



LA SALUD, TU MEJOR TALENTO
#lidersano



MÉDICO MENTOR

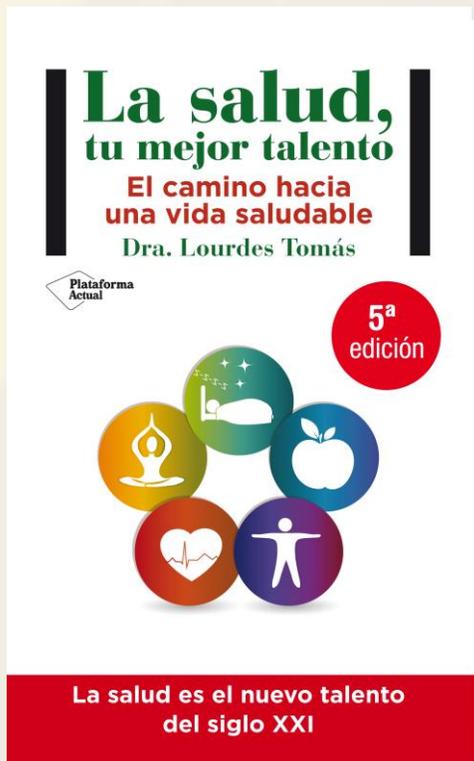
MEDICINA DEL BIENESTAR



Dra. Lourdes Tomás

Médico de familia, doctora en medicina, conferenciante y formadora.
Presidenta de Médico Mentor.

“La salud es el talento desconocido de las personas. Si logramos que se gestione de manera activa en todos los ámbitos –individual, empresarial y social- construiremos una sociedad más sana y sostenible.”



doctoratomas
medicomentor



@doctoratomas
@medicomentor



LA NUEVA SALUD DEL SIGLO XXI



LA SALUD UN NUEVO TALENTO



LA MEJOR COMPETENCIA DE UN LÍDER SANO

DEFINICIÓN

OMS

LA SALUD NO ES SÓLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD, SINO LA CONQUISTA DE UN BIENESTAR BIO-PSICO-SOCIAL



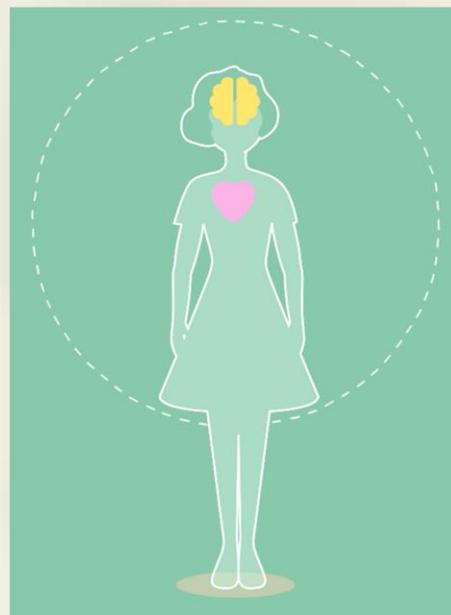
MÉDICO MENTOR
MEDICINA DEL BIENESTAR

CUERPO HUMANO

LA FIGURA DEL OBSERVADOR



SER HUMANO INTEGRAL



MÉDICO MENTOR
MEDICINA DEL BIENESTAR

¿CÓMO PROMOCIONAR LA SALUD?

1

AUTOCONOCIMIENTO

2

TOMA DE CONSCIENCIA

3

PLANES DE ACCIÓN

4

SENTIDO DE COHERENCIA



MÉDICO MENTOR

MEDICINA DEL BIENESTAR

PRESENCIA EN LA SALUD BIOPSIICOSOCIAL

**GESTIÓN ÓPTIMA DE
MENTE Y EMOCIÓN**
Empieza en el intestino

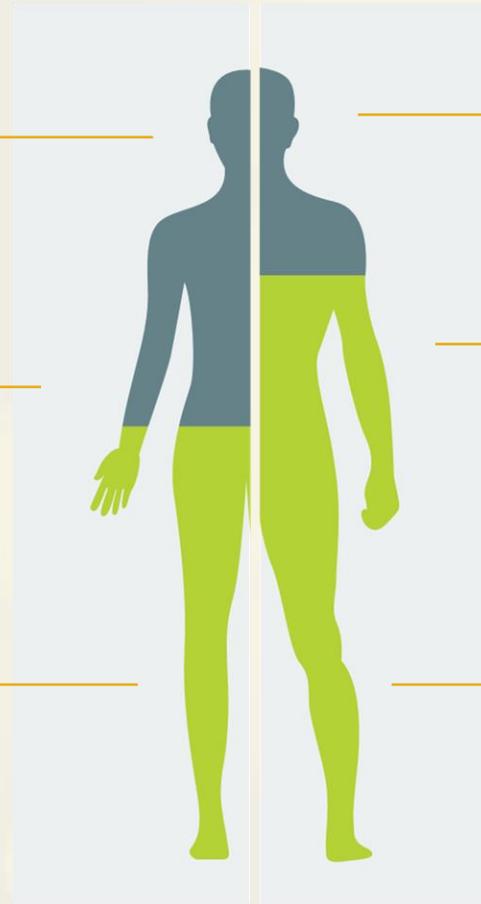
**EL ARTE DE
RELAJARSE**
Descanso
consciente

