

Dra. Lourdes Tomás / Médico Mentor

“Cada vez hay más ciencia que apoya que enfermamos por el estilo de vida que estamos llevando”

La autora, de ascendencia tudelana por parte materna, presentó el libro “La salud, tu mejor talento” en Letras a la Taza

JUANJO RAMOS / TUDELA

La Dra. Lourdes Tomás Rubio compartía con los lectores en la bodega de la librería Letras a la Taza las reflexiones y experiencias profesionales que le han llevado hasta las páginas de “La salud, tu mejor talento”, una obra en la que propone alcanzar un estado superior de bienestar respetando los ritmos biológicos del cuerpo, con una alimentación consciente y de noches con sueño de calidad, “reconectarnos con nuestra verdadera naturaleza para convertirnos en gestores y promotores de nuestra salud”, resume la autora.

Mucha culpa de este camino hacia la salud y de las preguntas y respuestas que Lourdes Tomás se ha planteado antes de proponer unas opciones de vida saludables a los lectores está el carácter inquieto de esta doctora de ascendencia tudelana por parte materna. “Como médico de familia veía que me faltaba una parte importante a la hora de acompañar a mis pacientes. No concebía, por ejemplo, que si somos lo que comemos un médico de familia no esté formado

en nutrición como verdadero experto”. De este modo, no le costó decidir completar su formación como facultativa en la Universidad de Navarra con nuevas “herramientas” como la nutrición y la sofrología, cuya puesta en práctica, asegura, “me permitió comprobar que los pacientes se sostenían en un estado de salud muy diferente al que estaba aplicando en la sanidad convencional en la que recetas un medicamento y le dices al paciente que vuelva para ver cómo va dentro de un tiempo”.

Comenzó entonces, recuerda la Dra. Lourdes Tomás, un proceso de “revolución interna y proceso de búsqueda”, que le llevó a concebir al paciente como un todo “volver a mirar al ser humano con toda su globalidad y a utilizar otras herramientas que no siempre debe de ser un medicamento para conquistar la salud”.

El contexto actual, reconoce, no es el más propicio y comparte la afirmación de que el desarrollo nos ha llevado a la época en la que peor nos estamos alimentando y el trabajo al momento en el que peor estamos descansando. “El



Lourde Tomás compartió consejos y experiencias con los lectores en la presentación de su libro en Tudela

cuerpo no tiene en su carga genética el mecanismo de enfermedad. En nuestros genes puede venir información de determinadas enfermedades pero que se despierten dependen de estilo de vida en los que influyen cuestiones como la alimentación que yo pueda estar llevando. Cada vez hay más ciencia que apoya que enfermamos por la biogenética, el estilo de vida que estamos llevando. La nutrición es uno de los aspectos que ha cambiado, también el estrés o el sueño, que avasallan a las fuerzas generadoras de salud que tenemos en nuestro cuerpo”.

La autora también defiende la necesidad de buscar un equilibrio entre quienes somos y quienes fui-

El tipo de comida, el estrés o el sueño avasallan a las fuerzas generadoras de salud de nuestro cuerpo

mos. “Está claro que no tenemos que desechar todo lo que el desarrollo nos ha puesto en la mano: teléfonos, tablets, gimnasios que abren a las 10 de la noche... pero debemos aprender a utilizarlo. La tecnología ha llegado de manera abrumadora y no somos conscientes del uso óptimo de todas ellas”.

La medicina de familia debe de volver a ver al ser humano con toda su globalidad

HORARIOS DE APERTURA

LUGAR	De lunes a viernes		SÁBADOS Sábados cerrado de mayo a septiembre
	MAÑANAS	TARDES	
NOAIN-PAMPLONA	8:00h. a 13:45h.	15:00h. a 18,15h.	8:00h. a 12:30h.
TUDELA	8:30h. a 12:45h.	15:00h. a 18,15h.	8:30h. a 12:00h.
ESTELLA	9:00h. a 12:45h.	15:30h. a 18,15h.	9:00h. a 12:25h. ALTERNOS
PERALTA	8:30h. a 12:45h.	15:00h. a 18,15h.	8:30h. a 12:00h. ALTERNOS
SANGÜESA	9:30h. a 12:45h. *Abierto martes, miércoles, jueves	15:30h. a 18,15h.	CERRADO

NOAIN-PAMPLONA - 948 312 759
Polígono Tallunbe II C/62

ESTELLA - 948 556 008
Polígono Merkatondoa, 36

SANGÜESA - 948 870 002
Polígono Rocatorre, parcela 832

TUDELA - 948 847 000
Polígono Las Labradas C/ La Rioja, 31

PERALTA - 948 750 554
Ctra. Pamplona-Madrid, Km. 59

Revisiones DE NAVARRA S.A.

Inspección Técnica de Vehículos



www.revisionesdenavarra.com