EL MÉTODO DE LA SALUD HOLÍSTICA EN CARDIOLOGÍA

Junio 2013

Introducción.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV), que comprende la ateroesclerosis, la hipertensión arterial, los ataques al corazón (infarto de miocardio), angina de pecho y accidentes cerebrovasculares, son la primera causa de muerte en el mundo y en la mayoría de los países de las Américas. Una alta proporción de estas enfermedades y sus consecuencias se pueden prevenir si se sigue una dieta saludable, se hace ejercicio físico, se evita el consumo de tabaco, se maneja adecuadamente el estrés, entre otras medidas (*1*).

Las ECV en conjunto con el cáncer, la diabetes, las enfermedades respiratorias crónicas constituyen la principal causa de muerte en las Américas y son la causa de mayor parte de los costos evitables de la atención sanitaria. Son generadas y mantenidas principalmente por un conjunto de factores de riesgos comunes como el tabaquismo y la exposición pasiva al humo de tabaco en el ambiente, un régimen de alimentario poco saludable, la inactividad física, la obesidad y el consumo nocivo de alcohol. Entre otros (***2***). Sobretodo el inadecuado manejo del estrés y ansiedad.

El Programa de la OMS sobre enfermedades cardiovasculares desarrolla su labor en las esferas de la prevención, el tratamiento y la vigilancia en todo el mundo. Su objetivo es la elaboración de estrategias mundiales para reducir la incidencia, la morbilidad y la mortalidad de estas enfermedades mediante (*3*):

- La reducción efectiva de los factores de riesgo de y sus determinantes;
- El desarrollo de **innovaciones de atención de la salud costoeficaces** y equitativas en la esfera del tratamiento;
- El seguimiento de las tendencias de las enfermedades cardiovasculares y de sus factores de riesgo.

Al estudiar los mecanismos fisiopatogenésico de las enfermedades cardiovasculares a nivel de la biología molecular, diversos autores demuestran que el mecanismo patogenésico común de mayor relevancia es el estrés oxidativo. Que se expresa por un desbalance entre los oxidantes (*radicales libres*) y antioxidantes (*neutralizadores y barredores de radicales libres*) siendo a favor de los factores generadores de radicales libre, que se expresa en la formación y evolución crónica de placas de ateromas o aterosclerosis en el endotelio de los vasos sanguíneos y el corazón (*4-8*). Para mantener la integridad vascular y cardiaca se necesita una adecuada respuesta de los mecanismos neutralizadores y barredores de radicales libres.

La mayoría de las enfermedades comunes, tales como la hipertensión, la aterosclerosis, insuficiencia cardíaca y disfunción renal, están asociados con alteraciones vasculares funcionales

y estructurales, incluyendo la disfunción endotelial, la contractilidad alterada, y la aterosclerosis en la remodelación vascular. Común a estos procesos se incrementa la biodisponibilidad de las especies reactivas de oxígeno, disminución de óxido nítrico (NO), y reducción de la capacidad antioxidante (*9*).

La **salud holística**; es un método que de manera complementaria, integra lo más útil y eficiente de las técnicas o estrategias diagnósticas, terapéuticas y formativas, para fomentar el equilibrio dinámico y armónico de los componentes orgánico, psicológico, social, gerencial y espiritual del Ser humano. Este método es un camino que empodera al participante para que de manera global mejore o perfeccione su sabiduría a fin de logra una vida útil, saludable y feliz; tomando decisiones conscientes para curar y sanar plenamente (*10*).

Las bases científicas para la aplicación del método de la salud holística se fundamentan en el control y regulación del estrés oxidativo por medio del **mecanismo defensa antioxidante en la modulación del mecanismo patogenésico por estrés oxidativo**, que se viene desarrollando desde 1992 y es editadas por primera vez en el libro **Estilo de Vida Salud enfermedad**, donde se publica una revisión bibliohemerográfica de la biología molecular sobre la asociación del estilo de vida con el cáncer y otras enfermedades crónico degenerativas (*11*) y se ha actualizado y sometiendo a prueba progresivamente (*12-17*).

Mecanismo patogénico del estrés oxidativo en las enfermedades cardiovasculares

Como se representa en las figura 1 y 2. Cuando el Ser humano se expone o consume en exceso sustancias que favorecen la generación de radicales libres como carnes rojas o fuentes de homicisteina, grasas saturadas o hidrogenadas, quesos, humo de cigarrillo, comidas a la plancha o con alta combustión, carnes conservadas con sal o nitritos, alflatoxinas entre otras, en su procesos metabólico por medio de Santino oxidasas y Citocromo P 450, generan la cascada de radicales libres de oxigeno con la excesiva producción de Anión Superóxido, Peróxido de hidrogeno y Anión hidróxilo (*11,12*).

Si los factores internos y externos generadores de radicales libres superan a los compuestos barredores y neutralizadores de radicales libres, se produce distrés oxidativo. Así se genera la cascada de mecanismos patogenésicos que se caracteriza por el daño directo de las membranas y estructuras celulares dada por peroxiación lipídica de las membranas y organelos celulares, causando alteración del citoesqueleto y del metabolismo celular, activándose de inmediato la reacción inflamatoria y la muerte celular fisiológica con el propósito de reparar y curar las alteraciones celulares del endotelio, el intersticio orgánico y fibras musculares (*6,7,12*).

La aterosclerosis es un proceso inflamatorio crónico mediado por el estrés oxidativo que causa un endurecimiento y engrosamiento progresivo de las paredes de arterias de mediano y gran calibre, causado por una lesión proliferativa de las capas íntima y media arteriales tras la formación fibroadiposas de ateromas que terminan en un estrechamiento progresivo de la luz de los vasos sanguíneos. Especialmente en las arterias aorta, coronarias, cerebrales y de extremidades inferiores (*6,9*).

Si se mantiene en el tiempo la exposición y consumo de factores generadores de radicales libres, con disminución de los factores barredores o antioxidantes, se produce reiteradas situaciones de estrés oxidativo que conducen a la degeneración celular, esclerosis y fibrosis que condicionan la inflamación sistémica, aterosclerosis y disfunción de los órganos afectados con las consiguiente manifestaciones clínicas como hipertensión arterial, insuficiencia arterial o venosa, enfermedad isquémica central y periférica e insuficiencia cardiaca (*6*, *22*). Ver figuras 1 y 2.

