



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

# Somos un todo: la ciencia de cuidar el cuerpo, la mente, la biografía y el entorno

Por: Lic. Mariana Granados Ortiz

¿Alguna vez has sentido que tu cuerpo y tu mente parecen ir por caminos distintos?

La ciencia moderna demuestra que eso no es posible. Somos un sistema integral donde cada emoción, pensamiento, experiencia y decisión cotidiana deja una huella en nuestra biología.

Esta comprensión es la base de la salud funcional, la medicina del estilo de vida, la epigenética y la Psiconeuroinmunología (PNI): los pilares desde los cuales abordo la salud y acompaño los procesos de mis pacientes.

## La visión integral de la salud

En la salud funcional no tratamos únicamente síntomas; buscamos comprender la raíz de los desequilibrios.

Cada persona es un universo complejo donde genética, metabolismo, microbiota intestinal, sistema inmune, hormonas, emociones y entorno están profundamente interconectados.

Un estrés prolongado, por ejemplo, no solo genera ansiedad o insomnio. También altera la digestión, promueve inflamación sistémica y afecta el equilibrio hormonal.

El cuerpo siempre está respondiendo. La pregunta es: ¿a qué está respondiendo?

## Epigenética: tus hábitos dialogan con tus genes

Nacemos con una información genética determinada, pero eso no significa que nuestro destino esté escrito.

La epigenética demuestra que nuestros hábitos pueden activar o silenciar la expresión de nuestros genes.

Lo que comes, cómo duermes, cómo gestionas tus emociones y cómo interactúas con

tu entorno modula tu resiliencia biológica.

Cada decisión cotidiana envía señales químicas que influyen en tu organismo. Nunca es tarde para cambiar el mensaje que le das a tu biología.

## **PNI: cuerpo, mente, historia y entorno**

La Psiconeuroinmunología estudia cómo el cerebro, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema endocrino se comunican constantemente.

Nuestro entorno, nuestra historia de vida y nuestras experiencias psicosociales influyen en cómo responde nuestro organismo. El cuerpo no separa lo emocional de lo físico.

Cuidar tu salud implica nutrir tu biología, pero también atender tu mundo emocional y relacional. Todo está conectado.

## **Hábitos que transforman tu biología**

Existen pilares fundamentales que el organismo necesita para mantener el equilibrio:

- **Alimentación consciente:** priorizar alimentos frescos, densos en nutrientes y reducir ultraprocesados.
- **Sueño reparador:** regula hormonas, consolida memoria y fortalece el sistema inmune.
- **Gestión del estrés:** prácticas como meditación, respiración consciente o journaling ayudan a equilibrar el sistema nervioso.
- **Movimiento diario:** esencial para la función metabólica, cerebral y emocional.
- **Relaciones saludables:** el vínculo humano impacta directamente en marcadores inflamatorios y hormonales.
- **Autoconocimiento:** observar patrones emocionales y hábitos permite tomar decisiones más conscientes.

Pequeños cambios sostenidos generan grandes transformaciones biológicas.

## **Por qué elegir un enfoque integrativo**

Un enfoque integrativo no se limita a aliviar síntomas. Busca comprender la historia completa de tu salud y restaurar el equilibrio que tu sistema necesita para funcionar adecuadamente.

Mi acompañamiento es personalizado, respetuoso y basado en evidencia científica. Trabajamos para potenciar tu capacidad natural de autorregulación y construir un plan realista, sostenible y alineado con tu vida.

Cuidar cuerpo, mente y emociones es un acto profundo de responsabilidad y amor propio.

Cada pensamiento, emoción y hábito cotidiano es un mensaje para tu biología.

La pregunta es: ¿qué mensaje quieres empezar a enviar hoy?

