

Dra. Pilar Salazar, subdirectora de la Clínica Medicina Integrativa (CMI)

“La medicina integrativa sitúa al paciente en el centro”

En un momento en el que la salud se entiende de manera más amplia y consciente, la medicina integrativa gana terreno como un enfoque que une lo mejor de la medicina convencional con terapias complementarias basadas en evidencia.

Prevención, nutrición, gestión del estrés y hábitos de vida se convierten en pilares de un modelo que sitúa al paciente en el centro. La Dra. Pilar Salazar, subdirectora de la Clínica Medicina Integrativa (CMI), nos acerca a esta visión global que atiende tanto a la biología como a la biografía de cada persona.



Con una amplia trayectoria en medicina integrativa, la Dra. Pilar Salazar combina su experiencia clínica con la formación y la divulgación científica. Licenciada en Medicina y especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, cuenta además con un máster en Psiconeuroinmunoterapia y formación en neuropsicología y medicina china. Es docente internacional de Sintergética y “Manos para Sanar”, así como profesora en la Escuela de Salud Integrativa.

Su enfoque se centra en una medicina integradora que combina la evidencia científica con terapias complementa-

rias, buscando siempre un abordaje holístico del paciente. Pilar Salazar aplica sus conocimientos en áreas como la microbiota, la cronobiología, la salud hormonal femenina y la nutrición, promoviendo un modelo de atención que considera cuerpo, mente, emociones y estilo de vida, involucrando activamente al paciente en su propio proceso de salud.

En mi herbolario le hemos entrevistado para que nos explique los pilares de la medicina integrativa y cómo los aplica en su práctica diaria.

Dra. Salazar, ¿cómo definiría la medicina integrativa y qué la distingue de la medicina convencional?

La medicina integrativa es un modo de ver al paciente, centrado en la persona. Combinamos lo mejor de la medicina convencional con terapias complementarias basadas en evidencia. Priorizamos la prevención, la mejora de estilos de vida, la nutrición y el manejo del estrés; consideramos la biografía completa del paciente (sus emociones, hábitos, entorno) además de su biología. Contamos con la participación del paciente en su salud, guiándonos por el principio “primero, no dañar” y por la escucha atenta y completa del paciente.

Su formación abarca desde la psiconeuroinmunoterapia hasta la medicina china. ¿Cómo integra estos enfoques en su práctica diaria?

Combino herramientas de todas las visiones que he estudiado y vivido, y según la necesidad de cada paciente, eso me permite crear un plan personalizado que abarca cuerpo, mente, emociones e incluso propósito.

En su experiencia, ¿cuál es el papel de la microbiota intestinal en la salud general del paciente?

Cada vez se descubre más sobre este universo maravilloso, que participa no solo en los procesos digestivos como se creía, sino también, de manera determinante, en múltiples procesos como la inmunidad y, por tanto, en la posibilidad de inflamación sistémica y en el desarrollo de patologías alérgicas o autoinmunes. También influye en el metabolismo y en el sistema endocrino. Asimismo, afecta la capacidad de detoxificación o, por el contrario, la acumulación de toxinas. Otra de las funciones fundamentales de la microbiota es la producción y activación de neurotransmisores clave para el bienestar emocional y mental. Podríamos hablar días y días sobre la microbiota y aun así nos quedaríamos cortos; por eso es un foco fundamental en el abordaje integrativo.

¿Qué importancia tiene la cronobiología en la medicina integrativa y cómo influye en el bienestar de las personas?

Nuestro sistema hormonal funciona por ciclos; algunos tienen una periodi-



La Dra. Pilar Salazar destaca la importancia de la microbiota, la cronobiología y la nutrición en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas

cidad de horas, otros de días. Del ritmo adecuado y coordinado de secreción de cada una de las hormonas depende nuestro equilibrio a múltiples niveles, porque el sistema endocrino se comunica directamente con el sistema inmune y el sistema nervioso, entre otros. Para que esos ritmos funcionen correctamente, nuestros hábitos de vida deben ir “en danza” con ellos. La exposición a luz natural, horarios adecuados para dormir, despertar, comer, tomar pausas e incluso para la administración de medicamentos y suplementos, hacen que nuestros ritmos biológicos funcionen adecuadamente, mejorando la energía, el metabolismo y el sueño.