Figura 1. Mecanismo patogenésico por estrés oxidativo de enfermedades cardiovasculares

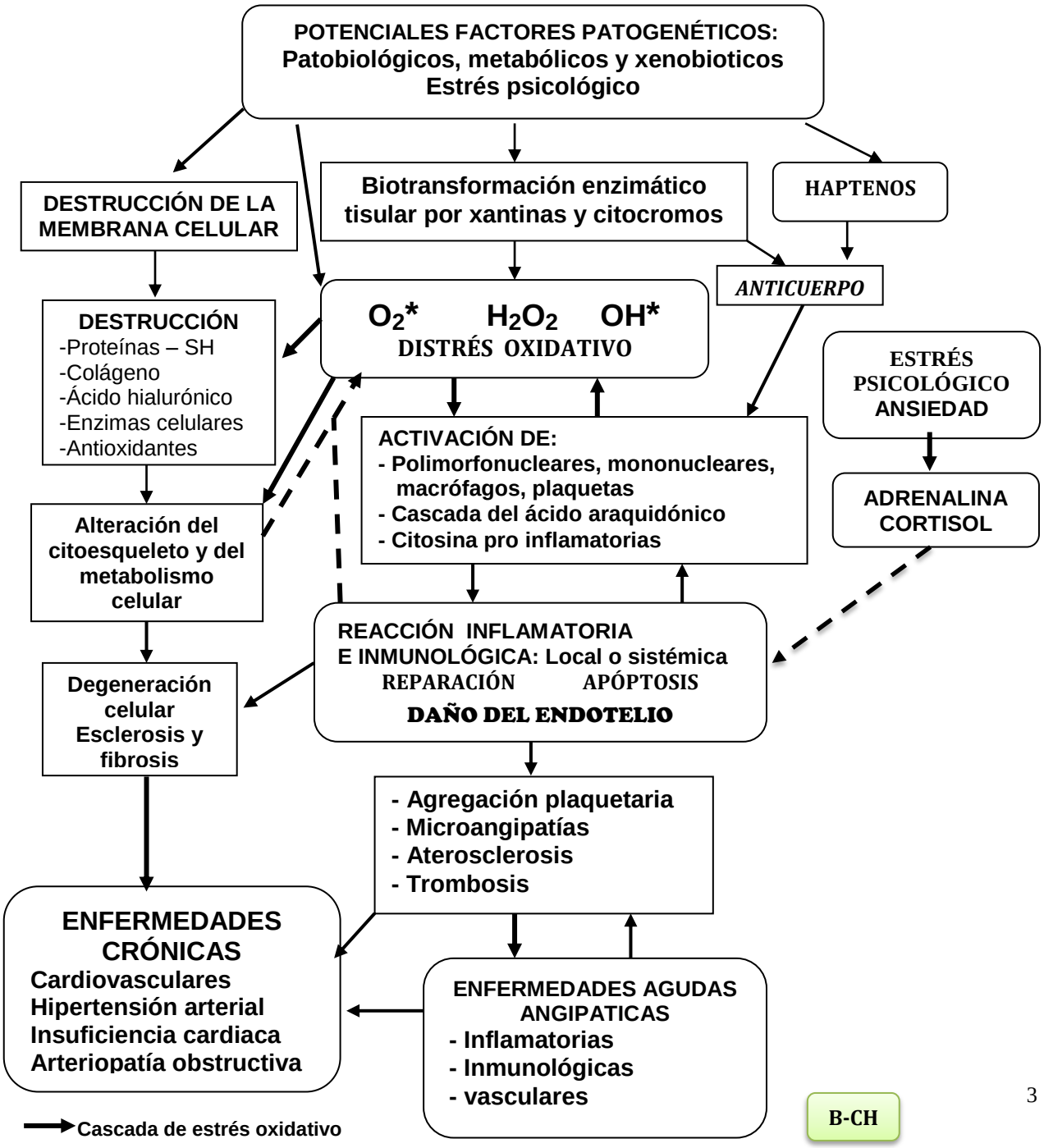
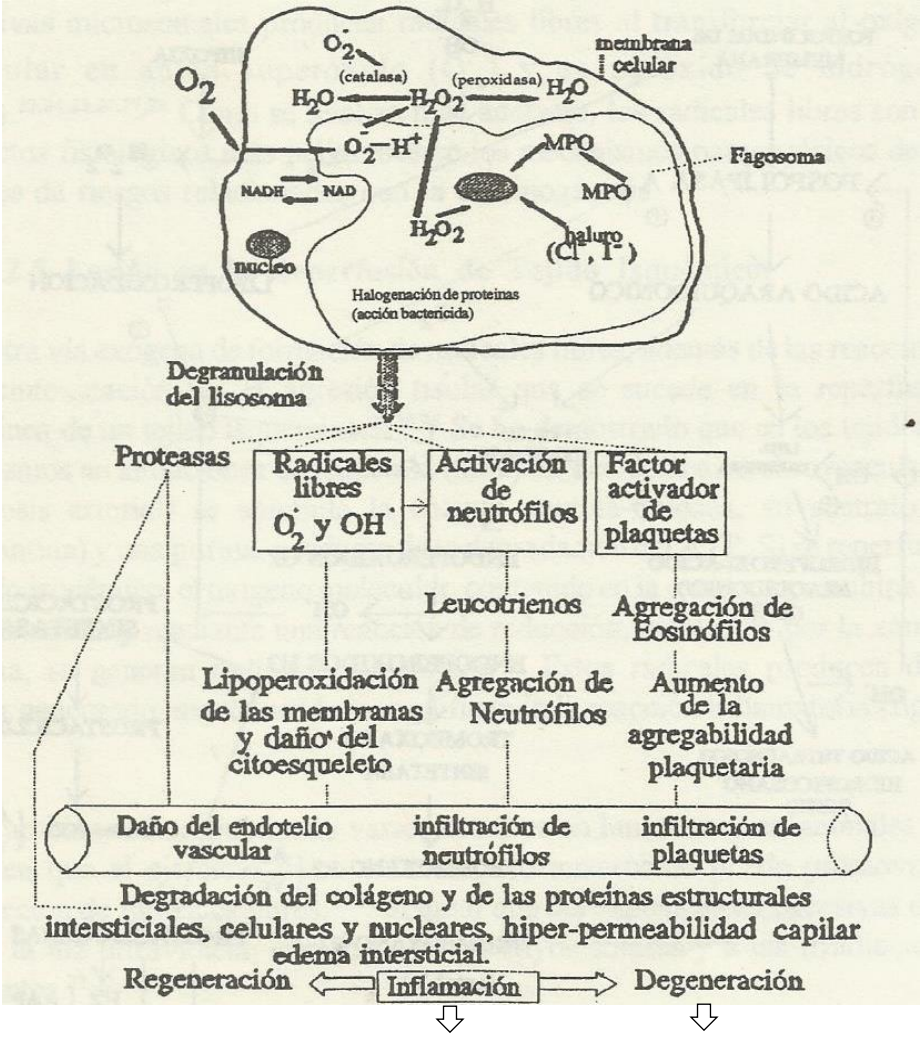


Figura 2. Mecanismo de daño del endotelio vascular y disfunción celular por estrés oxidativo



ATEROSCLEROSIS, DAÑÓ DE LA FUNCION CARDIOVASCULAR

B-CH

Mecanismos protectores del daño vascular y disfunción celular por estrés oxidativo

Estos mecanismos protectores se representan en las figuras 3 y 4. La Defensa antioxidante en la modulación de estrés oxidativo en el sistema cardiovascular y la Interacción de los generadores de radicales libre y factores neutralizadores en la modulación del estrés oxidativo es un proceso holístico que puede ser aplicado para la eficiente prevención, control y sobretodo la curación de las enfermedades cardiovasculares.

