

Tu *mejor versión* comienza aquí

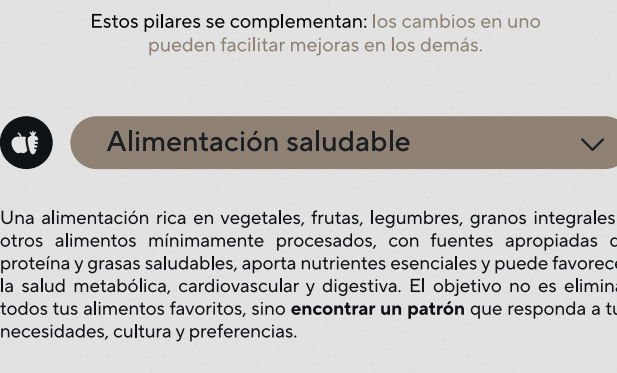
Una guía para **transformar** tu salud, prevenir enfermedades y **construir** una vida más **larga y saludable**.

01

¿Qué es la medicina del estilo de vida?

¿Y si parte de la solución para mejorar tu salud estuviera en las decisiones que tomas todos los días?

La Medicina de Estilo de Vida es un enfoque médico basado en evidencia científica que utiliza **cambios terapéuticos en los hábitos diarios para prevenir y tratar enfermedades crónicas**, y en determinadas circunstancias, lograr la remisión de algunas de ellas.



Además de atender síntomas, busca **identificar y modificar** factores que contribuyen al desarrollo de enfermedades.

No es una dieta, un reto de ejercicio ni una solución temporal. Es la manera de **construir** salud mediante **hábitos sostenibles**.

02

Los seis pilares de la medicina del estilo de vida

Estos pilares se complementan: los cambios en uno pueden facilitar mejoras en los demás.



Alimentación saludable

Una alimentación rica en vegetales, frutas, legumbres, granos integrales y otros alimentos mínimamente procesados, con fuentes apropiadas de proteína y grasas saludables, aporta nutrientes esenciales y puede favorecer la salud metabólica, cardiovascular y digestiva. El objetivo no es eliminar todos tus alimentos favoritos, sino **encontrar un patrón** que responda a tus necesidades, cultura y preferencias.



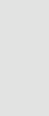
Actividad física

Moverte con regularidad y combinar actividad aeróbica con fortalecimiento muscular puede mejorar la salud cardiovascular, la sensibilidad a la insulina, el ánimo, la movilidad y la capacidad de mantener tu independencia. No tienes que entrenar intensamente cada día: **comienza con actividades que puedas disfrutar y sostener**.



Sueño reparador

Durante el sueño ocurren procesos importantes para la recuperación física, la memoria, la regulación del apetito y el bienestar emocional. Un descanso suficiente también favorece la salud cardiometabólica. Para la mayoría de los adultos, una meta habitual es **dormir de 7 a 9 horas por noche**, aunque las necesidades individuales varían.



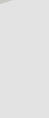
Manejo del estrés

El estrés es una respuesta normal, pero cuando es persistente puede afectar el sueño, el bienestar y nuestros hábitos. **Reconocer sus fuentes** y practicar estrategias como respiración consciente, actividad física, descanso, apoyo social o contacto con la naturaleza puede ayudarnos a responder mejor a **los desafíos cotidianos**.



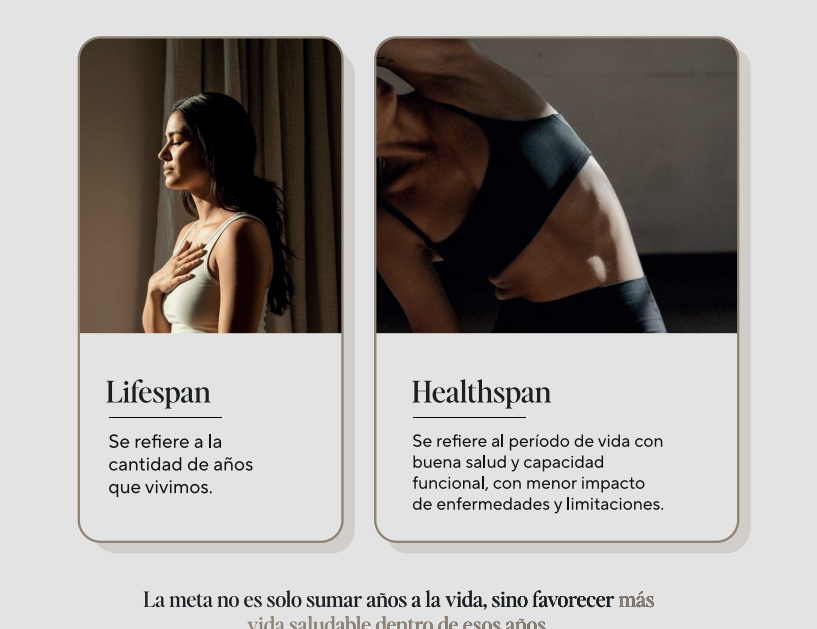
Relaciones sociales saludables

Contar con vínculos significativos y una red de apoyo puede disminuir la soledad, favorecer el bienestar psicológico y facilitar el mantenimiento de hábitos saludables. Importa la calidad de las relaciones, **no solamente la cantidad de personas a nuestro alrededor**.