ACTIVIDAD FÍSICA
Con buen ritmo

CONOCER EL CUERPO
Biorritmos

ALIMENTACIÓN
Óptima
Consciente
Viva
Con Ritmo

SUEÑO
De calidad



DEPORTISTAS DE ÉLITE DE LA VIDA



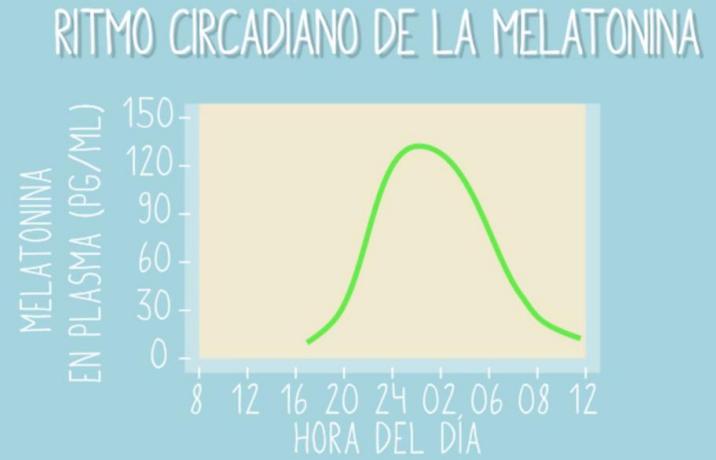
SALUD = ENERGÍA

LA CRONOBIOLOGÍA APLICADA

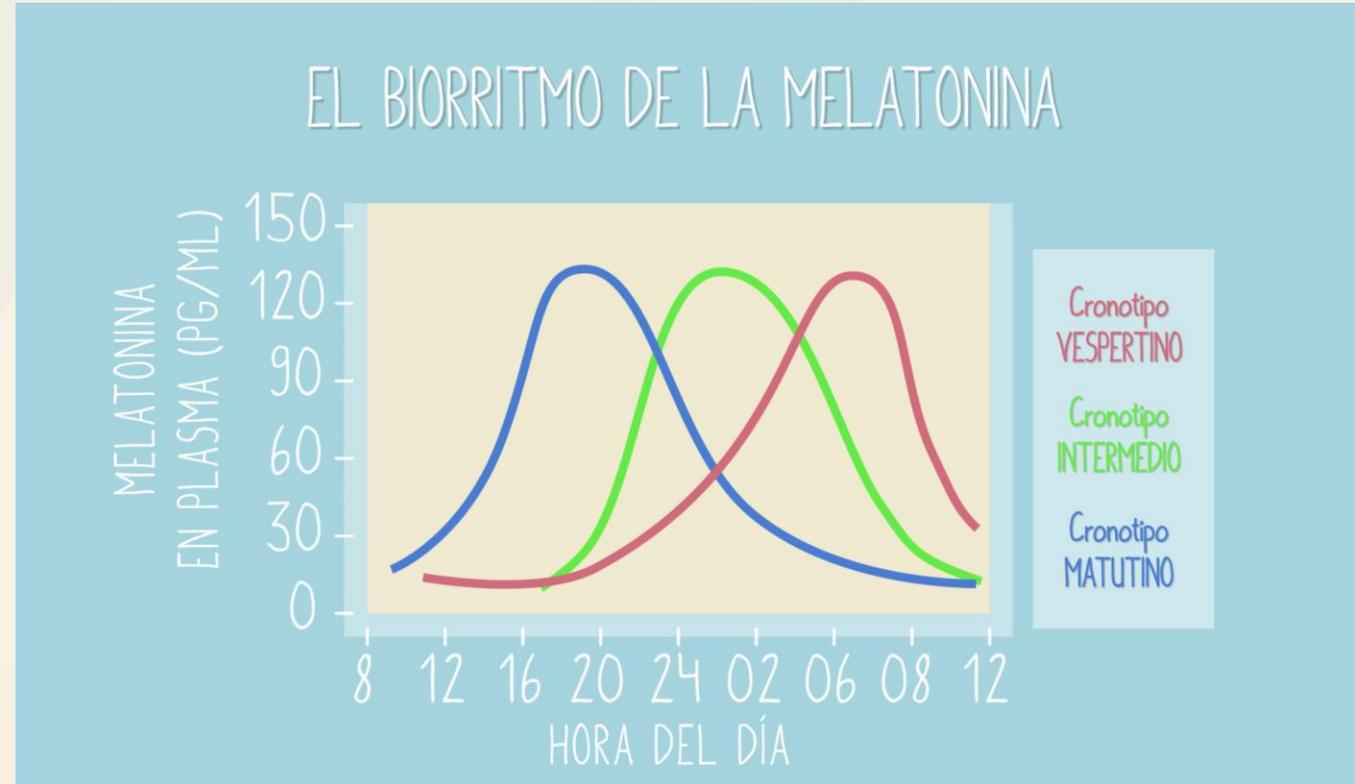
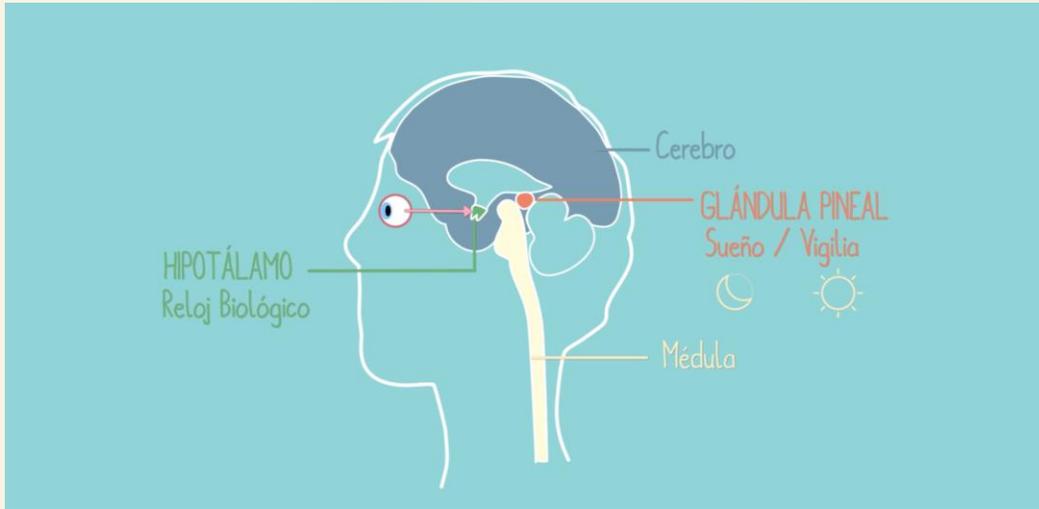
- SUEÑO
- ALIMENTACIÓN



