

MINI GUÍA: **CÓMO IDENTIFICAR LAS RED FLAGS DE TU CUERPO PARA SABER QUE TIENES QUE PARAR**



5 CLAVES DE LA MEDICINA INTEGRATIVA Y LA PNI PARA UNA VIDA LLENA DE SALUD, COHERENCIA Y ÉXITO PROFESIONAL

Por la Dra. Olga
García Gómez

¡Sígueme en redes!



www.draolgagarciagomez.es

Pide tu cita a través del correo
consultas@draolgagarciagomez.es

La vida y el trabajo son un camino desafiante que requieren enfoque, energía y claridad mental.

Sin embargo, muchas veces la salud queda en un segundo plano, afectando la productividad y la capacidad de tomar decisiones.

La Medicina Integrativa y la Psico-Neuro-Inmunología (PNI) ofrecen estrategias científicas para optimizar el bienestar físico y mental, permitiendo a los emprendedores alcanzar su máximo potencial.

En esta guía, descubrirás cinco claves esenciales para mejorar tu rendimiento y construir una base sólida para el éxito.

Seguro que en algún momento has sentido que intentas llegar a todo: los niños, los deadlines del trabajo, tu pareja, tus amigos...

Y sí, lo consigues. Eres un malabarista en un circo de tres pistas y lo haces con éxito. Pero ¿qué ocurre contigo y con tu cuerpo? Lo dejas para el final.

El autocuidado es un tema muy mencionado en nuestra sociedad, pero seguimos viviendo hacia afuera sin detenernos a observar qué está pasando dentro de nuestro cuerpo y nuestras emociones.

Y al final, eso nos pasa factura: ansiedad, estrés, contracturas y, en el peor de los casos, enfermedades graves como infartos, enfermedades autoinmunes o cáncer.

Pero podemos parar y hacer un chequeo desde ahora para ver si nos estamos cuidando a nosotros mismos tanto como cuidamos a los demás.



Te comparto

MIS LÍNEAS ROJAS,

esas que reviso cada domingo para asegurarme de que no las he cruzado:

1.Optimiza tu energía a través de la nutrición

La alimentación es un pilar fundamental en el rendimiento mental y físico.

Los picos de glucosa

y el consumo

de alimentos ultra procesados

generan fatiga y falta de concentración.



Estrategias clave:

- ✓ Prioriza alimentos naturales ricos en grasas saludables, proteínas de calidad y fibra.
- ✓ Evita el consumo excesivo de cafeína y azúcares refinados para mantener niveles estables de energía.
- ✓ Incorpora ayunos intermitentes de forma progresiva para mejorar la flexibilidad metabólica.
- ✓ Planifica tus comidas el domingo: para comer bien, necesitas tener alimentos saludables en tu nevera. Haz la compra ese día y prepárate un menú sencillo, organizando las comidas en baldas de la nevera para no tener que pensarlo cada día.
- ✓ Reduce el número de comidas al día: desayuno, comida y una cena temprana. Intenta comer durante las horas de luz solar, entre las 8:00 y las 19:00.

2.Reduce el estrés con la Psico-Neuro-Inmunología (PNI)

El estrés crónico es uno de los principales enemigos de la salud, afectando la claridad mental y el sistema inmunológico.

La PNI nos enseña que nuestra percepción del entorno impacta directamente la bioquímica del cuerpo.

La sociedad altamente productiva premia la multitarea y no nos ayuda a modular el estrés, así que debemos estar atentos.



Estrategias clave:

- ✓ Practica la coherencia cardíaca con respiraciones profundas y pausadas.
- ✓ Usa la visualización y la meditación para reprogramar tu respuesta al estrés.
- ✓ Regula tu exposición a pantallas y notificaciones para evitar la sobrecarga sensorial.
- ✓ Deja el móvil y apágalo antes de dormir. Ese mensaje o notificación puede esperar hasta el día siguiente.
- ✓ Usa apps como Calm o Headspace para incluir meditaciones en tu día a día. Empieza con solo 5 minutos diarios; al principio, es un gran logro.

3. Maximiza tu descanso para un rendimiento óptimo

El sueño es la base de la regeneración cerebral y el equilibrio hormonal.

Dormir mal afecta la creatividad y la toma de decisiones.

Nuestro sistema inmune, endocrino y tiroideo trabajan durante la noche. Desde que se pone el sol, el cuerpo recibe la señal de la melatonina para iniciar sus procesos de reparación.



Estrategias clave:

- ✓ Mantén un horario de sueño regular y duerme entre 7 y 9 horas.
- ✓ Reduce la exposición a luz azul en la noche para mejorar la producción de melatonina.
- ✓ Crea una rutina de relajación antes de dormir: lee un libro, medita o date un baño relajante.
- ✓ Ajusta tu horario según la luz natural: en invierno, inicia rutinas para inducir el sueño desde las 19:00 u 20:00, como apagar luces, usar gafas de bloqueo de luz azul o leer en papel.

4. Movimiento inteligente para potenciar tu mente

El ejercicio no solo fortalece el cuerpo, sino que también mejora la memoria y la concentración.

El músculo es un órgano inmunológico y metabólico:



- ✓ Gestiona los niveles de glucosa e insulina.
- ✓ Libera citoquinas antiinflamatorias.
- ✓ Regula el estrés y la ansiedad.

El ejercicio es la "polipíldora", la intervención con más beneficios para la salud, y es accesible para todos.

Estrategias clave:

- ✓ Realiza ejercicio al menos 4 veces por semana (caminar, yoga, entrenamiento funcional).
- ✓ Integra pausas activas en tu jornada laboral para evitar el sedentarismo. Se ha demostrado que hacer sentadillas, flexiones o subir escaleras cada 45 minutos previene el síndrome metabólico.
- ✓ Prioriza ejercicios que regulen el sistema nervioso, como el tai chi o el yoga.
- ✓ Planifica tu ejercicio desde el domingo: decide qué harás y en qué horarios.
- ✓ Únete a un grupo, un gimnasio o busca un compañero de entrenamiento para mantener la motivación.

5.Cultiva la coherencia cuerpo-mente

La enfermedad aparece cuando no estamos en coherencia con nuestra biología, genética o entorno.

Un emprendedor exitoso necesita alineación entre sus pensamientos, emociones y acciones.



Estrategias clave:

- ✓ Desarrolla el autoconocimiento mediante la escritura reflexiva y la introspección.
- ✓ Aprende a escuchar las señales de tu cuerpo y respétalas. Haz una lista con 10 señales que te indican que estás sobrepasando tus límites de autocuidado.
- ✓ Practica la gratitud y el desapego a los resultados para mantener el equilibrio emocional.
- ✓ Pregúntate:
 - ◆ Si mañana me levanto y, por arte de magia, todo lo que me agobia ha desaparecido, ¿cómo lo sabría? ¿Cómo me sentiría? ¿Qué haría con mi vida?
 - ◆ ¿Qué mínima acción puedo hacer esta semana para acercarme a la vida que deseo?



Si necesitas una consulta
conmigo, pide tu cita a través del
siguiente correo:

consultas@draolgagarciagomez.es

¡Sígueme en redes!



www.draolgagarciagomez.es