



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Psiconeuroinmunología (PNI): la ciencia que integra tu mente, tu cuerpo y tu estilo de vida

Lic. Mariana Granados Ortiz

En los últimos años, hemos ido aprendiendo y reconociendo algo fundamental: no podemos comprender la salud si seguimos viendo al ser humano como un conjunto de partes aisladas.

La **Psiconeuroinmunología (PNI)** surge precisamente para dar respuesta a esta necesidad. Es un campo científico que estudia la interacción constante entre:

- El sistema nervioso
- El sistema inmunológico
- El sistema endocrino (hormonal)
- Los procesos psicológicos

Todo esto en estrecha relación con el entorno, la alimentación, el descanso, el movimiento y la historia de vida de cada persona.

¿Qué es realmente la PNI?

La PNI es una disciplina que nos permite entender al cuerpo como una red integrada y dinámica.

Desde este enfoque comprendemos que:

- Lo que piensas y sientes tiene efectos biológicos reales
- Lo que comes influye en tu cerebro, tu sistema inmune y tu conducta
- La microbiota intestinal participa activamente en la regulación inmunológica y neurológica
- El estrés crónico puede desregular hormonas, digestión e inmunidad

En otras palabras, **todo está interconectado.**

La PNI no solo estudia estas conexiones, sino que permite intervenir de forma estratégica para recuperar el equilibrio.

¿Por qué es clave en la salud actual?

Muchas de las condiciones que vemos hoy tienen un origen multifactorial:

- Inflamación crónica de bajo grado
- Disbiosis intestinal
- Estrés físico y emocional sostenido
- Alteraciones metabólicas
- Desregulación del sistema inmune

Desde la PNI, no se trata solo de “tratar síntomas”, sino de entender **qué procesos están alterados y por qué**. Solo así es posible trabajar hacia el equilibrio del organismo.

La PNI como base de mi enfoque en consulta

En mi práctica de salud integrativa, la PNI no es un complemento: es la base que da coherencia a todo el proceso terapéutico.

Esto implica que cada persona es evaluada de manera individual, considerando:

- Su historia clínica y contexto de vida
- Su alimentación y su relación con la comida
- El estado de su sistema digestivo y microbiota
- La calidad de su sueño
- Su nivel de estrés físico y emocional
- Sus hábitos y entorno cotidiano

Me enfoco en **estrategias personalizadas, sostenibles y adaptadas a cada caso**.

Herramientas que utilizo desde la PNI

El abordaje es práctico, progresivo y profundamente individualizado. Algunas de las herramientas clave que utilizo en consulta incluyen:

Nutrición funcional

- Identificar qué necesita tu cuerpo en este momento.
- Modular inflamación
- Apoyar microbiota y función digestiva
- Optimizar energía y función cerebral

Regulación del sistema nervioso y manejo del estrés

El cuerpo no puede reparar si está en estado constante de alerta.

- Estrategias para reducir el estrés crónico
- Técnicas de respiración y coherencia fisiológica
- Hábitos que favorezcan un sistema nervioso más resiliente

Salud intestinal

El intestino es un eje central en la salud integral.

- Digestión y absorción de nutrientes
- Equilibrio de la microbiota
- Inflamación intestinal
- Eje intestino-cerebro

Sueño y ritmos biológicos

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad biológica.

- Ritmos circadianos
- Calidad y profundidad del sueño
- Rutinas que favorezcan la recuperación

Estilo de vida

- Movimiento adaptado a cada persona
- Hidratación adecuada
- Exposición a luz natural

Reducción de tóxicos

- Identificación de tóxicos cotidianos (hogar, alimentación, cuidado personal)
- Disminución progresiva de la carga tóxica
- Apoyo a los sistemas naturales de detoxificación del organismo

Organización de hábitos

- Estructuración de rutinas realistas y sostenibles
- Priorización de hábitos clave (sueño, alimentación, descanso)
- Estrategias para mejorar adherencia sin sobrecarga
- Ajustes progresivos según contexto y estilo de vida

Entorno y relaciones

El entorno en el que vivimos, la calidad de nuestras relaciones, cómo distribuimos nuestro tiempo, a qué le dedicamos atención y cuáles son nuestras prioridades tienen un impacto profundo en nuestro sistema nervioso, inmunológico y hormonal.

- Organización del día a día
- Técnicas de regulación del sistema nervioso
- Recursos para aumentar la sensación de seguridad
- Estrategias de adaptación saludables

Energía y carga alostática (desgaste acumulado del cuerpo por estrés)

- Identificación de factores que drenan energía
- Distribución más eficiente del esfuerzo físico y mental
- Prevención del desgaste crónico

¿Para quién es este enfoque?

Este enfoque es útil para cualquier persona. Sin embargo, es especialmente valioso para quienes:

- Han intentado múltiples tratamientos sin resultados duraderos
- Presentan síntomas crónicos o difíciles de explicar
- Desean comprender su salud de manera más profunda
- Buscan mejorar su bienestar desde un enfoque integral

También es especialmente útil en el acompañamiento de:

- Niños con necesidades especiales o alteraciones en el neurodesarrollo
- Personas con alteraciones digestivas, inmunológicas o metabólicas
- Personas con estrés y/o dolor persistente

Un cambio de perspectiva

Uno de los mayores aportes de la PNI es cambiar la forma en la que entendemos la salud.

Pasamos de preguntarnos: ¿Qué enfermedad tengo? a cuestionarnos **¿Qué está ocurriendo en mi organismo y qué lo está provocando?**

Este cambio permite pasar de un enfoque reactivo a uno **comprensivo, preventivo e individualizado** donde se ve mucho más allá de un síntoma.

Se trata de identificar los desequilibrios y brindarle al organismo las condiciones

necesarias para recuperar su equilibrio.

La Psiconeuroinmunología nos recuerda algo esencial:

El cuerpo no se equivoca, el cuerpo se adapta.

Nos envía señales constantemente. Y cuando no las escuchamos, esas señales pueden volverse cada vez más intensas.

Cuando entendemos esas adaptaciones, podemos acompañar al cuerpo con estrategias más respetuosas, efectivas y sostenibles.

Si estás buscando un enfoque integrativo y una comprensión profunda del cuerpo, la PNI puede ser una herramienta clave en tu proceso de salud.

