas.

SALUD VS BIENESTAR

Una misma “materia prima” para dos industrias muy distintas



EL CÍRCULO DE LA SALUD PROACTIVA



Medicina del Ejercicio y Cardiología

El ejercicio es uno de los pilares de la salud. Antes de empezar con nuevos hábitos saludables, y más concretamente con el ejercicio, es necesario saber cómo está nuestro organismo o cómo reaccionaría nuestro corazón ante mayores esfuerzos que estar sentado en una silla.

Por ello, realizamos una consulta con nuestros médicos especialistas en ejercicio para conocer tus antecedentes, determinar tus parámetros sanguíneos, realizar una prueba de esfuerzo y un ecocardiograma. Con todos estos resultados analizados por los médicos se conseguirá diseñar el programa de ejercicio más eficaz.

La personalización de los entrenamientos se realizará de forma individual en volumen, intensidad, periodicidad, consecución de objetivos, repercusión en las demás áreas de la vida y contando siempre con la medicina de precisión que nos ofrecen las diferentes exploraciones de Medicina deportiva. La evolución hacia unas capacidades físicas superiores desafía claramente el paso del tiempo y el envejecimiento. El deporte además estructura la función cognitiva manejando la respuesta al estrés, disminuyendo el sobrepeso, controlando los factores de riesgo cardiovascular y mejorando la percepción emocional de los diferentes aspectos de la vida.

Se establecerá una valoración semestral para observar los resultados analíticos y de capacidades $VO_2\text{max}$ después de introducir los cambios en las rutinas diarias.

Medicina Anti-aging Interno

El envejecimiento es un proceso celular progresivo que conduce al deterioro físico y mental y puede conducir a enfermedades crónicas: cardiovasculares, osteoporosis, artrosis, cáncer, diabetes, demencias, etc.

El objetivo de la medicina Antiaging es ralentizar la curva de envejecimiento que se inicia a los 35 años y se acelera después de los 40, con el fin de llegar a los 70 mucho menos envejecidos. Aunque la esperanza de vida es de 85 años, la esperanza de vida saludable es de 65.

La curva de envejecimiento es individual y depende de la interacción entre nuestros genes y nuestros hábitos de vida. La velocidad de envejecimiento se acelera ante la presencia de estímulos como el estrés, mala alimentación, contaminación, tóxicos, falta de ejercicio, sueño no reparador y déficits hormonales como la menopausia.

Estudiamos los distintos biomarcadores y herramientas funcionales que nos indican en qué grado de deterioro celular estamos, grado de envejecimiento o edad biológica.

Por lo tanto, se estudian los procesos celulares como: oxidación, inflamación, metilación, biooxidación, carbonización, niveles hormonales de la juventud (testosterona, DHEA, hormonas de crecimiento, tiroideas, melatonina, progesterona y estrógeno), versus las de la senectud (cortisol, insulina), por medio de pruebas analíticas y pruebas funcionales. Hoy contamos también con herramientas de precisión como son los test genéticos.

El tratamiento restaurará la función mitocondrial, eliminará toxinas, cuidará el ADN, modulará hormonas, disminuirá el estrés oxidativo y la inflamación crónica de bajo grado, entre otras.

Ejercicio personalizado

Para cumplir con los objetivos de implementar eficazmente tu bienestar, el programa de ejercicio ha de basarse en los resultados de tus pruebas, y ha de estar diseñado, actualizado y supervisado por uno de nuestros entrenadores personales, con doble titulación en ciencias del ejercicio y fisioterapia.

El programa lo puedes hacer presencialmente en nuestras instalaciones, o bien con supervisión online en tu gimnasio o en tu casa.

Gracias a que todos nuestros entrenadores son sanitarios, pueden trabajar a la perfección con nuestro equipo médico, estando capacitados para interpretar las directrices médicas y los resultados de las pruebas realizadas. Creemos en la formación continua, por ello, trabajamos con las últimas herramientas en cuanto al ejercicio y al dolor.

Fisioterapia y Osteopatía

Además de para tratar lesiones, las sesiones de fisioterapia y osteopatía son un complemento esencial del ejercicio, tanto por su eficacia preventiva, como para mantener nuestra estructura en un óptimo funcionamiento. Una estructura equilibrada y en óptimo funcionamiento tiene también un efecto directo en nuestro sistema nervioso y sobre el funcionamiento de nuestros órganos internos.

Nuestros fisioterapeutas y osteópatas son especialistas en fisioterapia del ejercicio, de espalda, de suelo pélvico, invasiva, visceral, craneal, miofascial, redcord etc.

Nutrición y Microbiota

Al igual que con el ejercicio, para que un plan de nutrición sea efectivo, ha de ser personalizado, y para ello es esencial que se base en el resultado de tus pruebas.

Nuestros nutricionistas están especializados en nutrición antiinflamatoria, nutrición del ejercicio, antihistamínica, reguladora de la Microbiota...etc.

El análisis del equilibrio de la Microbiota intestinal (flora bacteriana intestinal y sus actividades metabólicas) ocupa un lugar protagonista en nuestros tratamientos, puesto que su desequilibrio puede llegar a causar todo tipo de trastornos y patologías, no solo relacionadas con el sistema digestivo, sino por ejemplo, con la debilidad del sistema inmune, o con patologías pulmonares o ginecológicas. Los test de Disbiosis permiten a nuestros especialistas regular la nutrición y la suplementación para recuperar el equilibrio.

Psicología Clínica, del Ejercicio y Neurofeedback

Para que los programas sean efectivos tiene que darse una condición fundamental: hay que tener motivación y disciplina para cumplirlos.

La psicología del ejercicio, aplicable a la nutrición, tiene las herramientas prácticas, concretas y eficaces para conseguir la perseverancia. Por otra parte nos ayuda a poner freno al estrés y a la ansiedad.