Los biorritmos del sueño



Los biorritmos del sueño



Los biorritmos del sueño



MELATONINA

Antienvejecimiento

Antioxidante

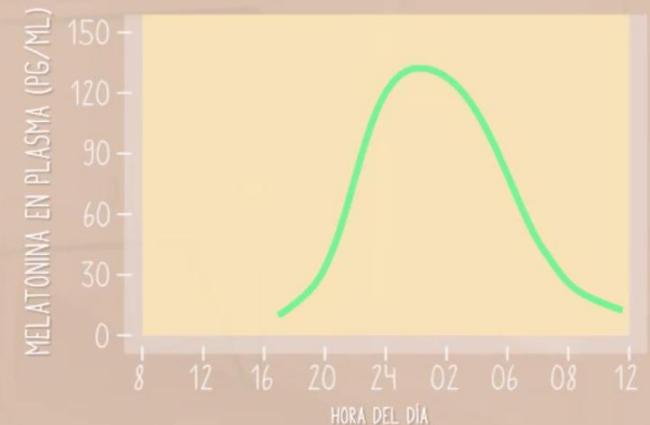
Fortalece sistema inmune

Protección frente al cáncer

Protección cardiovascular

Sincronizador de biorritmos

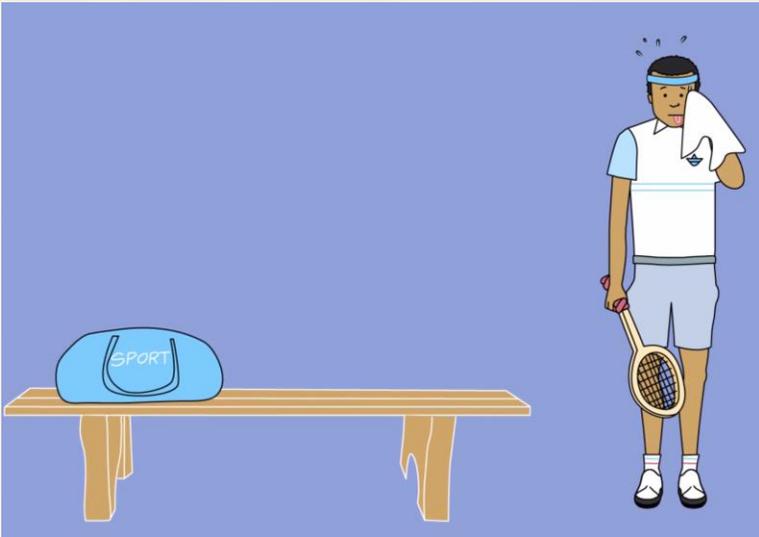
Mantiene el tejido graso pardo
en el músculo



Cómo usar esta información



Evita uso dispositivos electrónicos dos horas antes de dormir
Oscuridad en la habitación
Luces tenues en la casa
No dormir con el móvil cerca



Haz deporte leve o moderado 30 minutos al día
Mejor con luz
Evita deportes competitivos por la noche
Si sólo se puede hacer deporte nocturno, merendar y relajar en estiramientos posteriores

