

Introducción a

SALUD Y BIENESTAR MASCULINOS

*Una guía introductoria con consejos prácticos
para tener éxito*

Escrito por:

ANDREI SEMIANETS



Índice

Sobre el autor

Capítulo 1: Factores que Impactan la Longevidad

Capítulo 2: Matices del Consejo Médico

Capítulo 3: Enfoque Holístico de la Salud

- Hidratación
- Sistema cardiovascular
- Sistema linfático
- Sueño
- Estado emocional y mentalidad

Capítulo 4: Consecuencias de Ignorar el Bienestar Emocional

Consejos prácticos y conclusión

Sobre el Autor

Andrei Semianets



Soy un apasionado del bienestar físico y mental, con más de una década de experiencia práctica en el camino hacia una salud sostenible. Desde mi infancia tuve una salud frágil, siendo considerado el chico más débil de mi clase, lo que impactó profundamente mi autoestima. Sin embargo, mi determinación me llevó a superar muchos obstáculos y convertirlos en oportunidades para crecer.

A lo largo de los años, he explorado métodos que combinan eficiencia, funcionalidad y consistencia. En 2013 transformé mi enfoque, abandonando los gimnasios tradicionales para entrenar en casa con técnicas minimalistas, dedicando solo 30 minutos al día. Esto me permitió mantener un estilo de vida activo, incluso viajando por trabajo, y descubrir la importancia de la salud funcional más allá de la apariencia física. He cumplido retos deportivos significativos, como mi primer triatlón olímpico a los 40 años en Barcelona (aprendí a nadar en solo un año) y otros desafíos como Ironmans y trails, priorizando la salud a largo plazo sobre el rendimiento extremo.

Al profundizar en mi desarrollo personal, comprendí claramente que la salud depende, no tanto de la actividad física, alimentación o calidad de sueño, sino más de nuestra capacidad para gestionar las emociones, cultivar una mentalidad resiliente y elevar nuestro nivel de consciencia. Este aprendizaje me llevó a entender que no podemos ignorar el "entrenamiento" de estos aspectos si deseamos alcanzar un bienestar verdaderamente equilibrado y duradero.

Hoy, en 2024, con 48 años, sigo aprendiendo, creciendo y aplicando principios que demuestran que la edad no es un límite, sino un factor moldeable. Este ebook reúne reflexiones, prácticas y observaciones basadas en mi experiencia personal a lo largo de más de 15 años, con el objetivo de motivarle a tomar acción por su salud y bienestar. ¡Espero que le sirva!

Descargo de responsabilidad

de Andrei Semianets

La información compartida en las siguientes páginas no es un consejo médico y no debe considerarse un sustituto del consejo médico profesional ni de la consulta con profesionales de la salud.

Es importante reconocer que los problemas de nuestra salud no son simplemente blancos y negros. Declaraciones como "la medicina occidental moderna es la única fuente confiable" o "la medicina es ineficaz y los tratamientos alternativos son la solución" a menudo indican prejuicios o creencias rígidas.

La realidad tiene matices y, a medida que aprendemos más (en cualquier campo), nos damos cuenta de lo poco que sabemos realmente.

El contenido compartido en las próximas páginas es un resumen de algunos puntos que estuve investigando y, lo que es más importante, practicando durante las últimas décadas.

Pero, repito, es sólo mi opinión personal basada en mi experiencia, que me ayuda a mantenerme saludable y en forma a los 48 años. No voy a afirmar que sea la Verdad o el Único camino.

1

CAPÍTULO 1

Factores que Impactan la Longevidad

Comencemos primero con una prueba rápida



Según la OMS, estos 4 factores a continuación afectan más nuestra longevidad.

Por favor, deténgase un minuto y, según sus creencias actuales, asigne a cada factor su puntuación de importancia en %, que en total la suma de los 4 factores sería 100%.

En la página siguiente, podrá comparar sus conjeturas.

Factores:

- ❖ Acceso a servicios médicos de calidad - ?%
- ❖ Buena genética - ?%
- ❖ Medio ambiente - ?%
- ❖ Estilo de vida y hábitos - ?%

Compárelo con los resultados* a continuación



Respuesta:

- ❖ Acceso a servicios médicos de calidad - **10%**
- ❖ Buena genética - **15%**
- ❖ Medio ambiente - **20%**
- ❖ Estilo de vida y hábitos - **55%**

¿Estaba cerca?

Incluso si vive cerca de una planta química, tiene antecedentes familiares de enfermedades y no hay hospitales de calidad cerca, aún tiene más del 50% de probabilidad de mantener una buena salud enfocándose en asuntos que PUEDE controlar: estilo de vida y hábitos.