Figura 3. Defensa antioxidante en la modulación del estrés oxidativo en el sistema cardiovascular

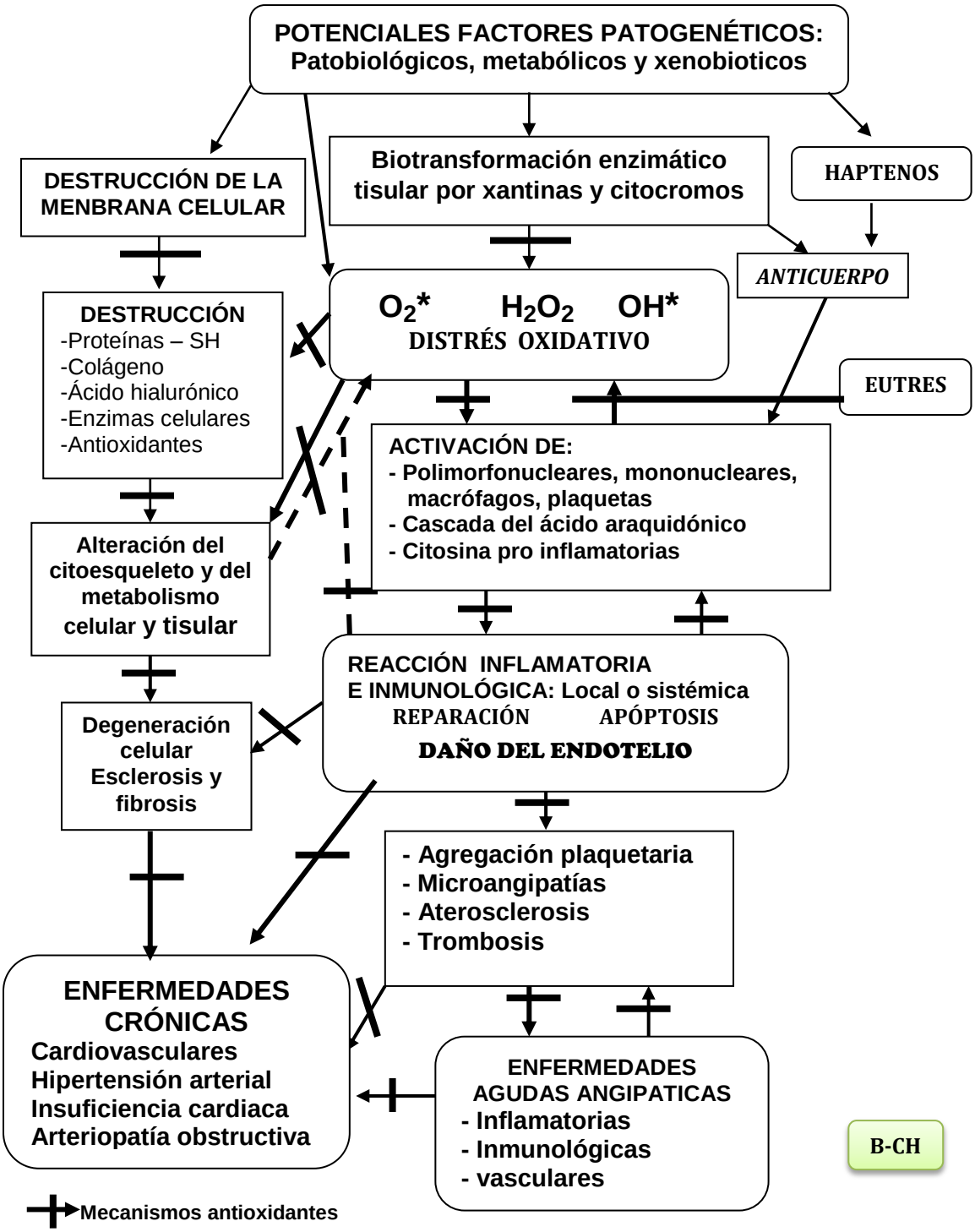
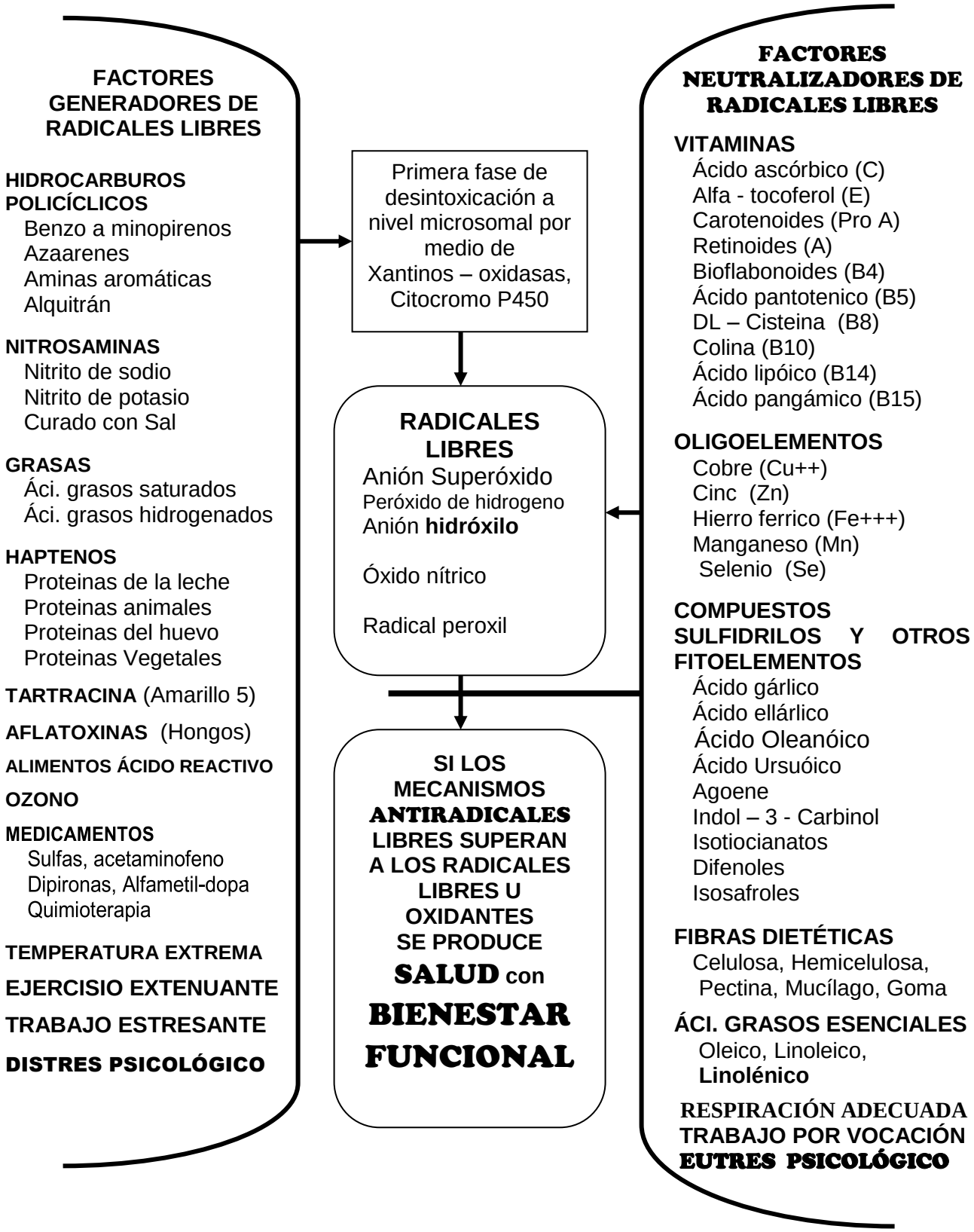


Figura 4. Interacción de los generadores de radicales libres y factores neutralizadores en la modulación del estrés oxidativo



Se entiende como **curación,** al mecanismo o proceso de restablecimiento de la salud física por medio del cual, las células en el cuerpo se liberan de toxinas, sustancias, organismos y agentes nocivos; regeneran o reparan un área dañada por medio de la necrosis o eliminación del tejido dañado y la sustitución del tejido a través de la regeneración y la reparación o cicatrización que generalmente lleva implícito una reacción inflamatoria. Este es un mecanismo de acción interna, que se logra cuando el equilibrio dinámico predomina hacia los antioxidantes o factores barredores de radicales libres y un buen equilibrio básico-ácido (*12*,*23*). Por ello es prioritario que el participante se empodere del conocimiento, las herramientas y estrategias de cómo hacerlo con eficiencia.

