PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA
Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 3 de julio de 2025

Los Siete Pilares de la Sanación

Una Estrategia de Raíz para la Salud y la Recuperación

By Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.
Editor-in-Chief, Orthomolecular Medicine News Service

Un nuevo paradigma de la salud

Un paciente mío de edad avanzada, que también era médico, se enfrentó a un desafío muy inusual: no podía tolerar casi ningún suplemento nutricional. Incluso pequeñas dosis lo mantenían despierto por la noche, interrumpiendo su sueño y empeorando su fatiga. A lo largo de los años, ha probado muchos suplementos y terapias diferentes, sin éxito.

También padece Covid persistente, con claros signos de estrés oxidativo elevado, una afección que suele requerir altas dosis de apoyo antioxidante. Está al límite de su ingenio, incapaz de tolerar los mismos nutrientes que su cuerpo claramente necesita. Su caso sigue sin resolverse. Pero cuando tanto las herramientas convencionales como las ortomoleculares parecen estar fuera de mi alcance, vuelvo a lo básico. Le recomendé que reconstruyera desde cero los **Siete Pilares de la Medicina Ortomolecular Integrativa**. Este marco integral aborda los sistemas fundamentales de la salud: dieta, desintoxicación, hormonas, salud intestinal y más.

Casos como el suyo nos lo recuerdan: cuando todo lo demás falla, reconstruir los cimientos del cuerpo no solo es útil, sino esencial.

¿Están intactos los sistemas fundamentales de la salud? ¿Se están siguiendo los siete pilares?

En mi experiencia clínica, corregir lo que falta, comenzando con estos siete pilares, a menudo conduce a una mejora sustancial o incluso a una recuperación completa.

Si bien estos principios se aplican universalmente, la OIM sigue siendo profundamente personalizada. El éxito clínico no radica solo en los principios en sí mismos, sino en su *aplicación adaptativa al contexto de cada individuo*.

Estos Siete Pilares no son opcionales, sino que representan la nueva base de la atención para una salud y recuperación duraderas.

Los Siete Pilares de la OIM: Panorama General

1. **Estilo de vida y empoderamiento**
2. **Restablecimiento metabólico: dieta cetogénica y ayuno**
3. **Nutrición Ortomolecular**
4. **Desintoxicación y eliminación**
5. **Equilibrio hormonal y rítmico**
6. **Salud intestinal y del microbioma**
7. **Mentalidad, significado y conexión**

1. Estilo de vida y empoderamiento

Los hábitos fundamentales, como el sueño regular, la actividad física, la exposición al sol, la higiene dental y la reducción del estrés emocional, son indispensables para la salud. Pero más allá de la mecánica del estilo de vida, este pilar también incluye la educación: empoderar a los pacientes con conocimientos y herramientas para que se hagan cargo de su viaje de curación.

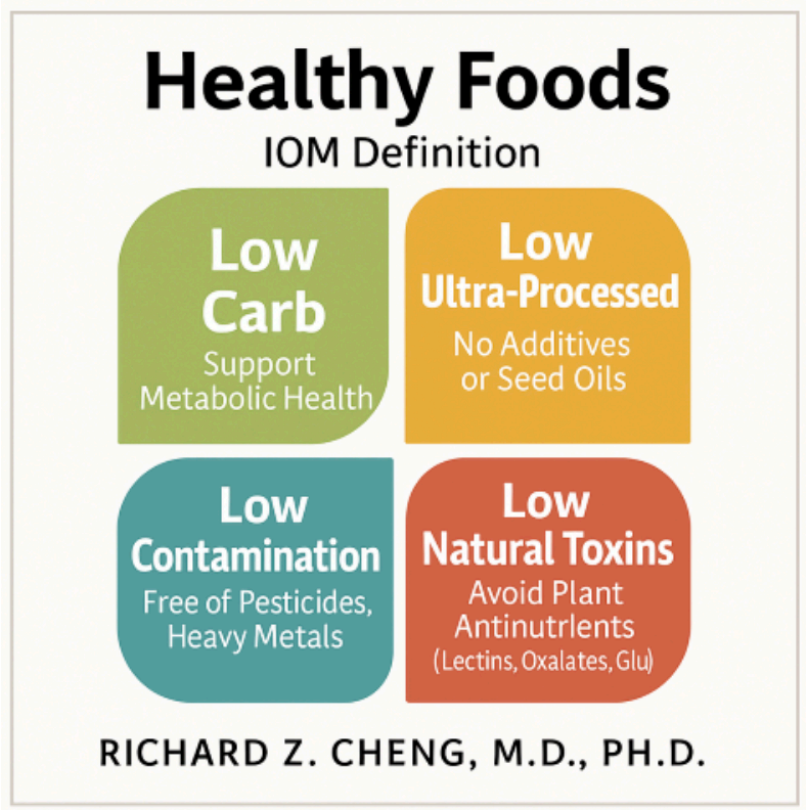
Herramientas clave: Higiene del sueño, movimiento al aire libre, respiración, agua limpia, cuidado bucal, coaching de mentalidad.