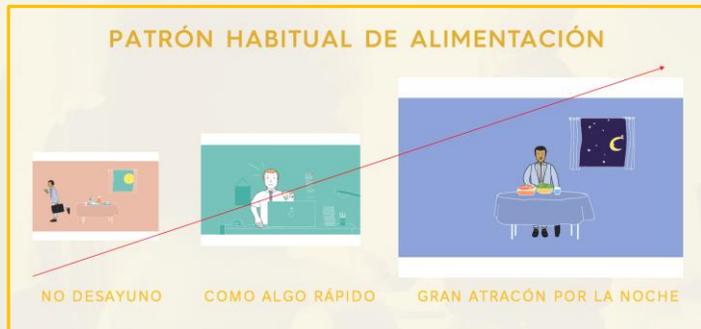
Los biorritmos del sueño



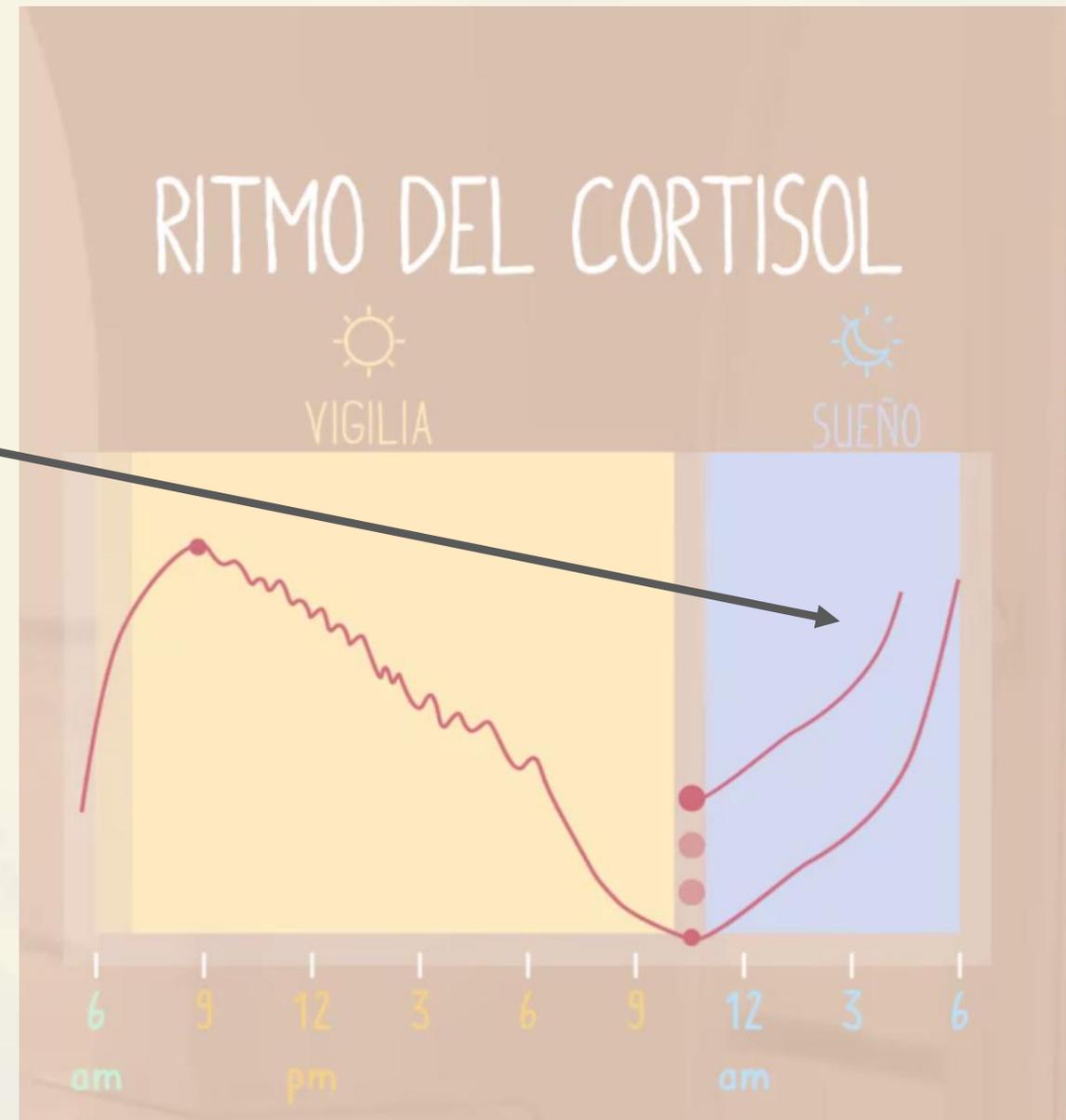