Para lograr la curación es importante que el Ser humano participante tome consciencia de: **para estar sano es prioritario disminuir o evitar la exposición o consumo de factores externos generadores de radicales libres, a la vez, incrementar la exposición y el consumo de factores externos de defensa antioxidante (figura 4)**. De esta manera se mejora el balance anti estrés oxidativo con lo que si se mantiene en el tiempo se incrementa la curación que contribuye a un adecuado funcionamiento de las células y tejidos del organismo, se modula la eficacia de la reacción inflamatoria y se puede restablecer la integridad de la pared celular. Esto se logra aplicando la ley de autoamor.

La ley de autoamor es: "*a pesar de mis deseos, gustos o impulsos; de manera consciente, me expongo, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para cada día estar más sano; evito y supero la tentación de comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino para mi salud*".

Factores implicados en los mecanismos de defensa antioxidantes

En el figura 4 se presenta un resumen de los factores con función antioxidante, antiinflamatoria e inmunológica, cuyo mecanismo de acción se representa en la figura 3. Donde destaca:

a. Cofactores o componentes de las enzimas Superóxido dismutasa y Glutatión peróxidasa.
b. Nutrientes que favorecen o ayudan el metabolismo de otros nutrientes.
c. Nutrientes que directamente inhiben la generación de radicales libres.
d. Factores que directamente neutraliza o barren radicales libres, como nutrientes antioxidantes, el ejercicio psico-físico moderado, la respiración diafragmática rítmica y el **Eutrés** o manejo adecuado del estrés, la ansiedad y la comunicación consciente.
e. Favorecen la acción antiinflamatoria, los mecanismos de defensa inmunológicos y la cicatrización con la consiguiente reparación de las lesiones ateroscleróticas.
f. Protección del ADN.
g. Mejoran la respiración celular y regeneración de tejidos.
h. Previene el envejecimiento prematuro.
i. La persona que aplica la ley de autoamor se siente cada día más saludable, útil y feliz.

El método de la salud holística es un enfoque diagnóstico y terapéutico integral del Ser humano participante, que se fundamenta en la desintoxicación física y mental y el adecuado equilibrio dinámico de los factores barredores y neutralizadores de radicales libres y básico-acido.

Holística.

Es el enfoque global o integral del Ser humano a quien de manera incondicional se le sirve amorosamente. Es un verbo, que se cumple, cuando la ciencia, el arte o la institución le sirve incondicionalmente a todos los Seres humanos o país que así lo quiera, de manera libre y universal como lo es el aire, la luz solar y el método científico, para el fomento de la salud y el bienestar de la humanidad.

En el siglo XXI se entiende a la holística, como un método evolutivo donde se aplica con persistencia y de manera complementaria a la ***gerencia eficiente*** de las estrategias de educación, economía y salud, integrando lo más útil y eficiente de todas las ciencias, las artes y la tecnología, sin pertenecer a ninguna corriente filosófica, religiosa o política. De manera libre y universal es un conjunto de acciones sistemáticamente planificadas en un método previsivo que tiene el propósito de consolidar con persistencia el bienestar Integral de los componentes espiritual o consciencia, psicológico o sistema de creencias, orgánico o material, social o comunicación y energético o gerencial del Ser humano, empresa o comunidad que así lo quiera.

Integral.

Es un adjetivo procedente del latín "*integralis*", que significa "**global, total, entereza o unidad intacta**"; su sinónimo en la voz griega es **Holística** que indica "**Integral, todo organizado, global**". ***Visión global*** o de conjunto, desde su epistemología se refiere a la visión holística o enfoque integral de una situación o cosa. Cualquier ciencia, filosofía o servicio que diga ser holística o integral, se caracteriza porque tiene un enfoque global de los cinco componentes *(espiritual, psicológico, orgánico, social y gerencial*) del Ser humano al que estudia o le sirve en la calidad de niño, joven, adulto o anciano de manera individual o colectivo con el principal propósito de fomentarle una vida cada día más útil, saludable y feliz.

El método holístico es un proceso previsivo que integra lo más versátil y eficiente de las herramientas y estrategias diagnósticas, terapéuticas o formativas con un enfoque global del Ser humano al que le sirve.

Estilo de vida y salud

Un adecuado consumo de alimentos dietéticos antioxidantes y alcalino reactivo es esencial para mantener óptimas funciones fisiológicas fomentadoras de la salud, incluyendo el sistema de defensa inmunológico. Mantener una alimentación saludable en el consumo de productos dietéticos, es necesaria para fomentar las funciones de defensa interna. Existen evidencias donde se demuestra que la modificación dietética es un buen potencial terapéutico para la prevención primaria y secundaria de enfermedades, mediante su influencia en la producción de mediadores inflamatorios endógenos o mediadores celulares y humorales de la respuesta inmunológica, donde destacan los nutrientes antioxidantes *(2,4,12,23,24*).

El mecanismo de acción que explica como los nutrientes de la dieta diaria modulan positiva o negativamente a la función fomentadora de la salud, está bien definido. Las evidencias de resultados de estudios experimentales en animales y humanos, al igual que los de estudios clínico-epidemiológicos aportan evidencias que apoyan la hipótesis siguiente:

El adecuado balance de oxidantes/antioxidantes es uno de los más importantes y determinantes mecanismos de acción para una adecuada función inmunológica, al mantener la integridad y funcionabilidad de las membranas y orgánulos celulares, los componentes lipídicos y proteicos, la transmisión y replicación del mensaje genético en las células, además de modular los mecanismos inmunológicos, los cuales son muy sensibles al estrés oxidativo. Tal como se representa en la Figuras 1,3 y 4.

Para mantener una adecuada función fomentadora de salud y vitalidad es una necesidad fundamental el que en lo posible desarrollemos un estilo de vida saludable. Donde evitemos consumir compuestos dietéticos generadores de radicales libres y aumentemos el consumo de compuestos dietéticos antirradicales libre y alcalino-reactivo, mejorando o perfeccionando de manera complementaria con el hábito de realizar diariamente respiración diafragmática rítmica (25), ejercicio físicos aeróbicos de bajo impacto y la sabia canalización del estrés. Como se representa en la Figura siguiente.

Figura 5. Fomento de la salud con el estilo de vida saludable

Un paso seguro para un anciano saludable, feliz y sabio
es crear un niño persistente, sano y feliz, que confía en sí mismo

Si realmente queremos ser más saludables y productivos es una prioritaria necesidad el aplicar con persistencia las bases científicas para consolidar una vida saludable útil y feliz en resto de nuestra existencia, que se explica en esta guía y se complementa en la referencias recomendadas.

