

# ¡Cuerpo y mente sanos! TecSalud crea Health4life: prevención en salud



Con base en su filosofía de **bienestar, prevención y longevidad**, [TecSalud](#) inauguró el espacio [Health4Life](#), un concepto de medicina integrativa para mejorar la salud y el bienestar de las personas.

La **Dra. Tania Zertuche**, directora de Bienestar y Prevención de TecSalud y de este espacio, señaló que su creación va acorde a la estrategia que se ha marcado el sistema de salud del [Tec de Monterrey](#) rumbo al 2030.

*“Esta filosofía o estrategia de **bienestar, prevención y longevidad** se hace tangible a través de esta marca que es **Health4Life**; consiste en diferentes productos y servicios que van a incluir elementos educacionales, asistenciales y de investigación”, señaló.*

Esta iniciativa busca ofrecer a personas **con o sin síntomas de alguna enfermedad** una mejor calidad de vida, implementando estudios clínicos en conjunto con **alternativas holísticas** de nutrición, relajación, paz mental y espiritualidad, entre otras.



width="900" loading="lazy">

Medicina integrativa para promover la salud

La Dra. Zertuche señaló que una de las principales características de este espacio es la **parte asistencial** que consiste en la implementación de **medicina integrativa en la atención a pacientes**.

*“(La medicina integrativa) es una rama o una especialidad que busca **promover el bienestar de las personas a través un acompañamiento personalizado** al paciente en su proceso de salud o de enfermedad.*

*“Para lograr ese bienestar buscamos **métodos que son convencionales, pero también complementarios**; vemos a la persona en sus 360 grados, no nada más en la parte física, sino también, el **aspecto emocional, espiritual y social**”, explicó.*

La directora dijo que buscan implementar métodos que tengan **base en evidencias** y estudios **que los avalen para complementar la atención de las personas**, para hallar soluciones desde la raíz.

*“No queremos quedarnos con lo que la medicina convencional per se nos da, sino complementarlo con cosas que pueden aportar muchísimo al tratamiento de las personas, como **la nutrición, acupuntura o terapias para conectar con la energía de la naturaleza**”, comentó la Dra. Zertuche.*



width="900" loading="lazy">

## Las vertientes del espacio

La iniciativa **Health4Life** busca **promover la salud de las personas y las comunidades** a través de productos y servicios como programas de atención; también, se enfoca en el desarrollo de conocimientos y en la formación de profesionales.

Como parte de estas vertientes el espacio se enfoca en:

### - Modalidad individual, grupal e híbrido

Entre los productos y servicios que este espacio ofrece a la comunidad están **programas multidisciplinarios** en donde el paciente puede escoger entre **modalidades de atención individual y grupal**.

Se buscará brindar un **acompañamiento integral**, de **atención personalizada y de escucha al paciente**, a través de un equipo multidisciplinario de atención conformado por **psicólogos, nutriólogos, health coaches, médicos y expertos en investigación**.

*“En las visitas individuales las personas llegan con nosotros y hacen una evaluación médica; para definir los diagnósticos o los problemas actuales y los objetivos que se plantean entre el médico, pero sobre todo con el paciente”, señaló.*

¿Qué incluye la **modalidad individual**?

- Duración de 6 meses
- 3 consultas de medicina integrativa
- 5 consultas de nutrición
- 5 consultas de psicología
- 8 consultas de health coaching
- Cierre con médico
- 23.5 horas totales

***“Por primera vez lanzamos una modalidad grupal, porque cada vez vemos más en la literatura médica que cuando te juntas con un grupo de individuos que tiene un perfil muy similar al tuyo realmente **logras mejor los objetivos y de manera más contundente.*****

***“Los programas grupales están **planeados para hacerse en 10 semanas**; también hay un modo híbrido, en que reciben menos consultas individuales, el grupo se reúne con los especialistas para **talleres vivenciales donde trabajan en sus objetivos**”, agregó.***

¿Qué incluye la **modalidad grupal**?

- Duración de 10 semanas
- Valoración con médico integrativo
- 2 visitas de nutrición
- 4 visitas de health coaching personalizadas
- 10 talleres grupales
- Cierre con médico
- 21 horas totales



width="900" loading="lazy">

## Investigación clínica para generar conocimiento

Otra de las vertientes del espacio consiste en hacer **investigación clínica** para **generar conocimiento de valor** para llevar una vida saludable, señala la especialista

*“Uno de los proyectos que estamos por iniciar, es con el [Barshop Institute](#), de la Universidad de Texas. Buscamos hacer un piloto de un estudio en Estados Unidos sobre cómo el ejercicio es importante para la **función mitocondrial** que es nuestra fábrica de energía de las células”,* explicó la directora.