Evitar sustancias de riesgo

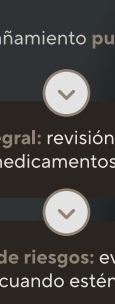
Evitar el tabaco y otros productos de nicotina, reducir o evitar el alcohol y prevenir el uso indebido de medicamentos y otras sustancias **ayuda a disminuir riesgos para la salud**. Si necesitas apoyo para dejar una sustancia, buscar ayuda **profesional** también forma parte del autocuidado.



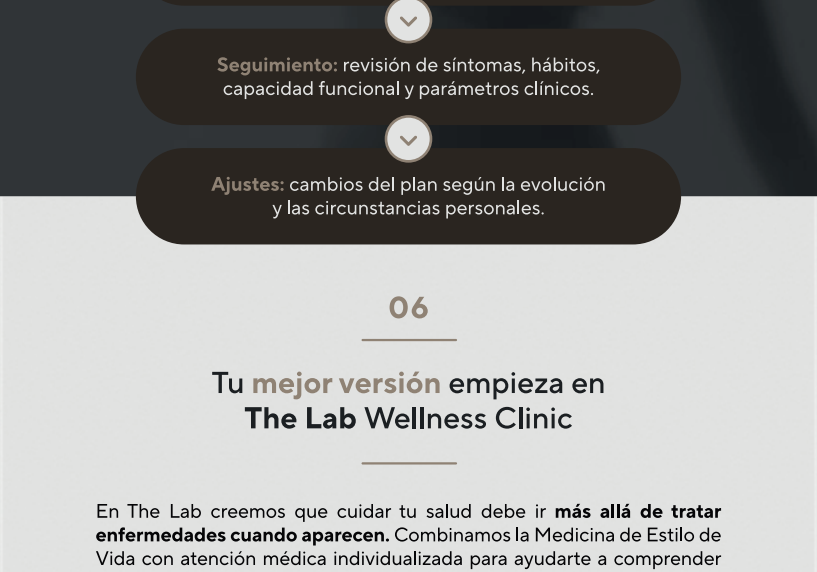
03

¿Qué sucede cuando optimizamos estos pilares?

Nuestro organismo funciona como un **sistema integrado**. Dormir mal, por ejemplo, puede afectar la energía y el apetito; moverse regularmente puede mejorar el descanso y el estado de ánimo. Por eso, **trabajar varios pilares de manera coordinada permite desarrollar una estrategia de bienestar más completa**.



Entre los beneficios potenciales se encuentran:



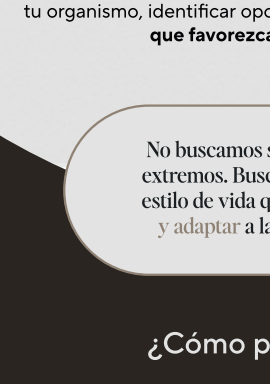
Las intervenciones en el estilo de vida pueden formar parte de la prevención y el tratamiento de condiciones como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedad cardiovascular. **Los resultados varían según la salud y circunstancias de cada persona**.

04

Longevidad: no se trata solamente de vivir más años

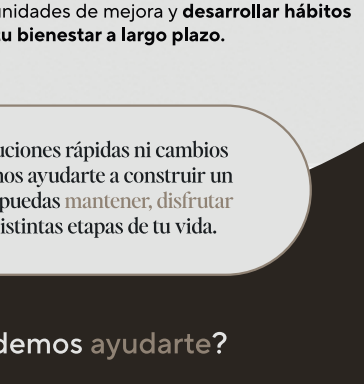
Vivir más años no necesariamente significa vivirlos con buena salud. El envejecimiento saludable busca preservar la capacidad de disfrutar la vida, mantener la independencia y seguir realizando las actividades que valoramos: caminar, aprender, compartir y participar en nuestra comunidad.

La Organización Mundial de la Salud destaca que envejecer saludablemente implica **desarrollar y mantener la capacidad funcional** que permite el bienestar en edades avanzadas. Tener una enfermedad no impide necesariamente envejecer saludablemente si está **bien controlada y permite conservar el bienestar**.