Estilo de vida saludable, es un modelo de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano. Es un camino de vida fomentador de salud producto de la aplicación de la Ley de autoamor, que se asocia a un acto consciente placentero y se manifiestan en actitudes y conductas saludables. Por efectos prácticos o académicos, se integran los componentes del estilo de vida, en tres pilares fundamentales, como son:

1. **Cultivo de la sabiduría**: meditación, espiritualidad, pensamientos creativos, claro proyecto de vida, escucha activa, conductas y actos conscientes, recreación y buen humor, sabio manejo de las emociones, crecimiento personal, lectura creativa, sexualidad responsable y servicio amoroso a la creación.
2. **Alimentación saludable**: respiración diafragmática, adecuada hidratación, consumo de alimentos saludables, exposición al sol y abstemio.
3. **Ejercicio físico aeróbico**: actividad física, bailes aeróbicos, descanso, relajación, meditación, trabajo y deporte por talento.

El enfoque holístico del participante

El método de la salud holística, es una acción integral de autoamor que sirve de complemento para todos los métodos diagnósticos y terapéuticos que existen en las diferentes formas de aplicar la medicina. Solo tiene el propósito de mejorar y perfeccionar la eficiencia de la atención del Ser humano consultante, que hasta el momento se ha mal llamado paciente y se ha manejado como una persona sin poder ni capacidad de hacerse responsable por su salud, al que se le aplica un tratamiento (medicamento, aguja, cirugía, fisiatría, pase energético, psicoterapia, etc.) que lo "cura" aportándole poderes sanadores que están fuera de su interior (*10*).

El método de la salud holística, es una ciencia y arte que integra de manera simbiótica y complementaria las más útiles y eficientes herramientas científicas y tecnológicas aplicadas en la **previsión**, prevención, diagnóstico, terapéutica y rehabilitación, para la promoción de la salud holística del Ser humano como una globalidad indivisible. La salud real, sólo es el producto de la sanación que se logra al aplicar la Ley de autoamor, por medio de la autodisciplina en un estilo de vida saludable.

Se entiende por **sanación**, al mecanismo y proceso de restablecimiento de la salud integral por medio del cual, el Ser humano toma consciencia y con persistencia aporta soluciones espirituales de su médico interno para restituir el equilibrio funcional y dinámico de sus componentes espiritual, psicológico, orgánico, social y energético. La sanación es un proceso interno que inicia con un empoderamiento del tratamiento integral o psicoespiritual del participante.

Tanto la condición de salud como bienestar son resultados de reacciones o mecanismos internos de cada Ser humano. La salud es producto del grado de autoresponsabilidad que aplica cada Ser humano en el mantenimiento del cuerpo y la mente como templos y vehículos de *aprendizaje significativo* del espíritu. **Si no cuida su cuerpo y mente, donde y con qué calidad, podrá vivir**. La enfermedad es un proceso reparador del organismo producto de la pérdida del equilibrio dinámico funcional, generado por creencias, pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones o conductas autodestructivas.

Cuando un Ser humano está libre de toxinas psíquicas, físicas, químicas y energéticas porque con autoamor afronta conscientemente los retos de aprendizaje de su vida, se alimenta con plena consciencia de lo que limpia y vitaliza su organismo; respira con el diafragma, alimenta de antioxidantes sus células y mantiene su interior alcalino, además de realizar ejercicios psicofísicos que fortalecen sus mecanismos homeostáticos que lo mantienen sano, porque es resistente e inmune a cualquier agente o mecanismo pato-genésico. Sólo enferma quien vive con incoherencia o desequilibrio entre su manera de pensar, sentir y actuar. Primero enferma el inconsciente resentido luego le sigue la mente y el cuerpo tratando de restablecer la coherencia funcional.

Es los dos párrafos anteriores se cita la base del principio de la salud holística: "Cuando el espíritu está reprimido, porque la mente no se ha liberado de códigos, conflictos o culpas del pasado, de la baja autoestima y de hábitos autodestructivos es el cuerpo que lo llora, por medio de la conducta, el síntoma o la enfermedad, pidiendo a gritos ayuda. La verdadera ayuda es interna y producto de la toma de consciencia del aprendizaje significativo que le aporta estos síntomas de desequilibrio funcional que se codifican como desdicha o enfermedad.

Lo que se llama enfermedad mental u orgánica es producto de mecanismos internos curativos que tiene el propósito de sanar al Ser humano, restituyendo su equilibrio dinámico funcional.

En el enfoque del método de la salud holística para el desarrollo integral o global el Ser humano, de manera complementaria se hace énfasis en (*10*):

a. El Diagnóstico básico del método de Salud Holística: Su objetivo es el empoderamiento del participante de la toma de consciencia de: ¿Qué le pasa?, ¿Dónde está la causa básica de sus incoherencias, disfunciones o conflictos? y ¿**PARA QUE VIVE ESA EXPERIENCIA**?.

- **Semiología Clínica**: Investigación de signos y síntomas para valorar la armonía funcional, haciendo énfasis en la armonía con los componentes espiritual, psicológico, social y energético y la ubicación de la causa básica de las disfunciones por medio de la prueba kinesiológica.
- **Transgeneracional**: Conocer si el consultante es portador de alguna herencias de conflictos psíquicos no resueltos de ancestros o antepasados.
- **Proyecto sentido**: Saber si existe algún código de conflicto psíquico no resuelto en las actitudes y circunstancias de los progenitores desde la fecundación hasta los tres años de vida.
- **Condicionamiento de vida presente**: Diagnosticar si existe alguna programación disfuncional en sus creencias centrales, auto valorización, guiones de vida y familiares, personalidad según el Eneagrama que condiciona su incoherencia y desequilibrio funcional.
- **Estilo de vida saludable**: Comprenda como esta su cultivo de la sabiduría para su evolución de consciencia, alimentación, respiración diafragmática rítmica, ejercicios psicofísicos y el sano desarrollo de la convivencia.

- **Vidas pasadas**: Conocer si existe alguna relación causal del proceso de aprendizaje de vidas anteriores o conflictos psíquicos que no ha resuelto con respecto a las resistencias de su evolución espiritual y la elevación de su nivel de consciencia.

Nota: Este esquema holístico diagnóstico o terapéutico básico, sólo es complementario de los aplicados por las otras maneras de diagnosticar y tratar, característicos de los esquemas de: la medicina ortodoxa o alopática occidental, la medicina tradicional china, la medicina aryurvédica, medicina natural, medicina homeopática, entre otras.

b. Tratamientos básicos complementarios. Es el método que empodera al participante de estrategias para el persistente y eficiente fomento de su salud integral (*10*).

A. Orgánico o del cuerpo: Se fundamenta en que al limpiar el cuerpo de toxinas, aportarle la hidratación y los nutrientes necesarios, con un adecuado balance antioxidante y básico-acido el cuerpo realiza sus mecanismos autocurativos y se mantiene sano:

- **Desintoxicación**. es el método aplicado para limpiar de sustancias químicas, energéticas y psíquicas nocivas que causan alteraciones funcionales en alguno de los cinco componentes funcionales del Ser humano o producen daño en su salud orgánica, energética, social, mental y espiritual. Se hace énfasis a la desintoxicación del cuerpo y del entorno para facilita la limpieza mental.
- **Nutrición natural antioxidante**, comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes de autoamor que van dirigidos a la adecuada elección, preparación e ingestión de los alimentos balanceados antioxidantes, con bajo índice glicémico, alcalinizante, con una hidratación adecuada y determinan hábitos dietéticos sin aditivos químico o procesamiento industrial.
- **Recetas antioxidante**, se fundamentan en el aforismo de **Hipócrates** "*Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu medicamento y ayunar cuando se está enfermo*". Mediante la administración de enzimas, vitaminas minerales y fitocompuestos antioxidantes los cuales actúan mediante los siguientes mecanismos de acción: Sustancias antioxidantes barredoras de radicales libres moduladores del metabolismo, de la función y reproducción celular. nutrientes para la adecuada reconstrucción y función de los orgánulos celulares, restituyente de la respiración y equilibrio energético celular. Además de ser regulador de la respuesta inflamatoria, reparadora y la apoptosis celular.
- **Vitaminas y oligoelementos**. aportan al organismo las vitaminas y oligoelementos que necesite para cumplir sus funciones vitales y restablecer el equilibrio funcional.
- **Fisiatría descompresora de la columna vertebral y articulaciones**. Para restablecer la función de los segmentos móviles de la columna y descomprimir los nervios raquídeos afectados.
- **Ejercicios psicofísico**. Excelente depurador de toxinas por medio del efecto limpiador de la circulación sanguínea, tonifica las células hidrata y fortalece la columna vertebral, sobre todo los ligamentos y la musculatura estriada.