Preocupaciones
Exceso de estímulos



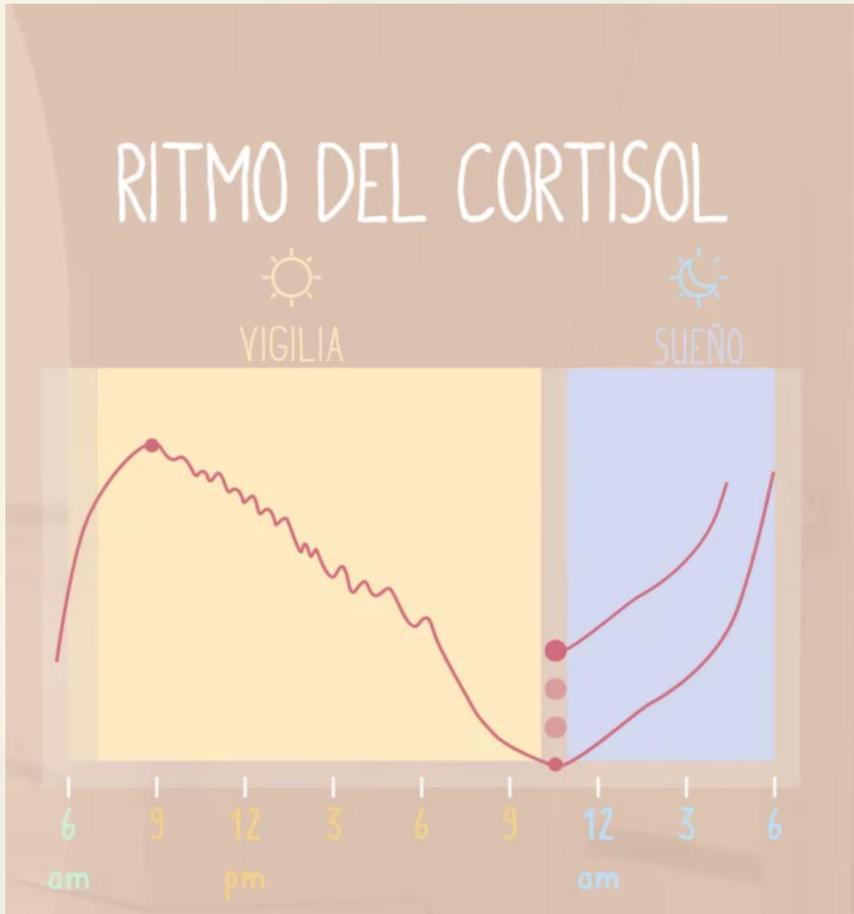
Deporte competitivo
nocturno
y sin energía



