

Los 6 pilares de la Medicina del Estilo de Vida

Hábitos simples y respaldados por la ciencia que pueden ayudarte a cuidar tu sistema nervioso, acompañar tu tratamiento y mejorar tu calidad de vida día a día.

Pensado para pacientes y familias

Enfermedades neurológicas

¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida?

Es un enfoque de la medicina que utiliza hábitos cotidianos como herramienta terapéutica, junto con los tratamientos médicos habituales. No reemplaza a la medicación ni a las indicaciones del equipo tratante: los complementa. Se apoya en seis pilares que, trabajados de a poco, pueden marcar una diferencia real en cómo nos sentimos y en cómo evoluciona una enfermedad neurológica.

Un dato importante: no hace falta cambiar todo de golpe. Elegir un pequeño hábito por vez ya es un paso importante.

Los 6 pilares

1

Alimentación

Una dieta rica en vegetales, frutas, legumbres y grasas saludables ayuda a reducir la inflamación y a proteger las neuronas. Pequeños cambios, como sumar más color al plato, ya suman.

Cuida el cerebro y el cuerpo

2

Actividad física

Moverse, dentro de las posibilidades de cada persona, mejora la circulación, el ánimo y la función cognitiva. Incluso caminatas cortas o ejercicios adaptados suman beneficios.

Adaptable a cada capacidad

3

Sueño reparador

Dormir bien permite que el cerebro se recupere y "ordene" lo vivido durante el día. Mantener horarios regulares y rutinas relajantes antes de dormir favorece un descanso de calidad.

La base de la recuperación

Los 6 pilares (continuación)

4

Manejo del estrés

El estrés sostenido afecta al sistema nervioso y puede empeorar síntomas. Técnicas como la respiración consciente, la meditación o simplemente dedicar tiempo a lo que nos calma, son de gran ayuda.

Cuidar la mente para cuidar el cuerpo

5

Vínculos y conexión social

Sentirse acompañado, hablar con otros que atraviesan situaciones similares y sostener los lazos afectivos protege la salud emocional y física. El aislamiento, en cambio, puede afectar la evolución.

Nadie transita esto solo

6

Evitar sustancias nocivas

Reducir o eliminar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias de riesgo disminuye la inflamación y protege el sistema nervioso, potenciando los efectos de los otros cinco pilares.

Un pilar que potencia a los demás

Para recordar: estos seis pilares actúan en conjunto. No se trata de elegir uno solo, sino de ir incorporando pequeños cambios en varios frentes, siempre junto al acompañamiento de su equipo de salud.

Te esperamos en nuestra próxima charla

Vamos a profundizar en cada uno de estos pilares, con ejemplos concretos y adaptados a las necesidades de personas con enfermedades neurológicas y de sus familias. Habrá espacio para preguntas y para compartir experiencias.



Información clara, sin tecnicismos, explicada por profesionales de la salud.



Herramientas prácticas para aplicar en el día a día, en casa.



Un espacio para resolver dudas y conectar con otras familias.

Muy pronto compartiremos fecha, hora y lugar

Guardá este mensaje y estate atento/a al grupo para más novedades

Este material es informativo y no reemplaza la consulta médica. Ante cualquier duda, consultá con tu equipo tratante.