B. Mental: **Psíquico y psicológico**.

- **Biodescodificación**. Es un método de tomar consciente al participante de las causas básicas de sus conflictos psíquicos que mantienen sus síntomas, dolencias o enfermedades y liberarlo del resentir que le alimenta las incoherencia y disfunciones.
- **Psicoterapia holística**. es un método reeducativo de empoderamiento global, que complementa de manera integrativa lo más versátil y eficiente de la psicoterapia, la educación y la gerencia para el desarrollo integral y la sanación de los componentes: espiritual, psicológico, orgánico, social y energético del Ser humano participante, en el proceso evolutivo de su nivel de conciencia, para que el participante consolide su plena madurez psicológica y se manifieste con su máximo potencial de sabiduría y amor.
- **Libros, videos y audio libros de crecimiento personal, nutrición, actividad física y consciente gerencia de vida**, se empodere de bases científicas y gerenciales para cultivar la sabiduría, aplicándolo de inmediato con persistentes pasitos de bebé, para el fomento de su bienestar.

C. Social:

- **Gerencia de la comunicación consciente**. Tomar consciencia de las herramientas y estrategias más eficientes para amarse y establecer una óptima comunicación consigo mismo y con los semejantes.

D. Gerencial:

- **Gerencia de la comunicación consciente**. Tomar consciencia de las herramientas y estrategias más eficientes para amarse y establecer una óptima comunicación en la eficiente gerencia de su vida.
- **Misión de vida**. consciencia de cuáles son sus principios de vida, fortalezas, talentos y capacidades asociados a la consolidación de una vida saludable, útil y feliz. (12,14,15)
- **Gerencia del proyecto de vida**. definir con claridad cuáles son sus deseos y metas ideales que le corresponde consolidar en su vida, tomar consciencia de su mapa del tesoro y cómo consolidarlo con eficiencia.

E. Espiritual:

- **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría**. método reeducativo para que en atención consciente realice una ecuánime comprensión de su proceso de aprendizaje significativo y con persistentes pasitos de bebé se libere de los acondicionamientos tóxicos y se ocupe de evolucionar su consciencia.
- **Evolución y transcendencia de consciencia**, es el producto de la toma de consciencia y la práctica persistente del cultivo de la sabiduría para transcender los niveles de consciencia instintivos y reactivos, con plena consciencia del propósito creativo de cada momento presente.

Las estrategias terapéuticas básicas se pueden complementar con la lista citadas en la **d**efinición del tratamiento que se presenta en el método de la salud holística (*10*).

Unos de los objetivos de la salud holística es fomentar la salud integral, de las personas y de la comunidad, reeducándola para el fomento de la productividad económica y el bienestar, creando una excelente calidad de vida. A la vez reducir los gastos del sector salud en más de un 75% y de este modo contribuye a un mejor de salud ambiental. Para una mejor comprensión del concepto y la definición de términos básicos en salud holística, consultar: http://henrybarrioscisneros.org/vocabulario.html.

Previsión.

Es un proceso evolutivo de empoderamiento de conocimiento, técnicas y estrategias a todos los Seres humanos que conforman la familia, empresa o comunidad, para el cultivo de la sabiduría con fin de que mejoren continuamente su calidad de vida y salud integral.

Se basa en la Promoción de Salud Integral de un individuo, familia, empresa o comunidad, que basándose en los recursos que aporta la madre naturaleza, reeduca al Ser humano para que de manera consciente se motive por un estilo de vida más saludable. Que gerencia con productividad los recursos para ser cada día más útil, saludable y feliz en el ámbito individual, familiar y colectivo.

La objetiva observación de la realidad de la humanidad indica que de nada vale todos los trillones de Dólares o recursos invertidos de manera preventiva o curativa en leyes, centros penitenciarios, hospitales y centros educativos informativos, pues cada día se incrementan y se hacen incontrolables estos males de la humanidad.

Si no se enfoca en una Educación Integral de Calidad que facilite herramientas para la aplicación integrada del cerebro con el propósito de consolidar desarrollo integral del Ser humano o el desarrollo de las potencialidades del Nivel de consciencia de sabiduría y amor. Todos los tesoros del mundo son insuficientes para el sector salud o bienestar de las comunidades.

Una estrategia eficiente para la gerencia integral, es un proceso transdisciplinario que busca hacer eficiente la gerencia en el siglo XXI, para ello aplica la previsión en el nivel más cercano a las personas, las empresas o la comunidad. Para comprender que es previsión a continuación, apoyándose en la gerencia del sistema de salud se realiza a continuación la diferenciación entre los objetivos de la prevención primaria de salud y la previsión.

Objetivos de la prevención primaria y la previsión de la salud integral

Objetivos de la prevención primaria	Objetivos de la previsión
a. Crear las condiciones más favorables para resistir el ataque de la enfermedad. Por ello se enfoca hacia las tendencias destructivas de la enfermedad que hay que combatir.	a. Crear las condiciones más favorables para que la persona, la familia y la comunidad sean cada día más útiles, saludables y felices. Por ello se enfoca hacia las tendencias creativas de la salud y el disfrute del bienestar.
b. Intentar aumentar la resistencia del individuo mediante vacunas o llevarlo pasivamente, como “paciente” a un ambiente favorable para resistir o evitar las enfermedades.	b. Aumentar el Nivel de consciencia del Ser humano, entrenándolo en el ámbito individual y colectivo, para que de manera consciente sea auto responsable de su salud integral.
c. Crear un ambiente desfavorable a la enfermedad y al problema.	c. Crear un ambiente favorable al bienestar y a la felicidad humana.

d. Romper el eslabón más débil o el más accesible de la cadena epidemiológica y evitar que se produzca el estímulo de la enfermedad.	d. Reforzar o fomentar los factores protectores de la salud y mejorar el terreno del huésped, para que con sabia persistencia sea cada día más saludable y feliz.

Fuente: Barrios-Cisneros Henry (2000). **Salud Holística: para consolidar una vida útil, saludable y feliz**. (*17*)

Evaluación de la efectividad y eficiencia.