¡El propósito de esta prueba es mostrar el poder que tiene Ud y sus creencias!

*Referencia: Estudio de Carga Global de Enfermedades, realizado por el Institute for Health Metrics con la Organización Mundial de la Salud. GBD 2017 Colaboradores de Factores de Riesgo. (2018). Evaluación comparativa de riesgos globales, regionales y nacionales de riesgos conductuales, ambientales, ocupacionales y metabólicos o grupos de riesgos para 195 países y territorios, 1990-2017



CAPÍTULO 2

Matices del Consejo Médico

Cuando busque consejo médico, tenga en cuenta también lo siguiente:

1. **Evolución de la medicina occidental:** En el siglo XX, la medicina occidental pasó de abordar las causas (como se ve en la medicina oriental) a concentrarse únicamente en los efectos inmediatos, careciendo de una perspectiva holística y de largo plazo. Dos Guerras Mundiales también contribuyeron con el enfoque en soluciones rápidas para que los soldados estuvieran listos para luchar de nuevo lo más rápido posible y la «visión a largo plazo» no tenía mucho sentido.
2. **Influencia de las grandes farmacéuticas:** El crecimiento de la industria farmacéutica ha empeorado los problemas al infiltrar sus intereses en los aspectos educativos de las instituciones médicas occidentales para sembrar creencias requeridas.
3. **Variación individual de los médicos:** los médicos también son humanos y sus perspectivas pueden verse influenciadas por varios factores. Algunos eran malos estudiantes, otros están hartos de la vida y de la gente, a otros no les importa, etc. Tiene sentido buscar opiniones alternativas, consultando con al menos tres médicos distintos por término medio en caso de problemas graves. A menos que hayas tenido la suerte de encontrar un médico con un enfoque holístico en primer lugar.
4. **Errores médicos:** un estudio de 2016 en el BMJ sugirió que los errores médicos pueden ser la tercera causa principal de muerte* en los EE. UU., después de las enfermedades cardíacas y el cáncer, con un estimado de 250000 muertes por año atribuidas a dichos errores.

*Referencia: Makary, M. A. y Daniel, M. (2016). Error médico: la tercera causa principal de muerte en Estados Unidos. BMJ, 353, i2139.

Un ejemplo de los tiempos en que incluso la medicina occidental tenía un enfoque holístico de la causa:

“

Antes de curar a alguien, pregúntale si está dispuesto a renunciar a lo que le enfermó.

”

Hipócrates



CAPÍTULO 3

Enfoque Holístico de la Salud

Ahora intentemos abordar los asuntos de salud de manera integral.

Las analogías funcionan bien cuando se explican asuntos complejos y me gustaría usar la analogía de la “tierra plana” con el David (Ud.) de Miguel Ángel en la parte superior.



Esta analogía de la Tierra plana significa que para lograr nuestra capacidad de salud óptima debemos tomar en consideración y equilibrar todos los elementos de esa imagen, ya que son la Causa de la base estable de David:

- ❖ Agua
- ❖ Elefantes
- ❖ Tortuga

Agua:

Hidratación

Como puede ver, el agua ocupa la mayor parte de esa imagen. Y así de importante es el agua en nuestra vida. La mayor parte del cuerpo humano es agua, con un promedio de aproximadamente el 60%. Los niños tienen un mayor % de agua, porque naturalmente escuchan a su cuerpo (por lo tanto, beben más a menudo) y los adultos pierden esa parte instintiva debido a los nuevos hábitos introducidos: fumar, alcohol, café, té, azúcar, etc., por lo que sentimos que tenemos sed demasiado tarde.

Importante:

1. Es tan peligroso no estar bien hidratado como sobrehidratado (puedes sobrecargar tus riñones e incluso morir).

Solución -> fórmula sencilla para saber cuánto necesita su cuerpo: 30 ml de agua por 1 kg de su peso. Tenga en cuenta que el alcohol, el café y el té son diuréticos y hacen perder agua. Si tomase una taza de café, debe equilibrarla con 1,5 taza de agua más adelante (agregando un 50% para recuperarte).

2. El agua en nuestro cuerpo se almacena en forma de gel y, por lo tanto, simplemente beber agua del grifo no es lo ideal, ya que el agua simplemente pasará por el cuerpo y no se almacenará (puede beber mucha agua y aún así estar deshidratado).

Solución -> las mejores fuentes de agua en lista descendente abajo:

- frutas y verduras y sus jugos recién exprimidos (no los "jugos" embotellados que se venden en las tiendas)
- semillas remojadas, como chía, lino, etc.
- caldo de huesos (2-12 horas cocido a fuego lento, cuanto más tiempo mejor)
- sopas
- agua mineral
- el agua destilada o del grifo es "agua muerta" debido a la falta de minerales y nuestro cuerpo es la que menos la almacena.