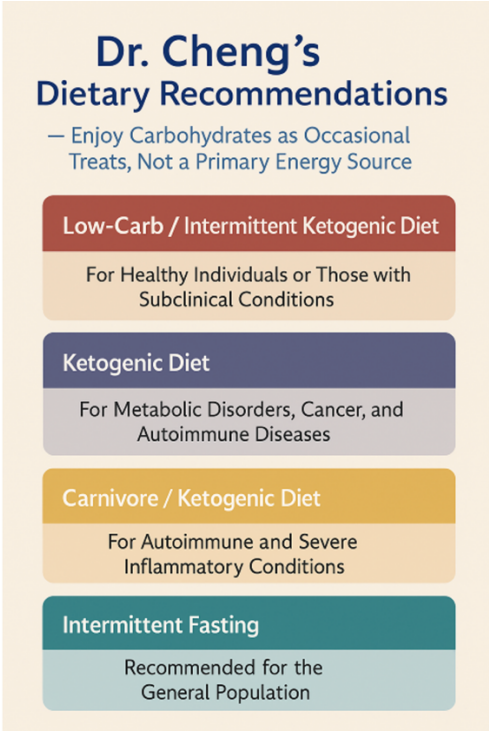
2. Restablecimiento metabólico: dieta cetogénica y ayuno

Las enfermedades crónicas modernas a menudo son impulsadas por la resistencia a la insulina, la disfunción mitocondrial y la inflamación crónica. Una **dieta baja en carbohidratos o cetogénica** bien formulada, combinada con **un ayuno intermitente o prolongado**, ayuda a restaurar la flexibilidad metabólica, reducir la inflamación y mejorar la autofagia y la reparación mitocondrial.

Minimizar los alimentos ultraprocesados, incluidos los aceites de semillas industriales, es fundamental para reducir la inflamación y el daño metabólico.

Herramientas clave: dieta carnívora o cetogénica, alimentación restringida en el tiempo, ayuno prolongado (2-7 días/mes), minimizar los alimentos ultraprocesados (incluidos los aceites de semillas).





3. Nutrición ortomolecular

La mayoría de los pacientes de hoy en día tienen una deficiencia crónica de nutrientes esenciales, incluso aquellos que comen dietas "saludables". IOM emplea altas dosis terapéuticas de repleción de nutrientes adaptadas a cada individuo. Nutrientes como **la vitamina C, D3, K2, magnesio, niacina, omega-3** y **zinc** son fundamentales para la salud inmunológica, neurológica y mitocondrial.

Herramientas clave: Dosis altas de vitaminas/minerales, pruebas de nutrientes, protocolos individualizados.

4. Desintoxicación y eliminación

Las toxinas ambientales (pesticidas, plásticos, metales pesados, disruptores endocrinos) son impulsores silenciosos de enfermedades. Las vías de desintoxicación del cuerpo, especialmente el hígado y el intestino, deben ser apoyadas para manejar las cargas modernas de toxinas. Los pacientes a menudo mejoran significativamente cuando se identifican y reducen las cargas tóxicas ocultas.

Herramientas clave: Ejercicio, sudoración, programas de desintoxicación del hígado / intestino, pruebas de toxinas, sauna, aglutinantes, aire limpio / alimentos / agua.