Para lograr una evaluación, efectiva y eficienciente de la salud holística es importante realizar una investigación clínico epidemiológica prospectiva o de caso clínicos fundamentadas en el principios de la eficiencia. Teniendo presente que **un Bolívar invertido en previsión es más productivo que un millardo invertido en prevención**. Los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación, la gerencia y la salud, a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral en el siglo XXI, se caracteriza por:

1. **Ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar.**
2. **Producir el máximo bienestar humano o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.**
3. **Ser inocua o produzca un mínimo efecto dañino.**

Para ello se utiliza de manera sistemática el registro de costos de inversión y las siguientes escalas de evaluación de síntomas y dolor**.**

ESCALA DE EVALUACIÓN DOLOR.

A continuación aparece una escala para evaluar el dolor que presenta, con niveles de intensidad del 0 al 13. Indique con una rayita transversal el nivel de intensidad del dolor que usted realmente siente, según las indicaciones siguientes.
Apellidos y Nombres _____

Escriba las líneas los lugares de dolor a evaluar, remarcando la letra que lo identifica.

_____ _____ _____ _____ _____

0. Ninguna molestia	**7. Dolor moderado ante el movimiento o el toque**
1. Molestia leve ocasional	**8. Dolor moderado continuo**
2. Molestia leve continua	**9. Dolor fuerte que comienza a limitar la realización de actividad**
3. Dolor leve ocasional	**10. Dolor fuerte ante el movimiento o el toque**
4. Dolor ante el movimiento y toque	**11. Dolor fuerte que limita bastante la realización de actividad**
5. Dolor leve continuo	**12. Dolor fuerte que no permite la realizar ninguna de actividad**
6. Dolor moderado ocasional	13. **Dolor muy fuerte y desesperante**

INGRESO Y EVOLUCIÓN			INTENSIDAD DEL DOLOR MEDIDO DE 1 A 13												
Fecha	**#**	**Hora**													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

ESCALA DE EVOLUCIÓN DEL SINTOMA.

A continuación aparece una escala para evaluar la frecuencia que presenta o reaparece los síntomas, afecciones o dolencias que presenta, con escala de intensidad del 0 al 11. **Indique con la primera letra del síntoma** el grado de intensidad del mismo que usted realmente siente, según la escala siguiente.

Apellidos y Nombres _____

0. Nunca	**6. 2 a 3 veces por semana**
1. Casi nunca	**7. 4 a 6 veces por semana**
2. Menos de una vez al mes	**8. 1 ves al día**
3. 1 vez por mes	**9. 2 a 3 veces al día**
4. 2 a 3 veces por mes	**10. Continuo**
5. 1 ves por semana	11. **Continuo desesperante**.

Escriba el nombre de los síntomas a evaluar, remarcando la letra que lo identifica.

_____ _____ _____ _____

INGRESO Y EVOLUCIÓN			INTENSIDAD DE LOS SINTOMAS MEDIDOS DE 1 A 11
Fecha	**Nº E.**	**Hora**	
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

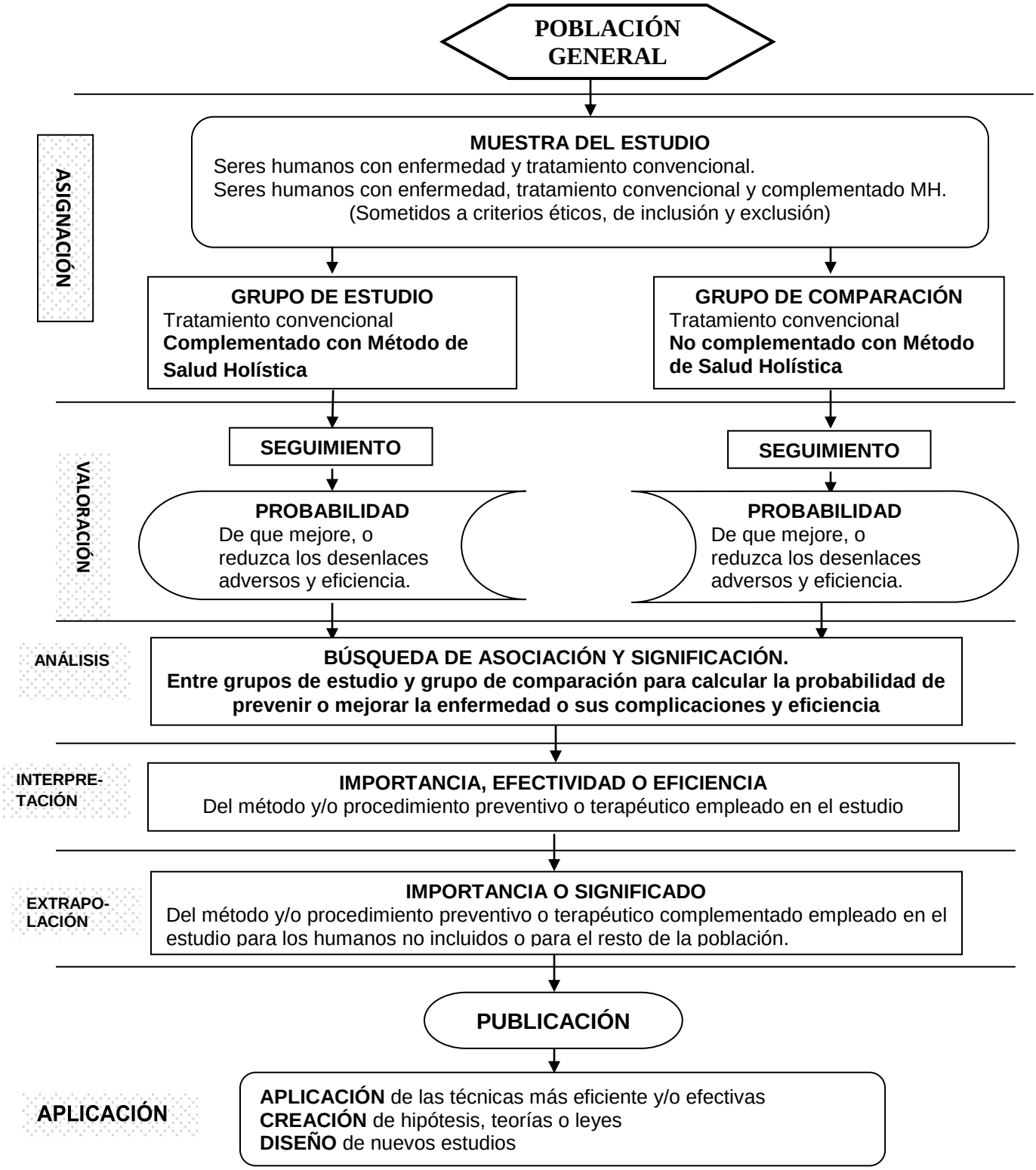
El método de la salud holística es la forma más económica y rentable de invertir en el sector salud de una comunidad o país.

Nota: A continuación se presenta un flujograma para la realización de trabajos de investigación clínico o de cohorte que pueden servir para someter a pruebas de estas bases en tesis de grado, postgrado o doctorado.

Si los Generadores de radicales libres superan a los Barredores o antioxidantes, se produce estrés oxidativo con disfunción orgánica, por daño del tejido, respuesta inflamatoria, esclerosis, aterosclerosis, mutaciones y carcinogénesis. Para restituir la salud integral es prioritario que el participante se empodere y tome consciencia de su responsabilidad y autodisciplina para aplicar la ley de autoamor.

La solución real para la salud integral sólo se encuentra en el interior de cada Ser humano, que tiene el poder interno de curar o sanar sus vehículos corporal y mental.