Primer elefante:

Sistema cardiovascular

Su corazón y los vasos sanguíneos de su cuerpo forman su sistema cardiovascular. Su corazón utiliza la intrincada red de vasos sanguíneos de gran alcance para transportar oxígeno y otras cosas necesarias a todo su cuerpo.

Usemos otra analogía, pensemos que tu cuerpo es un campo de cultivo y tiene una red de canales (vasos sanguíneos) y una bomba (corazón) para irrigarlo.

¿Cuál es el problema? No se puede regar todo el campo al mismo tiempo porque no hay suficiente agua (sangre) y sólo puede ir a las áreas que se usan activamente.

¿Cuál es el equivalente de uso en nuestro organismo? **Movimiento.**

Importante:

El mayor desafío para nuestro sistema cardiovascular es nuestro estilo de vida sedentario. Nos sentamos (en sillas) demasiado y durante demasiado tiempo. No es natural para nuestros cuerpos. Una vez más, nuestros niños sienten eso y por eso les resulta tan difícil adaptarse a la escuela, donde tienen que sentarse sin moverse durante largos períodos de tiempo. Desafortunadamente, el “sistema” gana, ya que para nosotros, los adultos, esto se vuelve algo normal y cada vez queremos sentarnos más. De ahí que haya muchas partes de nuestro cuerpo a las que la sangre no puede llegar debido a la falta de movimiento en esa zona.

Pregunta: si voy regularmente al gimnasio durante 1 o 2 horas y luego me siento durante 12 a 15 horas entre casa, el transporte y la oficina, ¿todavía tengo un estilo de vida sedentario?

No os dejéis engañar; todavía lleva una vida sedentaria. Para una adecuada “irrigación sanguínea”, la cantidad de movimiento es más importante que la intensidad de ejercicio.

Solución: crear un entorno en el que tenga que hacer muchos movimientos a diario.

Ejemplos: cada 30 min cambie la posición de su cuerpo en casa u oficina, como sentarse en una silla-> estar de pie-> sentarse con las piernas cruzadas (en una silla, sofá o suelo); cada hora hacer 3-5 sentadillas profundas o flexiones para mover la sangre; estirar y colgar regularmente; utilizar escaleras en lugar de ascensor; añada más desplazamientos a pie, en bicicleta (cuando utilice el transporte - bájese 2 paradas antes de su destino), etc.

¡Muévalo, muévalo!

Segundo elefante: Sistema linfático

No muy conocido, el sistema linfático es una red de vasos, ganglios y conductos que atraviesan casi todos los tejidos del cuerpo. Permite la circulación de un líquido llamado linfa por el cuerpo de forma similar a la sangre. Desempeña un papel clave en la lucha contra las enfermedades, la eliminación de toxinas, el equilibrio de líquidos y la regulación del sistema inmunológico. Piense en ello como un sistema de desintoxicación gigante.

Importante:

Mientras que el sistema cardiovascular tiene una bomba incorporada (el corazón) que garantiza cierta circulación sanguínea incluso cuando no estamos muy activos, el sistema linfático carece de dicha bomba. Funciona mejor cuando realizamos una actividad física intensiva. Ahí es cuando la intensidad de la actividad importa y la importancia del ejercicio entra en juego.

Pregunta: si hago regularmente sólo entrenamiento de fuerza en el gimnasio (no soy un corredor) o hago regularmente sólo entrenamiento aeróbico como nadar, montar en bicicleta, correr (no soy un tipo de fuerza), estoy haciendo lo suficiente para ayudar a mi sistema linfático, ¿verdad? Sí, pero también creas lagunas en el desarrollo holístico de tu cuerpo, como la funcionalidad muscular, la densidad ósea, la resistencia aeróbica, la flexibilidad, etc.

Solución: concéntrese en lograr un equilibrio 50/50 entre los ejercicios de fuerza (anaeróbicos) y aeróbicos. Imagínese retroceder 1000 años-> ninguna tribu elegiría un cazador que sólo es fuerte pero no puede correr, o uno que puede correr pero carece de fuerza.

