



SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD



El día 30 de octubre de 2025 a las 18.00, en la sede de la Asociación Nacional de Ingenieros del ICAI, calle Santa Cruz de Marcenado 4, tuvo lugar la conferencia “**Salud y Medicina Integrativa en la Longevidad**”, conferencia promovida por nuestros compañeros Seniors ICAI Guillermo García Gila y Juan Carlos García Vila de la promoción de 1980.

Un Nuevo Paradigma para una Vida Plena

En la sede de la Asociación resonó una pregunta: **¿Y si el objetivo no fuera solo añadir años a la vida, sino vida a los años?** Esta fue la premisa central de la conferencia presentada por Guillermo García Gila y protagonizada por el Dr. Francisco José Tinao, presidente de honor de la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI).

El evento, lejos de proponer soluciones mágicas, planteó un cambio de paradigma: un modelo de salud proactivo que sitúa al individuo como el principal responsable y actor de su propio bienestar. A continuación, desgranamos las claves de un enfoque que no solo aspira a alargar la vida, sino a redefinirla.

Cuando la Medicina Convencional No Tiene Respuestas



Toda revolución necesita un catalizador, un caso cero que exponga las grietas del viejo sistema.

En esta conferencia, ese papel lo encarnó el propio presentador, cuya historia personal ilustró las limitaciones del sistema sanitario actual frente a problemas funcionales y crónicos que, aunque no amenazan la vida, la degradan profundamente. Narró su experiencia, de más de 30 años, con un sistema digestivo disfuncional.



SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD

Tras décadas de malestar decidió explorar la medicina integrativa. El abordaje que encontró fue radicalmente diferente. Su primera consulta duró una hora, un tiempo impensable en el sistema tradicional. En ella, se abordó su situación desde un enfoque holístico que finalmente conectó lo psicosomático con lo físico.

El Dr. Tinao no se limitó a escuchar, sino que actuó en equipo, derivándole a un nutricionista clínico. El resultado fue transformador. "A los dos meses estaba mejor que en toda mi vida", afirmó Guillermo. Una dieta sostenible y ejercicio físico obraron "el milagro". Su asombrosa recuperación sirvió de puente perfecto entre la experiencia vivida y la teoría que el Dr. Tinao estaba a punto de desvelar.

Los Pilares de la Medicina Integrativa

La medicina integrativa no es una alternativa a la medicina convencional, sino una evolución necesaria. Así la presentó el Dr. Tinao, describiéndola como un "nuevo paradigma" que, en la línea del filósofo Thomas Kuhn, no rechaza el modelo anterior, sino que lo "subsume" y lo amplía para dar respuesta a las nuevas preguntas que el enfoque tradicional no puede contestar.



Este nuevo modelo se sustenta sobre varios principios fundamentales que redefinen la relación entre médico, paciente y salud:

- **Visión Global e Integral:** Se aborda a la persona como una unidad inseparable de cuerpo, mente y espíritu. El Dr. Tinao subrayó una dinámica clave: la mente ejerce una influencia mucho más poderosa sobre el cuerpo que a la inversa, lo que hace imprescindible entender el contexto emocional y mental del paciente.
- **El Paciente al Mando:** Se produce un cambio radical en la dinámica de poder. El modelo paternalista de la medicina ortodoxa da paso a una "cooperación terapéutica". El paciente asume la responsabilidad y el control sobre su salud, convirtiéndose en el "actor principal de su propio bienestar".
- **Trabajo en Equipo Multidisciplinar:** Como ilustró el caso de Guillermo, el médico integrativo no pretende saberlo todo. Se apoya en una red de especialistas (nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos) para ofrecer un abordaje completo, sumando conocimientos en beneficio del paciente.
- **Terapias Naturales y Principio de Precaución:** Siempre que sea posible, se opta por terapias lo más naturales y menos invasivas. A esto se suma un pilar ético



SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD

fundamental: "...el principio de precaución, que es algo muy importante, y es que cuando yo tengo dudas me quedo quieto", afirmó el doctor, defendiendo una humildad que obliga al estudio continuo.

La razón por la que el viaje de Guillermo por el sistema convencional fue un callejón sin salida quedó dolorosamente clara con una revelación del Dr. Tinao: *"en el currículum de la Facultad de Medicina española no hay ni una sola hora de formación en nutrición"*.

Esta omisión sistémica explica por qué, durante décadas, ningún especialista conectó sus problemas digestivos con la solución más lógica: su alimentación.

El surgimiento de este paradigma, explicó, tiene raíces en dos grandes corrientes de los años 90: una pragmática en Estados Unidos y otra de tradición más naturista en Alemania.

Su auge responde directamente a las demandas de la generación "baby boomer", que llega a la madurez exigiendo no solo vivir más, sino vivir con plenitud y autonomía. Este nuevo paradigma, anclado en la corresponsabilidad y el trabajo en equipo, no es mera filosofía. Se apoya en la potente evidencia observacional de aquellos que, llevándolo al extremo, lograron lo imposible: la autosanación.

