Dr. Tomás Álvaro, director del Observatorio de Salud y Medicina Integrativa (OSMI)

"El sistema inmune resuena con todo y es parte de nuestro sistema de homeostasis"



Tomás Álvaro es Doctor en Medicina, especialista en el estudio del sistema inmune, científico e investigador del enfoque cuerpo-mente, la psiconeuroinmunología y de una comprensión holística del ser humano. En relación a la covid-19, apunta al origen de esta y otras pandemias: "tiene que ver con el cuidado del entorno y la naturaleza, el cambio climático, la salud animal y todos aquellos factores relacionados con la zoonosis"

¿Con qué objetivo se fundó el Observatorio de Salud y Medicina Integrativa, OSMI?

Con el objetivo de ser la fuente de información de referencia en salud integral. Para ello, se han indexado más de 1000 estudios científicos cuyo número va ampliándose continuamente. La ventaja frente a otras fuentes de información es que OSMI agrupa toda la actualidad, y los usuarios no tienen la necesidad de acudir a varias páginas para buscar distinto contenido sobre el mismo tema. OSMI pone a su disposición toda esa información, agrupada, después de haber pasado el filtro del comité científico.

¿Qué actividades organizan, qué servicios ofrecen desde OSMI y a quién van dirigidos?

El público objetivo del Observatorio son profesionales sanitarios que deseen incorporar a su práctica clínica una visión más global de la salud, lo que implica ampliar la mirada y considerar el impacto que ejerce en el bienestar de una persona la nutrición, el ejercicio, el estado emocional... sin limitarse a analizar un tejido u órgano enfermo. Por otro lado, también se alberga información para cualquier persona que sienta interés por estos temas.

En cuanto a actividades y servicios, alineados con el objetivo de ser la fuente de información de referencia sobre

"Es importante tener un sistema inmunitario en equilibrio, pero, igualmente, un sistema inmunitario hiperreactivo o "demasiado fuerte" va a resultar también un problema"

salud integral, además de la ya citada publicación de estudios científicos de máxima actualidad, se realiza una gran actividad divulgativa y de sensibilización a través de campañas, congresos y publicación de diferentes materiales. Un buen ejemplo es el documental Sin miedo, la paz, que presentamos recientemente, y que pueden ver gratuitamente a través de nuestra web www.observatoriomedicinaintegrativa.com

En paralelo hacemos una intensa labor de formación en salud integral, mediante cursos específicos y también con contenido de gran calidad que difundimos a través de nuestras redes sociales.

Próximamente, del 1 al 5 de noviembre, celebraremos la segunda edición del Congreso *Una sola salud, un solo bienestar,* que esperamos tenga una acogida al menos tan buena como la del año pasado. Contará con la participación de profesionales de gran relevancia, que hablarán de la importancia de cuidar el medio ambiente para proteger nuestra propia salud.

¿Cómo define la Medicina Integrativa?

Hablar de Medicina Integrativa es hablar de salud integral: psicología, nutrición, ejercicio, emociones... consideradas de manera conjunta para que una persona completa y consciente encuentre el bienestar y desarrolle el sentido de su vida. Es importante darse cuenta de que por sí solas no tienen sentido; la clave es que todo esté aunado.

¿Es importante tener un sistema inmunitario fuerte?

Es importante tener un sistema inmunitario en equilibrio. Ya sabemos que un sistema inmunitario que no funciona porque está por debajo del nivel requerido, va a conllevar problemas, pero, igualmente, un sistema inmunitario hiperreactivo o "demasiado fuerte" va a resultar también un problema en forma de alergias, hiperreactividad, enfermedad autoinmune...

El sistema inmune es el principal responsable de transformar el estado fisiológico, integrando con él nuestro sistema nervioso, endocrino... Sirve de eslabón entre la pura fisiología y el mundo de las emociones, los factores psicosociales, y todo aquello que envuelve al individuo para que pueda encontrar -y también perder- el equilibrio.

¿Cómo afectan las emociones a nuestro sistema inmune?

El sistema inmune resuena con todo lo que le rodea, y forma parte principal de nuestro sistema de homeostasis en el que citocinas, hormonas y neurotransmisores juegan, se entienden y se hablan, bajo la atenta mirada del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, que es absolutamente sensible al mundo de las emociones. Por eso, el ambiente emocional, pero también el cognitivo, el comportamental o el mundo de las relaciones, se recrea en el ámbito de la inmunidad; igual que lo hace en todo ese sistema de equilibrio homeostático a nivel físico que hemos descrito.

Usted es docente de la Escuela de Salud Integrativa ¿Qué acogida tienen los cursos? ¿Quiénes son sus principales alumnos?

Respecto a las que nosotros conocemos de primera mano, aquellas formaciones en las que estamos más implicados y con las que colaboramos desde OSMI, podemos decir que están dirigidas especialmente a profesionales sanitarios que están ampliando o desarrollando un enfoque "integrativo" en el que la persona no se reduce a un órgano o un tejido enfermo, o una enfermedad, o una analítica o cualquier otro tipo de estudio de imagen, sino, que es una persona completa para quien el estado de salud -y a veces de enfermedad- tiene que estar al servicio de su propio desarrollo. Los cursos están teniendo una excelente acogida. Son muy bien valorados por nuestro alumnado.

Realmente es una suerte poder trabajar con este tipo de alumnos porque sabemos a través de sus aportaciones, y de sus testimonios, que, más allá de su perfil profesional, son personas muy



comprometidas tanto con sus propios pacientes como con su propia vida; con muchas inquietudes por su propia evolución personal.