Dieta rica en
azúcares, sin ritmo
y escasa durante
el día



Cómo usar esta información



Practica del silencio y la relajación mental y física por la noche



Deporte con luz
Deporte no competitivo por la noche



Orden, ritmo, cantidad y calidad en la alimentación

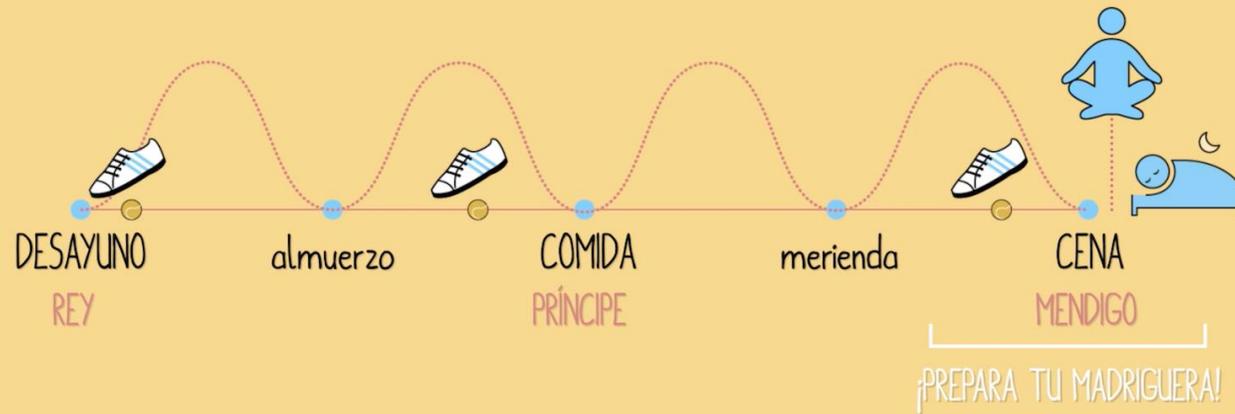


Los biorritmos del sueño

Temperatura en la habitación 18-19 grados



ALTO RENDIMIENTO SOSTENIBLE: SUEÑO DE CALIDAD



Plan de acción:

1. ALIMENTACIÓN
2. DEPORTE
3. RELAJACIÓN
4. OSCURIDAD
5. MADRIGUERA

LA CRONOBIOLOGÍA APLICADA

- SUEÑO
- ALIMENTACIÓN



DEPORTISTAS DE ÉLITE DE LA VIDA

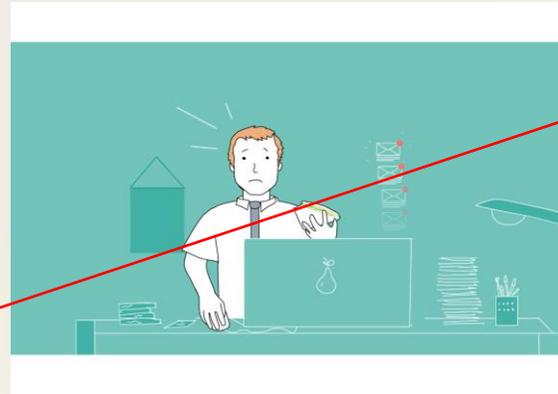


SALUD = ENERGÍA

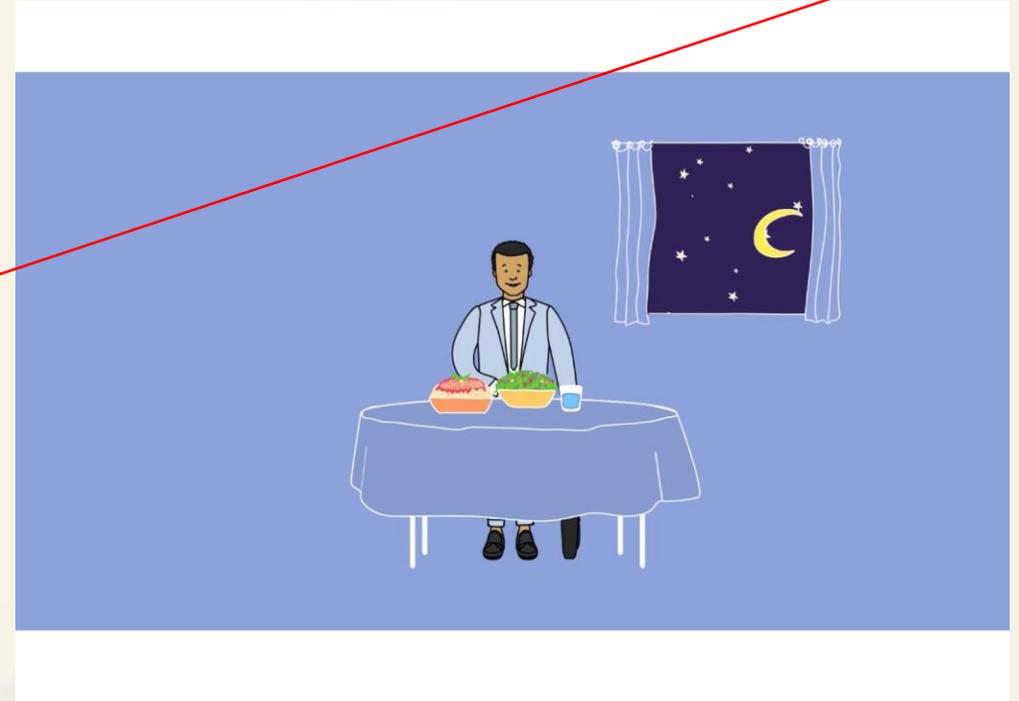
PATRÓN HABITUAL DE ALIMENTACIÓN



NO DESAYUNO



COMO ALGO RÁPIDO



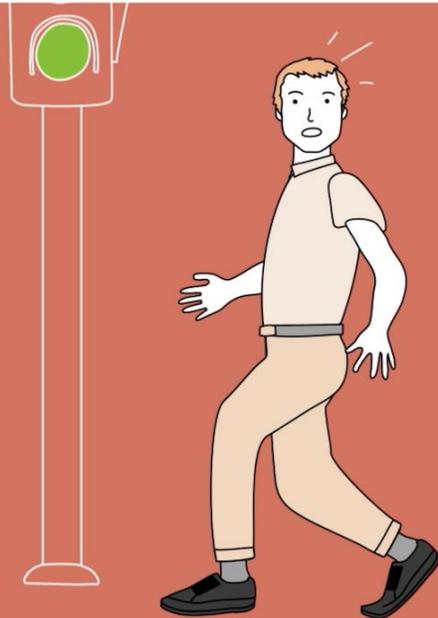
GRAN ATRACÓN POR LA NOCHE

NO ENERGÍA = ACTIVACIÓN DEL ESTRÉS

RESPUESTA DE ESTRÉS
SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

HAMBRE
SED
FALTA DE OXIGENO
FALTA DE SUEÑO
PELIGRO REAL

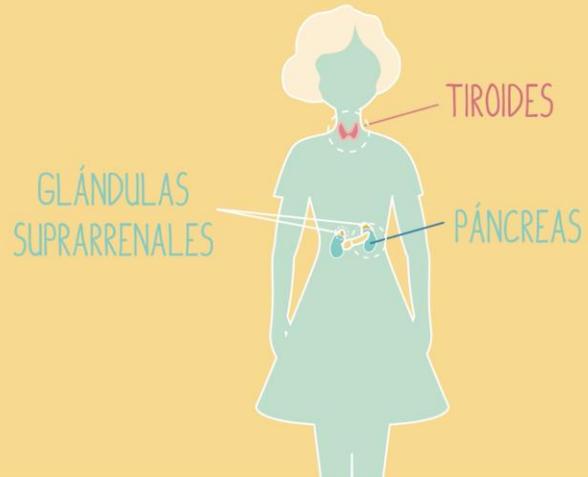
MIEDO



RESPUESTA DE RELAX
SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO



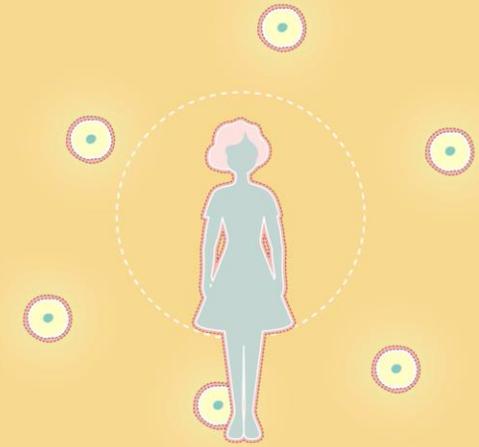
¿CÓMO ES LA RESPUESTA DEL ESTRÉS?



SISTEMA ENDOCRINO
Aumento de metabolismo
Energía interna



SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO
La respuesta de lucha-huida