Lifespan

Se refiere a la cantidad de años que vivimos.



Healthspan

Se refiere al período de vida con buena salud y capacidad funcional, con menor impacto de enfermedades y limitaciones.

La meta no es solo sumar años a la vida, sino **favorecer más vida saludable dentro de esos años**.

¿Cómo contribuyen nuestros hábitos?

Una alimentación adecuada, actividad física regular, preservación de la fuerza muscular, sueño reparador y menor exposición a sustancias de riesgo pueden ayudar a mantener la capacidad funcional con el paso del tiempo. **Ningún hábito detiene** el envejecimiento ni garantiza una vida **libre de enfermedades**, pero nuestras **decisiones pueden favorecer** la salud a lo largo de la vida.

05

¿Por qué trabajar tu estilo de vida con un médico?

Conocer las recomendaciones generales es un buen comienzo. Identificar qué cambios **son apropiados** para tu organismo y cómo implementarlos de forma segura y sostenible requiere **considerar tu historia clínica**, medicamentos, necesidades, preferencias y objetivos.

El acompañamiento puede aportar:

Evaluación integral: revisión de antecedentes, hábitos, medicamentos y objetivos.

Identificación de riesgos: evaluación clínica y pruebas cuando estén indicadas.

Plan individualizado: recomendaciones adaptadas a tu salud, horarios y preferencias.

Seguimiento: revisión de síntomas, hábitos, capacidad funcional y parámetros clínicos.

Ajustes: cambios del plan según la evolución y las circunstancias personales.

06

Tu *mejor versión* empieza en The Lab Wellness Clinic

En The Lab creemos que cuidar tu salud debe ir **más allá de tratar enfermedades cuando aparecen**. Combinamos la Medicina de Estilo de Vida con atención médica individualizada para ayudarte a comprender tu organismo, identificar oportunidades de mejora y **desarrollar hábitos que favorezcan tu bienestar a largo plazo**.

No buscamos soluciones rápidas ni cambios extremos. Buscamos ayudarte a construir un estilo de vida que puedas **mantener, disfrutar** y adaptar a las distintas etapas de tu vida.

¿Cómo podemos ayudarte?

Evaluar tu salud y tus hábitos actuales.

Identificar factores de riesgo y oportunidades de mejora.

Establecer objetivos realistas y medibles.

Desarrollar estrategias individualizadas de alimentación, movimiento, descanso y bienestar.

Dar seguimiento a tu progreso y ajustar las estrategias según tus necesidades.

Tu salud es una inversión en tu futuro. No necesitas esperar a desarrollar una enfermedad para comenzar a cuidarte.

Conoce tu punto de partida

Marca la respuesta que mejor describa tus hábitos actuales. **No es una prueba diagnóstica ni una puntuación médica.**

1

¿Mi alimentación incluye variedad de alimentos nutritivos y mínimamente procesados?

Sí ☐ A veces ☐ No ☐

2

¿Me muevo regularmente e incluyo ejercicios de fuerza?

Sí ☐ A veces ☐ No ☐

3

¿Duelmo lo suficiente y despierto sintiéndome descansado/a?

Sí ☐ A veces ☐ No ☐

4

¿Cuento con estrategias saludables para manejar el estrés?

Sí ☐ A veces ☐ No ☐

5

¿Dedico tiempo a relaciones sociales significativas?

Sí ☐ A veces ☐ No ☐

6

¿Evito tabaco y otras sustancias de riesgo y limito el alcohol?

Sí ☐ A veces ☐ No ☐

Observa las respuestas «A veces» y «No». **¿Qué hábito te gustaría comenzar a trabajar esta semana?**

Mi primer paso: _____

Thalia Vega Md.

The Lab Wellness Clinic | thelabwellnessclinic.com

Referencias científicas y recursos de consulta

1. American College of Lifestyle Medicine. Recommendations & Standards: seis pilares y recomendaciones clínicas.

<https://lifestylemedicine.org/about-aclm/research-and-quality/recommendations-standards/>

2. American College of Lifestyle Medicine Expert Consensus Statement: Lifestyle Medicine for Optimal Outcomes in Primary Care.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10979727/>

3. American Heart Association. Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud (Life's Essential 8).

<https://www.heart.org/es/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>

4. Organización Mundial de la Salud. Healthy ageing and functional ability. 26 de octubre de 2020.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

the Lab Wellness Clinic

El laboratorio de tu *mejor versión*

Nota educativa: Esta guía ofrece información general y no sustituye una evaluación médica individualizada. Las recomendaciones pueden requerir modificaciones según la edad, las condiciones de salud, el embarazo, los medicamentos y la capacidad funcional. No suspendas tratamientos indicados sin consultar a tu profesional de salud.