

SUS SÍNTOMAS: MENSAJES DE SU CUERPO

Tiempo de lectura: 4 minutos



Todos tenemos síntomas, algunos más frecuentes y otros menos. Dolor en articulaciones, espalda o cabeza, acidez estomacal, gases, mareos, cansancio general durante el día, estrés, ansiedad y otros.

Un síntoma es la manifestación física o emocional que nos avisa que algo anormal está pasando en nuestro cuerpo. El cuerpo es resistente y nos avisa una y otra vez que necesita ayuda, pero el problema se agrava cuando nos acostumbramos a tener síntomas sin hacerles caso hasta que el cuerpo se cansa de avisar y deja de hacerlo para darle paso un problema aún mayor.



Lo importante es que nos percatemos de que nuestro cuerpo necesita ayuda o cuidados de mantenimiento (*parecido al mantenimiento que damos a nuestro auto, aire*

acondicionado o estufa) en ciertos órganos y sistemas que en el momento están débiles o más sensibles, ya sea por una condición inadecuada, anillos reumáticos¹ activos —*aquellos que presentan síntoma*—, una infección, enfermedad o simplemente por un deterioro de sexenio (*cambios genéticos que se suceden cada 6 años*).

Con estos síntomas nuestro cuerpo nos avisa que debemos hacer correctivos y en ello nos asiste el Estilo de Vida de Sistema DEAR (EVSD) o la Medicina de Estilo de Vida (MEV) que ofrece el centro "[DOCTOR INTEGRAL Lifestyle Medicine](#)".

Aquella molestia corporal que para el/la paciente es un síntoma para el terapeuta es información que le

¹ Anillos Reumáticos son acumulaciones de ácido úrico en exceso en las células que producen desequilibrio funcional, inflamación, envejecimiento celular prematuro, degeneración o destrucción de la misma si no se controla oportunamente.

ayuda a plantear un posible diagnóstico, formular un plan de estudio y finalmente establecer una estrategia terapéutica.



Si el paciente no hace caso a tiempo a sus síntomas, estos pueden transformarse en un problema mayor que a la postre

puede dañar temporal o permanente un tejido o un órgano disminuyendo las posibilidades terapéuticas y modificando negativamente el pronóstico.

Veamos por ejemplo: el cansancio y otros



Todos creemos que el cansancio, irascibilidad y estrés son normales. Es más, ni siquiera lo consideramos como síntomas, y resulta que son los síntomas más frecuentes e importantes. Son síntomas que nos indican que

estamos sobrecargados o intoxicados y el cuerpo nos pide que actuemos para revertir ese proceso de desbalance permitiendo la recuperación integral para volver a la normalidad. Pero, si no le hacemos caso y seguimos adelante, debemos tener presente

que esto no es gratis, tiene un costo hipotecario y un día llegará inevitablemente la factura.

Es probable que para estos síntomas tomemos algún remedio sintético o natural sin pensar que se tratan de "Pedidos de Auxilio" pidiéndonos que le demos solución de raíz al problema y es allí donde el Estilo de Vida Saludable² cobra importancia.



El practicar un estilo de vida saludable y desintoxicante nos permite disminuir o eliminar el síntoma, pero a través de la eliminación de la causa que lo provoca. Como ejemplo el caso de aquella persona que teniendo una espina en su pie que le causa dolor decide tomar un medicamento analgésico pero continúa con la espina en su pie que le sigue causando dolor al pasar el efecto del medicamento. La solución correcta es quitar la causa, es decir sacar la espina del pie.

² Estilo de Vida Saludable es un programa que ofrece el centro ["DOCTOR INTEGRAL Lifestyle Medicine"](#) para ayudarle a recuperar integralmente su salud y la de su familia, brindándole además información valiosa para tomar mejores decisiones de salud.

En definitiva, lo que queremos transmitir como consejo es que si tenemos un síntoma es porque algo lo provoca y en tanto el síntoma se repita debiera motivar la consulta médica o terapéutica precoz. Un síntoma es un pedido de auxilio y si sabemos escuchar estos mensajes del cuerpo la consulta precoz nos brindara la mejor oportunidad terapéutica.

Por ello le invitamos a utilizar, cada 3 meses, cualquiera de los formularios que ofrecemos en nuestros sitios web para que evalúe sus síntomas con frecuencia adecuada y les busque solución precoz a través de la consulta de Estilo de Vida Saludable como las que ofrece [DOCTOR INTEGRAL Lifestyle Medicine](#) y Sistema DEAR.

Seguido los formularios de evaluación que puede utilizar en su teléfono celular, Tablet o pc. También puede compartir este artículo y los enlaces de los formularios con sus familiares y círculo de allegados, tanto nacional como internacionalmente, para que la salud integral forme parte de todo su grupo.

Formulario para evaluar sus síntomas (web):

<http://evsd.info/s/ci>

Formulario para evaluar sus síntomas (PDF):

<http://evsd.info/sintomasAR.pdf>

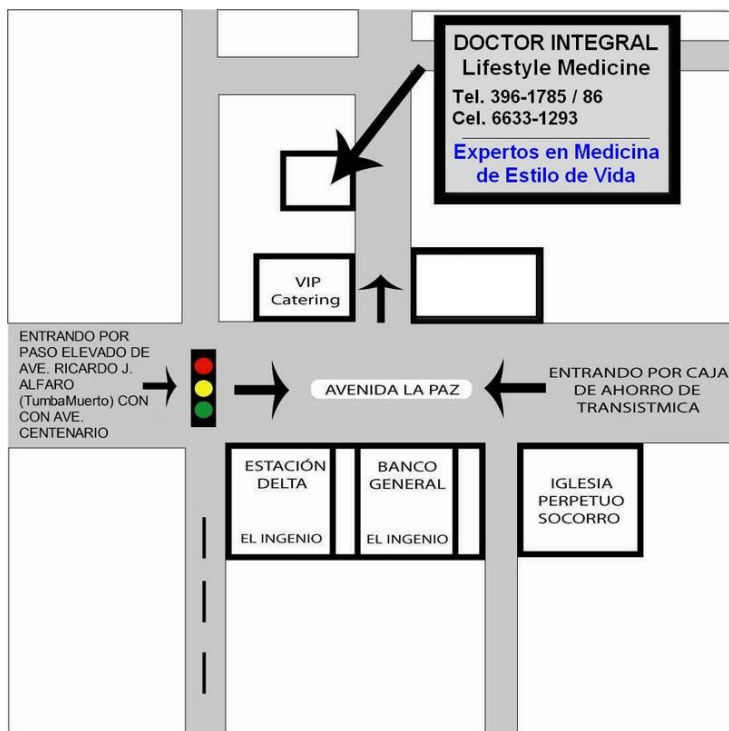
DOCTOR INTEGRAL - Lifestyle Medicine



local C54, calle 74 A oeste, El Ingenio, Betania,
Ciudad de Panamá, República de Panamá.

Tel. clínica +507 396-1785 / +507 396-1786

Cel: clínica +507 6633-1293



Nos despedimos deseándole un excelente día lleno de bendiciones de nuestro Creador.

Atentamente,

El Equipo de Doctor Integral Lifestyle Medicine

<https://www.lanacion.com.ar/1888334-la-importancia-de-escuchar-los-sintomas-los-mensajes-del-cuerpo>

<https://lifestylemedicineglobal.org/>

<http://dearsys.com>