Las Nueve Claves de la Autosanación



Uno de los fenómenos más fascinantes y menos estudiados por la medicina oficial es la "remisión espontánea": casos de pacientes que, contra todo pronóstico, logran recuperaciones extraordinarias. El Dr. Tinao introdujo la investigación de la **Dra. Kelly Turner**, quien, tras analizar más de 1.000 casos documentados, identificó nueve factores recurrentes. El Dr. Tinao los desglosó como un mapa de ruta hacia la recuperación, nueve pilares que aparecían una y otra vez en las historias de estos extraordinarios supervivientes:

1. **Cambio Radical en la Alimentación:** El primer paso, casi universal, es adoptar una dieta antiinflamatoria, eliminando drásticamente el azúcar y las grasas inadecuadas.
2. **Tomar el Control de la Propia Salud:** Estos pacientes dejan de ser sujetos pasivos. Se empoderan, investigan y toman decisiones activas sobre su estilo de vida y terapias.



SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD

3. **Seguir la Intuición:** En un mundo hiperracional, aprenden a escuchar su "pálpito" o conocimiento interno, confiando en esa guía para tomar decisiones.
4. **Uso de Suplementos y Fitoterapia:** Recurren de manera informada a vitaminas, minerales y extractos de plantas con propiedades medicinales demostradas, como el orégano.
5. **Liberar Emociones Reprimidas:** Comprenden el impacto tóxico de emociones no resueltas como la rabia o la falta de perdón, y trabajan activamente para procesarlas.
6. **Aumentar las Emociones Positivas:** Descubren que "al cerebro le encanta divertirse". Cultivan activamente la alegría, el disfrute y el sentido del humor como parte de su terapia.
7. **Aceptar el Apoyo Social:** Entienden el valor terapéutico de la comunidad. Se rodean de amigos y familiares, reconociendo la conexión humana como un pilar de la salud.
8. **Profundizar la Conexión Espiritual:** No se trata necesariamente de religión, sino de conectar con algo más grande que uno mismo. Como ejemplo, el Dr. Tinao citó el poder medible de la creencia en la oración.
9. **Tener Fuertes Razones para Vivir:** Poseen un propósito vital claro que les impulsa a seguir adelante. La recomendación fue tajante: si no se tiene un motivo, hay que "inventárselo".

Estos nueve factores, lejos de ser un compendio de pensamientos positivos, son la manifestación práctica de los pilares de la medicina integrativa: el "Tomar el Control de la Propia Salud" es el "Paciente al Mando" en su máxima expresión; el "Cambio Radical en la Alimentación" evidencia la necesidad de un conocimiento que la medicina ortodoxa ha descuidado. Conforman un manual para que cualquier persona, enferma o sana, pueda construir una salud robusta desde sus cimientos.

El Plan de Acción Inmediato

Más allá de la profunda filosofía que sustenta la medicina integrativa, la conferencia concluyó con consejos prácticos y accesibles, diseñados para traducir la inspiración en acción tangible.

El Dr. Tinao y Guillermo García Gila ofrecieron dos pasos clave que cualquiera puede empezar a implementar de inmediato para construir una longevidad funcional.





SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD

● **Cuidar la Forma de Comer:** La primera recomendación se centra en el cuándo y el cómo comemos. Se sugirió la práctica de ayunos intermitentes, siempre guiados por un profesional, y se enfatizó la importancia de cenas livianas y tempranas, separadas suficientemente de la hora de dormir.

● **Priorizar el Ejercicio Físico Esencial:** Se destacó la importancia crítica de la masa muscular para mantener la independencia. En concreto, se señaló al músculo cuádriceps, pues es el que permite sentarse y levantarse del inodoro sin ayuda, preservando la dignidad. Junto a él, se mencionó la relevancia del glúteo para la estabilidad. Además, se recordó que el ejercicio físico libera BDNF (Factor Neurotrófico Cerebral), una sustancia que mejora la capacidad cognitiva.

Conclusión: Usted es el Protagonista de su Salud

El mensaje más poderoso, al cierre de la conferencia, fue la llamada a dar el paso de ser un receptor pasivo de cuidados a convertirse en el protagonista activo y responsable de la propia salud. La medicina integrativa no vende curas milagrosas; ofrece un marco de colaboración, conocimiento y empoderamiento.

Este enfoque propone que, con la guía de un equipo de especialistas, cada individuo puede construir una vida no solo más larga, sino fundamentalmente más vibrante, funcional y plena. La conferencia dejó claro que la herramienta más potente para una longevidad de calidad reside en las decisiones conscientes que tomamos cada día sobre cómo comemos, cómo nos movemos y cómo gestionamos nuestra vida interior.

El Dr. José Francisco Tinao es jefe de la Unidad de Medicina Integrativa y Funcional en el Centro Olympia (Grupo Quirón Salud).

<https://olympia.quironsalud.com/es/lifestyle-center/unidad-medicina-integrativa-funcional>

Si quiere tener acceso al audio del podcast resumen de esta conferencia, en formato de tertulia periodística, puede acceder a este enlace:

https://drive.google.com/file/d/11LM89xbkZnaKzwhxukATupQ7HK_w1DWf/view?usp=sharing