¿Cuál es su principal actividad en el Centro de Salud Integral Arjuna?

El Centro de Salud Integral Arjuna es un centro modesto que desarrolla su actividad en Tortosa, Tarragona. Mi actividad personal, además de ser director médico del centro, es impulsar un enfoque de salud integral en una triple vertiente, con una parte asistencial, otra divulgativa y de formación; y otra de actividades presenciales como yoga, pilates, nutrición, meditación, y todo tipo de terapias que ayude a las personas a conseguir salud integral y su desarrollo personal.

¿Qué papel juega la medicina integrativa ante el covid 19? (para prevenir o paliar sus secuelas)

La medicina integrativa ocupa una posición propia bien diferenciada de la que corresponde al tratamiento sintomático de la enfermedad no hay, hoy por hoy, un tratamiento curativo, o a la simple administración de la vacuna. La medicina integrativa viene a aportar un punto de vista centrado en la persona, no en el virus, en el que se reconoce el estado inmunitario de la persona como responsable de establecer esa diferencia, que



todos conocemos, entre quien entra en contacto con el virus y no sufre la enfermedad y quienes sí la desarrollan.

Un sistema inmune envejecido, los procesos de inmunosenescencia en las personas mayores, la presencia de enfermedades previas, metabólicas, cardiovasculares o degenerativas, un sistema inmune intoxicado, estresado o asustado… las personas que padecen estas u otras circunstancias que resultan adversas para el equilibrio del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal y sistemas inmune, endocrino y nervioso, son las que están especialmente expuestas y van a padecer la enfermedad.

Exactamente ese es el punto de partida de la medicina integrativa: reconocer el poder del sistema inmune, aprender a regularlo, a cómo modular su función protectora a través de la nutrición, del ejercicio, del sueño o del manejo adecuado del estrés, preocupaciones o miedo, tomando como base la implicación de la persona en la gestión de su propia salud.

En relación a la Covid-19, hay otra variable que no podemos olvidar, que apunta al origen de esta y otras pandemias y tiene que ver con el cuidado del entorno y la naturaleza, el cambio climático, la salud animal y todos aquellos factores relacionados con la zoonosis, tal y como son bien reconocidos hoy.

¿Cómo ve la evolución y el futuro de la Medicina Integrativa?

Creo, sinceramente, que la evolución y el futuro de la salud integral, entendida como la hemos descrito anteriormente, es el único posible camino desde un punto de vista evolutivo en el que se tome como punto de referencia a la persona y no al órgano enfermo. Por eso, el médico de hoy tiene que ser psicólogo y tiene que saber de nutrición y de ejercicio, de cómo manejar el estrés, de la importancia de las relaciones, el contacto con la naturaleza, etc. Todas esas y muchas otras formas integrales de cuidar la salud tienen que formar parte del futuro modelo sanitario que nuestra sociedad y nuestra cultura han de utilizar a favor de su propia evolución como humanidad.

“El público objetivo del Observatorio son profesionales sanitarios que deseen incorporar a su práctica clínica una visión más global de la salud”

En ese sentido, ya podemos ver en nuestros días cómo una parte importante de la población quiere tomar responsabilidad de su propia salud, formar parte de las decisiones incluso cuando se trata de enfermedades importantes, y participar de una manera activa dando sentido a su estado de salud o enfermedad al servicio del desarrollo de la persona que es.

Siguiendo el refrán “predicar con el ejemplo” ¿cuáles son sus imprescindibles para cuidarse?

“Hablar de Medicina Integrativa es hablar de salud integral: psicología, nutrición, ejercicio, emociones”…

De todo lo que hemos ido mencionando (nutrición, ejercicio, autocuidado a todos los niveles… me gustaría destacar dos que yo valoro y disfruto en particular:

Por un lado, el contacto con la naturaleza: el shinrin yoku (baños de bosque), subir a la montaña, estar en contacto con el cielo, con los árboles, con la tierra… Mi otra gran pasión, también en contacto con la naturaleza, es el mar y su plenitud como una manera de conexión con el entorno.

Por otro lado, y ya no en el ámbito hacia fuera, sino hacia adentro, me gustaría destacar el papel de la meditación. Creo que es otro de los elementos que todos nosotros tenemos que tener presente como una forma de obtener lo mejor de nosotros mismos, de cuidar nuestra salud física y emocional, y de apuntar hacia adelante en ese sentido evolutivo y de desarrollo personal que nos aporta sentido y significado.

¿Qué proyectos tiene previstos a corto plazo?

En este momento, estamos desarrollando una buena cantidad de actividades y de formación tanto a través del Centro Arjuna como de OSMI. Trabajamos intensamente para trasladar este enfoque de salud a nuestros alumnos en la Facultad de Medicina, y a nuestros pacientes tanto en nuestro centro como, en la medida de lo posible, en la Sanidad Pública. En este momento nos planteamos como misión principal la divulgación y la formación para personal sanitario, para pacientes y para toda la población.

Recientemente hemos presentado el documental ‘Sin miedo, la paz’ como una manera de integrar y de poner un poco de coherencia en este complejo mensaje, que también hemos ido desgranando en esta entrevista. Esa unión entre los aspectos médicos, psicológicos, emocionales, de entorno con la naturaleza, de cuidado de los animales y el desarrollo evolutivo personal y espiritual en el que todos nos encontramos inmersos. ■