MARCO PARA LA REALIZACIÓN DE ESTUDIOS DE COHORTE O ENSAYOS CLÍNICOS



Referencias.

1. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2013) **Día Mundial del Corazón: Enfermedades cardiovasculares causan 1,9 millones de muertes al año en las Américas. [**Consultado el 9 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7252%3Aworld-heart-day-cardiovascular-diseases-cause-19-million-deaths-a-year-in-the-americas&catid=1443%3Anews-front-page-items&lang=es

2. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 28a.CONFERENCIA SANITARIA PANAMERICANA. 64a. SESIÓN DEL COMITÉ REGIONAL. **Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, 2012-2025.** *Washington, D.C., EUA, del 17 al 21 de septiembre del 2012***. [**Consultado el 2 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=21350&Itemid=&lang=es

3. Organización Mundial de la Salud. **Prioridades estratégicas del Programa de la OMS sobre enfermedades cardiovasculares**. [Consultado el 9 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/priorities/es/

4. Koichi Sugamura, John F. Keaney, Jr. (2011) **Reactive Oxygen Species in Cardiovascular Disease**. Free Radic Biol Med. 2011 September 1; 51(5): 978–992. . [Consultado el 25 de mayo del 2013]. Se puede encontrar en: http://europepmc.org/articles/PMC3156326/reload=0;jsessionid=l42bgBbjjakrsuwjKWcf.4

5. Richard E. White, Scott A. Barman, Shu Zhu, Guichun Han **Relationship of Oxidative Stress with Cardiovascular Disease**. Oxidative Stress in Applied Basic Research and Clinical Practice 2013, pp 285-313.[Consultado el 3 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-62703-041-0_15?LI=true

6. Borrero Sánchez J. Céspedes Miranda E. Peña Sánchez M. Suárez Castillo N. Olivero Betancourt R. (2012) **Mecanismos moleculares implicados en las enfermedades cardiovasculares aterotrombóticas.** Rev Cubana Med Gen Integr vol.28 no.3 Ciudad de La Habana jul.-set. 2012 . [Consultado el 5 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000300008&script=sci_arttext&tlng=pt

7. Montezano AC, Touyz RM (2012) **Molecular mechanisms of hypertension--reactive oxygen species and antioxidants: a basic science update for the clinician.** Can J Cardiol. 2012 May;28(3):288-95. doi: 10.1016/j.cjca.2012.01.017. Epub 2012 Mar 23. [Consultado el 5 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22445098

8. Voigt Antje , Rahnefeld Anna , Kloetzel Peter, Krüger Elke.(2013) **Cytokine-induced oxidative stress in cardiac inflammation and heart failure—how the ubiquitin proteasome system targets this vicious cycle**. Front. Physiol., 06 March 2013 | doi: 10.3389/fphys.2013.00042. [Consultado el 20 de mayo del 2013]. Se puede encontrar en: http://www.frontiersin.org/Journal/FullText.aspx?ART_DOI=10.3389/fphys.2013.00042&name=Oxidant_Physiology

9. Popolo A, Autore G, Pinto A, Marzocco S. (2013) **Oxidative stress in patients with cardiovascular disease and chronic renal failure**. Free Radic Res. 2013 May;47(5):346-56. doi: 10.3109/10715762.2013.779373. Epub 2013 Mar 25. [Consultado el 9 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23438723.

10. Barrios-Cisneros Henry (2013) **Método de la salud holística**. Se puede encontrar en: http://www.henrybarrioscisneros.org/DOCS/salud_holisticas/metotodsaludholis.pdf

11. Barrios-Cisneros Henry (1995) **Estilo de vida, salud y enfermedad, bases científicas para la medicina del futuro.** *Universidad de los Andes, Consejo de Publicaciones.*

12. Barrios-Cisneros Henry (2012) **Los compuestos dietéticos antirradicales libres**. *Monografía, biblioteca personal*, solicitarlo al autor.

13. Barrios-Cisneros Henry, Dávila-Peña María del Rosario (2003) **Nutrición para consolidar una vida útil, saludable y feliz**. Disponible en: http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/libros/nutricion_vida_util.pdf

14. Barrios-Cisneros Henry (2008) **Sugerencias nutricionales para una vida útil, saludable y feliz**. Disponible en: http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/nutricion/nutricion6.pdf

15. Barrios-Cisneros Henry (2008) **Metabolismo de alimentos relacionado con el índice glucémico**. Disponible en: http://www.henrybarrioscisneros.org/DOCS/nutricion/nutricion2.pdf

16. Barrios-Cisneros Henry, Alarcón-Sandoval Hepsi (2008) **Nutrición para lograr y mantener su peso saludable. Bases científicas para que consolide una vida saludable, útil y feliz el resto de su existencia**. Disponible en: http://www.henrybarrioscisneros.org/DOCS/peso/peso1.pdf

17. Barrios-Cisneros Henry (2000) **Salud holística para consolidar una vida útil saludable y feliz: Principios filosóficos, Antropológicos, Éticos, Científicos, Jurídicos, Gerenciales y Previsivos**. Disponible en: http://www.henrybarrioscisneros.org/libros.html

18 Barrios-Cisneros Henry (2001) **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría (primera parte) Bases filosóficas, psicológicas y gerenciales para la evolución de la conciencia del Ser humano en la consolidación de una vida útil saludable y feliz**. Disponible en: http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/psicoterapia/psicoterapia1.pdf

19. Barrios-Cisneros Henry (2001) **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría** (Segunda parte) Solicitarla al autor.

20. Barrios-Cisneros Henry. (2011) **Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa**. (Monografía) Disponible en: http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/neuropsicologia/npsi%20corteza%20prefrontal.pdf

21. Barrios-Cisneros Henry. **VOCABULARIO HOLÍSTICO PARA LA GERENCIA EN EL SIGLO XXI.** Disponible en: *http://henrybarrioscisneros.org/vocabulario.html*

22. Miranda Rodrigo, Castro Pablo, Verdejo Hugo, Chiong Mario, Diaz-Araya Guillermo, Mellardo Rosemarie, Rojas Diego, Concepción Roberto, Lavandero Sergio (2007) **Estrés oxidativo e inflamación en insuficiencia cardiaca; Mecanismos de daño y alternativas terapéuticas**. Rev Méd Chile 2007; 135: 1056-1063. [Consultado el 9 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872007000800015

23. Barreto Penié Jesús, Estrada Alfonso Ana (2011) **Papel de la nutrición en la prevención de la enfermedad aterosclerótica. Importancia de los suplementos dietéticos: nutracéuticos.** Rev Esp Cardiol Supl. 2011;**11(E)**:13-17. [Consultado el 10 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://pdf.revespcardiol.org/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90050900&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=25&ty=77&accion=L&origen=cardio&web=http://www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v11nSupl.Ea90050900pdf001.pdf

24. Royo-Bordonada MA, et al. **Comentarios del Comité Español Interdisciplinario de Prevención Cardiovascular (CEIPC) a las Guías Europeas de Prevención Cardiovascular 2012.** Clin Invest Arterioscl. 2013. [Consultado el 09 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://dx.doi.org/10.1016/j.arteri.2013.03.003

25. García-Grau Eugeni, Escolano Adela Fusté, López Arturo Bados. **Manual de entrenamiento en respiración** [Consultado el 01 de junio del 2013]. Se puede encontrar en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/3941/1/MANUAL%20DE%20ENTRENAMIENTO%20EN%20RESPIRACI%c3%93N.pdf