Ejemplos:

- si haces más entrenamiento de fuerza: busca actividades aeróbicas a través de los deportes que te gustaría practicar para que sea sostenible. Si tienes lesiones que complican tu capacidad para correr, estudia la técnica de «carrera natural» o la natación o el ciclismo. También vale la pena comprobar cómo de funcional es tu fuerza haciendo movimientos funcionales con el peso corporal (calistenia).
- si haces más aeróbicos: añade entrenamiento de fuerza. Evita las pesas ligeras (no son eficaces), el HIIT (demasiado estrés) y las máquinas de gimnasio (patrones de movimiento antinaturales). Los entrenamientos calisténicos son muy eficaces y pueden realizarse incluso en casa.

Tercer elefante:

Sueño

Dormir es más importante para una buena salud que la dieta y el ejercicio combinados. Dormir bien mejora el rendimiento cerebral, el estado de ánimo y la salud. No dormir lo suficiente y de calidad con regularidad aumenta el riesgo de sufrir muchas enfermedades y trastornos. Estos van desde enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares hasta obesidad y demencia.

Importante:

Durante una noche de sueño ideal, su cuerpo tiene tiempo suficiente para pasar por cuatro o cinco ciclos de 90 minutos que muestran diferentes fases del sueño a medida que avanza la noche. Normalmente, cada ciclo avanza secuencialmente a través de cada una de las 4 etapas del sueño: vigilia, sueño ligero, sueño profundo, REM y se repite. Nuestro cuerpo se recupera durante la etapa de sueño profundo, mientras que nuestro cerebro se recupera durante la etapa REM (movimiento ocular rápido), que es crucial para nuestro bienestar emocional.

Si no pasamos suficiente tiempo en las etapas de Sueño Profundo y REM, no nos recuperamos adecuadamente.

Pregunta: ¿Es suficiente dormir 8 horas? Eso depende. La calidad del sueño es más crucial que la cantidad. Hay veces que dormimos menos horas pero nos despertamos sintiéndonos fantásticos. ¿Por qué? Puede ser porque:

1. Llegamos a pasar suficiente tiempo en etapas de Sueño Profundo y REM
2. Nos despertamos entre esos ciclos de 90 minutos, no en medio de uno de ellos

Solución: preparar el ambiente para tener un buen sueño ya que creará una buena base para “alcanzar” las etapas de sueño profundo y REM.

Ejemplos:

- regla 3-2-1: 3 horas antes de dormir - sin comida, 2 horas - sin asuntos relacionados con el trabajo, 1 hora - sin pantallas (móvil, portatil, televisor)
- habitación fresca: en la naturaleza la temperatura desciende por la noche y eso es lo que llevamos en los genes. Por debajo de 18 C es lo ideal.
- oscuridad absoluta: tenemos receptores de luz en cada célula. Aunque lleves un antifaz, pero no haya oscuridad total, a través de los receptores celulares, nuestro cerebro recibe señales de que aún no es de noche y le costará entrar en Sueño Profundo y REM. Asegúrate de tener cortinas de oscuridad total y de quitar todas las luces interiores (la luz piloto roja de la TV/AC es una de ellas).
- sin dispositivos EMF en su alrededor de 5 metros: móvil -> modo avión; router Wi-Fi -> apagado por la noche.

Tortuga:

Estado emocional y mentalidad

El estado emocional y la mentalidad sirven como base del bienestar porque influyen profundamente en nuestra salud general. Si la tortuga no está estable, los tres elefantes fracasarán. Nuestra mentalidad moldea cómo percibimos y respondemos a los desafíos de la vida. Una mentalidad positiva y resiliente puede fomentar mecanismos de afrontamiento y adaptabilidad. Por el contrario, una mentalidad negativa o rígida puede limitar la capacidad de superar las dificultades.

Importante:

Nuestra mentalidad da forma a la lente a través de la cual vemos el mundo, impactando directamente nuestro estado emocional. No de la otra manera. Es por eso que primero debemos moldear nuestra forma de pensar y luego avanzar en el abordaje de nuestra respuesta emocional. Para evaluar su mentalidad actual puede analizar cómo enfrenta cada dificultad en su vida: ¿la trata como a un amigo o como a un enemigo? La misma dificultad puede ser vista como un evento positivo o negativo, dependiendo de la persona y su mentalidad.

Pregunta: Pero ya estoy liberando mis problemas con unas copas en el bar mientras me quejo a mis amigos de mi jefe, compañeros de trabajo, o pareja. Este debe ser el camino porque me hace sentir mejor, ¿no?

Si así fuera, el mundo ya sería un lugar mejor. Este es el camino de reprimir las emociones y enfocarse en culpar a los demás. El alcohol, las drogas, el juego, los atracones, la crítica afuera... no son más que evasiones temporales que crean una ilusión de cambio y a veces incluso crean adicciones. No nos ayudan a comprender y resolver las causas profundas de nuestras dificultades.