SISTEMA INMUNE
Inflamación de bajo grado

ALTO RENDIMIENTO SOSTENIBLE: ALIMENTACIÓN ÓPTIMA

LA CRONODIETA

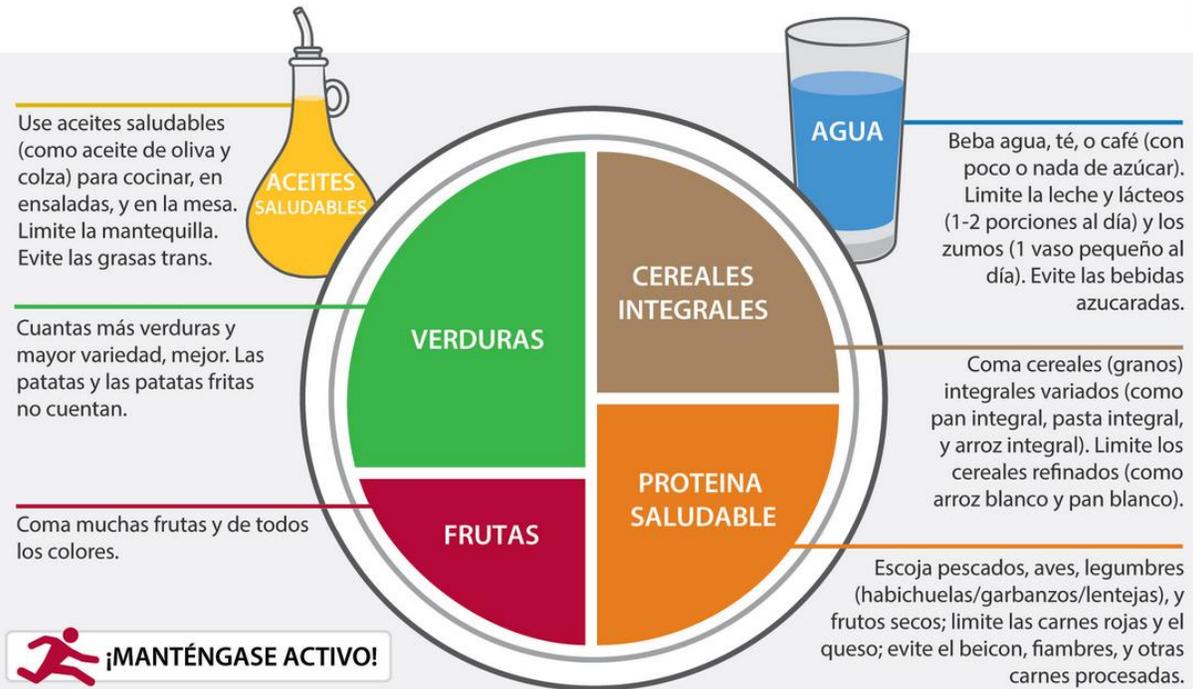


Plan de acción:

1. ORDEN
2. RITMO
3. CANTIDAD
4. CALIDAD
5. VIVA

PLATO SALUDABLE DE HARVAD

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



 ¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



LAS FUERZAS GENERADORAS DE SALUD

GESTIÓN ÓPTIMA DE MENTE Y EMOCIÓN

Empieza en el intestino

EL ARTE DE RELAJARSE

Descanso consciente

ACTIVIDAD FÍSICA

Con buen ritmo

RESPETAR LOS BIORRITMOS

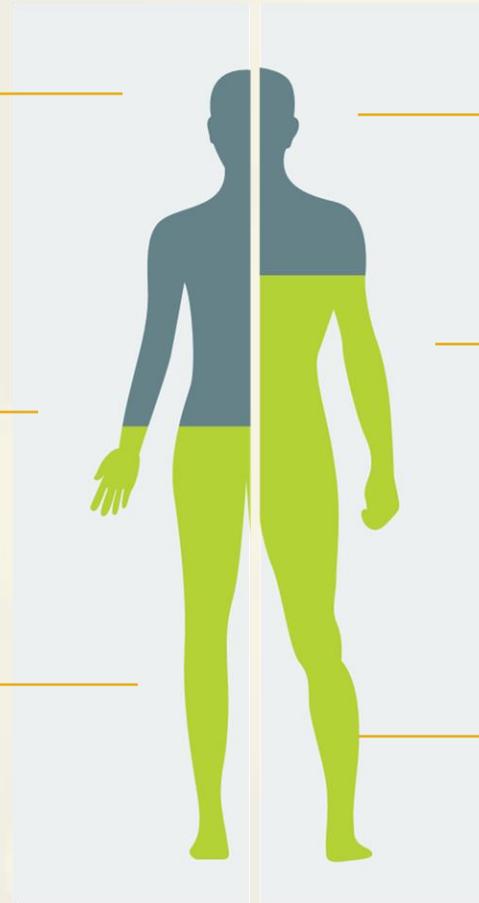
Conoce tu cuerpo

ALIMENTACIÓN

Óptima y con ritmo
Consciente
Viva

SUEÑO

De calidad



GRACIAS POR SU ATENCIÓN
#lidersano

Siguenos
en nuestro CANAL SALUD
medicomentor.es

www.medicomentor.es

doctoratomas
medicomentor



@doctoratomas
@medicomentor