Otra línea de investigación que se plantea el espacio **Health4Life** busca demostrar la **importancia del hierro**.

*“Vemos a muchas mujeres con sobrepeso y con obesidad, que más allá de que sea algún problema menstrual o de pérdida de sangre, están muy bajas en hierro y eso baja muchísimo la energía y el metabolismo.*

*“Estas deficiencias pueden ser algunas de las **causas por las cuales las personas**, por ejemplo, **no puedan bajar de peso o se sientan sumamente fatigadas**”,* añadió.



width="900" loading="lazy">

## Desarrollo académico en Escuela de Medicina del Tec

A través del concepto **Health4Life** también se busca impactar en la formación de profesionales que puedan tener una visión integral de salud para implementar en un futuro estrategias de medicina integrativa.

*“Buscamos aliarnos con la **Escuela de Medicina del Tec** para generar cursos y diplomados sobre medicina integrativa que luego se puedan convertir en maestrías.*

*“Al final, una parte importante de los médicos que salen de la carrera no logra entrar a una subespecialidad, y hay muchos que atienden estas enfermedades crónicas, pero lo hacen desde un punto de vista convencional y necesitamos este **abordaje personalizado**”, dijo.*

Además de la educación académica, la Dra. señaló que el espacio tiene planteada la **educación a la comunidad** en general.

*“Queremos ser un referente de estas prácticas de estilo de vida y de estas prácticas de bienestar para las personas. Vamos a estar generando mucho **contenido en salud preventiva y en salud de bienestar**”, agregó.*

***“Queremos ser un referente de estas prácticas de estilo de vida y de estas prácticas de bienestar para las personas”.***



width="900" loading="lazy">

## Un concepto para empoderar a los pacientes en salud

La Dra. Zertuche señaló que, además de **generar bienestar en las personas**, otro de los propósitos de este espacio es ayudarlos a **tener un dominio de su salud**, prevenir diferentes tipos de enfermedades, impactando así en su **longevidad**.

*“A pesar de que la medicina moderna ha avanzado muchísimo, **la falta de calidad de vida y la mortalidad** de las personas sigue siendo **alta**. Estamos apostando por no llegar tarde y prevenir, por ejemplo, enfermedades crónicas que son tan comunes en nuestro país.*

*“Si le das a la persona una alimentación adecuada, el sueño correcto, relajación, terapia para que sus músculos y articulaciones se movilicen, das la **materia prima que el cuerpo necesita para trabajar bien**”, dijo.*

Concientizar a las personas y los pacientes sobre lo que necesitan trabajar para **mejorar su calidad de vida** es una manera de empoderarlos, señaló la Dra. Tania.

*“Al final es una medicina muy centrada en las personas, donde lo que quieres es educarlas y empoderarlas para que cada vez necesiten menos ir al doctor. Health4Life está dirigido a **personas que quieran empoderarse de su salud**.*



width="900" loading="lazy">

## Espacio ubicado en el Hospital Zambrano Hellion

El espacio **Health4Life** está ubicado en el **quinto piso del [Hospital Zambrano Hellion](#)** y su ceremonia de apertura fue este el 22 de marzo.

En la inauguración participó **Mimi Guarneri**, fundadora y presidenta de la **Academia de Salud y Medicina Integrativa** de la Jolla, California, quien reflexionó sobre la medicina funcional a través de la alimentación, estilo de vida y salud mental.

La conferencista reflexionó sobre la obesidad, un problema en el ámbito global que implica diferentes consecuencias al cual propuso ver desde la raíz para ayudar a encontrar una solución.

En la ceremonia también participó el Dr. Guillermo Torre, rector de [TecSalud](#) y vicepresidente de Investigación del Tec, quien mencionó que es necesario atender las causas de los problemas de salud antes de que se presenten.

***“Bienestar, prevención y longevidad es la marca registrada de lo que queremos hacer en el futuro; queremos poder arreglar lo que no se puede arreglar y para eso necesitamos **abordar a la enfermedad antes de que comience**”,*** señaló el Dr. Torre.



width="900" loading="lazy">