Solución: A largo plazo, solo el desarrollo personal, idealmente guiado por un mentor, puede ayudarle a ampliar su mentalidad y enfoque vital. A corto plazo, existen diversas formas de liberar nuestras emociones. Ocultar o reprimir las emociones es tan perjudicial como «explotar» con ellas.

Ejemplos:

- básico pero poderoso: cuando esté solo, golpee una almohada o grite dentro de ella mientras esté sentado o de pie para desahogarse de forma segura.
- conciencia y meditación: cultiva la conciencia emocional a través de la autorreflexión, reconocimiento de emociones y ejercicios de respiración.
- conexiones: practica una comunicación abierta con pareja, amigos, familiares o compañeros de trabajo. Comparta sus emociones con personas de confianza.



CAPÍTULO 4

Consecuencias de Ignorar el Bienestar Emocional

Ignorar el bienestar emocional tiene implicaciones profundas y de largo alcance

No me gusta utilizar el miedo como combustible para cambiar el estilo de vida, pero es crucial empezar a trabajar en el bienestar emocional, un aspecto que suele estar naturalmente ausente en los hombres. Insisto tanto en esta parte porque he estado "allí" también, y puedo comparar cómo los desafíos diarios de antes ya no generan ninguna "fricción" en mi vida ahora y todo fluye sin las resistencias de antes. Y no es "el mundo" el que ha cambiado, sino Yo.

Así que comparto algunas estadísticas sobre el asunto (enfocados en la salud física) y después cada uno decide lo importante que es aplicar cambios o quedarse donde está.

Datos estadísticos:

1. Las emociones reprimidas incrementan en un 35% el riesgo de desarrollar trastornos inmunológicos, como enfermedades autoinmunes (Fuente: Journal of Psychosomatic Research).
2. Ignorar el bienestar emocional está relacionado con un aumento del 40% en la probabilidad de sufrir enfermedades gastrointestinales, como síndrome del intestino irritable (Fuente: American Psychological Association).
3. El estrés emocional crónico puede disminuir la esperanza de vida e incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 40% (Fuente: un estudio publicado en "The Lancet Public Health").
4. Personas con emociones reprimidas tienen un 50% más de probabilidades de desarrollar pérdida de deseo y trastornos sexuales, incluyendo disfunción eréctil (Fuente: International Journal of Impotence Research).
5. La acumulación de estrés emocional está vinculada con un incremento del 25% en el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas, como Alzheimer (Fuente: Alzheimer's & Dementia Journal).

Ahora añadamos un poco de motivación positiva

Crear cambios no es fácil. Si fuera fácil, todo el mundo lo haría. Pero por ahora, el mundo se parece más a esto dibujo:



El éxito en cualquier área exige 6 cosas:

1. **Determinación:** no crea en la suerte. Crea en el trabajo con determinación.
2. **Paciencia:** si pierde la paciencia, está perdiendo la batalla.
3. **Constancia:** la constancia es lo que transforma la mediocridad en excelencia.
4. **Disciplina:** la motivación le pone en marcha. Pero la disciplina y el propósito le mantiene en marcha y le hace crecer. Encuentra su «¿Por qué lo hago?»
5. **Autoconfianza:** la confianza en uno mismo no es «les gustaré». La confianza es como «estaré bien aunque se rían de mí».
6. **Sacrificio:** si no se sacrifica por «Lo Que Quiere». Entonces «Lo Que Quiere» se convierte en el Sacrificio.

- ❖ Evite establecer objetivos gigantescos como siguiente paso inmediato o comprometerse con frases como «a partir del 1 de enero (el mes que viene, el lunes que viene), voy a...».
- ❖ ¿Por qué? Porque los cambios constantes se producen cuando decide «Hoy mismo voy a hacer cambios y no voy a tolerar más esta situación».
- ❖ Si esa afirmación le asusta, quizá no esté preparado todavía para un cambio drástico. Pero puede empezar poco a poco.
- ❖ Supera sólo un nivel a la vez: la mayoría de los hombres intentan cambiar demasiadas cosas a la vez y se queman rápido.
- ❖ Puede empezar con objetivos pequeños y hábitos diminutos y ir avanzando «centímetro a centímetro» para construir constancia.

“ *Si quieres vivir una vida feliz, átala a un Objetivo, no a personas o cosas.* ”

Albert Einstein

*y el Objetivo es su
Crecimiento Personal*

GRACIAS

¡Por su tiempo y compromiso!

Puede empezar hoy mismo a construir
la vida que desea.

Un abrazo,
Andrei



[@andrei-semianets](#)



[@andrei.semianets](#)



[@andreisemianets7169](#)



[@andrei.semianets](#)