En relación con la salud hormonal femenina, ¿qué consejos prácticos puede ofrecer para mantener un equilibrio hormonal saludable?

- Dormir 7–9 horas y mantener ritmos regulares.
- Comer suficiente proteína y grasas saludables (omega-3, AOVE), junto con verduras crucíferas y fibra.
- Entrenamiento de fuerza 2–3 veces por semana y caminatas diarias.



- Manejo del estrés (respiración, mindfulness, qigong); el cortisol desregulado altera el eje HPA y los ciclos.
- Evitar xenoestrógenos (plásticos, cosmética no segura) y alcohol en exceso.
- Registrar síntomas y ciclo para intervenir con precisión. Las terapias médicas (p. ej., THM) se valoran caso a caso junto a ginecología.

La psiconeuroinmunología es un campo fascinante. ¿Podría explicarnos brevemente en qué consiste y cómo se aplica en el tratamiento de enfermedades?

La PNI estudia cómo pensamientos, emociones y conductas se relacionan con la salud o la enfermedad. En la

Hábitos saludables, manejo del estrés y alimentación equilibrada se unen a terapias personalizadas para mejorar la salud y el bienestar integral



práctica, intervenciones para el manejo del estrés (respiración, meditación, biofeedback), medidas para el manejo del dolor y, a nivel físico, el estudio de factores dietéticos, tóxicos y de hábitos que puedan interferir con la salud, permiten regularlos mediante nutrición y suplementación adecuada. Esto puede modular citoquinas, sensibilidad al dolor, hormonas, neurotransmisores y la respuesta inmune.

En su clínica, ¿qué terapias complementarias considera esenciales para abordar trastornos como la fibromialgia o el síndrome de fatiga crónica?

Lo que hacemos es estudiar las causas que han llevado a estos estados y tratarlas, a la vez que trabajamos en el contexto del paciente: mejorar la microbiota, apoyar la detoxificación, optimizar el estado nutricional y el sistema inmunológico, así como el bienestar emocional y mental. También acompañamos en la implementación de hábitos saludables.

¿Cómo aborda la Dra. Salazar el tratamiento de la menopausia desde una perspectiva integrativa?

Hacemos una evaluación global (síntomas vasomotores, sueño, ánimo, salud ósea y cardiometabólica) y elaboramos un plan personalizado que incluye cambios en el estilo de vida, como ejercicio físico que priorice fuerza e impacto para el hueso, alimentación

con proteína adecuada, calcio y vitamina D, exposición a luz y reducción del alcohol. Se aplican medidas para regular estrés y sueño (respiración, meditación, acupuntura). Incorporamos fitonutrientes y fitoestrógenos de

la dieta cuando conviene, con prudencia y personalización. Acompañamos la terapia hormonal junto a ginecología cuando está indicada, evaluando posibles efectos adversos, y realizamos seguimiento y reevaluación periódica.

La medicina integrativa combina ciencia y terapias complementarias para cuidar cuerpo, mente y emociones de manera personalizada



La nutrición es clave en su enfoque terapéutico. ¿Qué alimentos recomienda para fortalecer el sistema inmunológico y reducir la inflamación?

Usamos como base una nutrición antiinflamatoria, con un aporte adecuado de macronutrientes según edad, estilo de vida, hábitos y peso habitual. Educamos para evitar picos glucémicos y mantener hidratos saludables. Recomendamos verduras, grasas de calidad (AOVE, nueces, semillas, pescado azul), especias y hierbas como cúrcuma (con pimienta), jengibre, romero y canela, y hongos culinarios como shiitake, reishi y champiñón. Los fermentados se incorporan cuando se toleran, y se mantiene una buena hidratación con minerales adecuados. Se limita el consumo de ultraprocesados, azúcares y alcohol.

Mirando hacia el futuro, ¿qué avances espera en la medicina integrativa y cómo cree que evolucionará la relación entre pacientes y profesionales de la salud?

Será cada vez más personalizada y colaborativa, uniendo ciencia, conciencia y tradición para acompañar mejor a cada paciente.