5. Equilibrio hormonal y rítmico

El equilibrio hormonal es fundamental para la regulación energética, la salud mental, la estabilidad metabólica y el envejecimiento saludable. **La tiroides, las glándulas suprarrenales y las hormonas sexuales** forman la tríada central del sistema endocrino, y los desequilibrios en cualquiera de ellas pueden afectar profundamente el bienestar general. El IOM pone un fuerte énfasis en identificar y corregir estas disfunciones a través de cambios en el estilo de vida, nutrición específica y, cuando sea apropiado, **terapia de reemplazo de hormonas bioidénticas (TRHB).** Restaurar el ritmo circadiano es igualmente vital para la regulación hormonal y la vitalidad a largo plazo.

Herramientas clave: Paneles completos de tiroides, glándulas suprarrenales y hormonas sexuales; TRHB; optimización del ritmo circadiano; Intervenciones nutricionales y moduladoras del estrés.

6. Salud intestinal y del microbioma

El intestino es fundamental para la absorción de nutrientes, la regulación inmunitaria, el estado de ánimo y la desintoxicación. La disbiosis es común en las poblaciones modernas, a menudo exacerbada por los antibióticos, los alimentos ultraprocesados (UPF), las toxinas naturales inherentes a los alimentos de origen vegetal (como el gluten, las lectinas, los oxalatos y los fitoestrógenos), los tóxicos ambientales y el estrés crónico. Una dieta saludable y baja en carbohidratos, libre de azúcares refinados, aceites de semillas industriales y aditivos químicos, suele ser el primer y más crítico paso para restaurar la salud intestinal. Este restablecimiento de la dieta reduce la inflamación, mata de hambre a los microbios dañinos y apoya la diversidad microbiana y la integridad de la barrera intestinal.

Herramientas clave: Apoyo digestivo, alimentos fermentados, probióticos, dietas de eliminación, dieta baja en toxinas y baja en carbohidratos, pruebas de heces.

7. Mentalidad, significado y conexión

La enfermedad crónica no es solo física, involucra la psique. Cultivar la esperanza, el propósito y la resiliencia emocional es vital para la curación. Esto incluye liberar el trauma, reducir el miedo y reconectarse con la comunidad, la naturaleza y los valores internos.

Herramientas clave: Gratitud, consejería, práctica espiritual, apoyo grupal, inmersión en la naturaleza.

Conclusión: Un llamado a replantear la salud

El cuerpo no quiere estar enfermo, quiere sanar. Pero la curación requiere las condiciones adecuadas. Si un paciente sigue enfermo a pesar de los análisis de laboratorio normales, a menudo se debe a que uno o más sistemas fundamentales están desalineados.

Estos **siete pilares de la Medicina Ortomolecular Integrativa** no son medicina alternativa. Son la medicina fundamental.

Al final, la salud no se encuentra en un frasco de receta, sino que se construye, día a día, a través de cómo vivimos, comemos, pensamos y nos conectamos.

Nota: *Este artículo representa las opiniones del autor y no refleja necesariamente las de todos los miembros del consejo editorial del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. Está destinado a fines educativos y no es un consejo médico. Se alienta a las personas a buscar intervención médica integral de sus médicos, incluidos aquellos afiliados a OMNS. El enfoque de los Siete Pilares descrito en este documento está respaldado por muchos de los principales profesionales integradores, incluido el Dr. Ilyes Baghli, presidente de la Sociedad Internacional de Medicina Ortomolecular. Los profesionales de la medicina ortomolecular enfatizan la terapia nutricional de alta dosis, individualizada y óptima como piedra angular de la restauración de la salud y la prevención de enfermedades.*

Sobre el autor

Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.
Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular

El Dr. Cheng es un médico capacitado y certificado por la junta de los EE. UU. que ejerce en los EE. UU. y China. Se especializa en medicina integrativa y ortomolecular con experiencia clínica en nutrición baja en carbohidratos, terapia vitamínica de dosis altas, antienvejecimiento y medicina funcional. El Dr. Cheng también se desempeña a nivel internacional como educador médico, consultor de salud y defensor de la reforma de la atención médica basada en la nutrición y la causa raíz.