MAIA ROMANOVA

ANTIFRÁGILES

Biohacking sin postureo para un metabolismo ultra poderoso



"La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada." — Arthur Schopenhauer

ANTIFRÁGILES

Biohacking sin postureo para un metabolismo ultra poderoso

MAIA ROMANOVA

© Copyright ©2025 Maia Romanova

Todos los derechos reservados. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN: 978-9916-787-59-5

Aviso: Este libro ha sido creado con la intención de ofrecer información, sugerencias y orientación sobre distintas áreas de la vida, entre ellas el bienestar emocional, la salud mental, el crecimiento personal y el desarrollo de relaciones saludables. Sin embargo, no sustituye en ningún caso a la atención médica profesional o al asesoramiento de un psicólogo o terapeuta calificado. Si estás enfrentando problemas serios de salud mental o emocional, te recomendamos que busques ayuda profesional de manera inmediata.

Contents

1. 1. PRÓLOGO
    1. Vas a palmarla igual, pero puedes hacerlo con estilo
2. 2. CAPÍTULO 1
    1. Qué narices es el biohacking y por qué debería importarte
3. 3. CAPÍTULO 2
    1. Hay que dormir como si nos fuera la vida en ello
4. 4. CAPÍTULO 3
    1. Ayuno, café y otras formas legales de torturarte con beneficios
5. 5. CAPÍTULO 4
    1. Muévete como si tu vida dependiera de ello (porque depende)
6. 6. CAPÍTULO 5
    1. El intestino: tu segundo cerebro también necesita hacks
7. 7. CAPÍTULO 6
    1. No necesitas mil gadgets (pero algunos molan bastante)
8. 8. CAPÍTULO 7
    1. Rutinas que funcionan (y otras que solo quedan bien en Instagram)
9. 9. CAPÍTULO 8
    1. Tu entorno te hackea, aunque no te enteres
10. 10. CAPÍTULO 9
    1. Qué hackear y cómo: la fórmula del mínimo efectivo
11. 11. CAPÍTULO 10
    1. El plan de 30 días: Modo Supervivencia Biohacker ON

12. 12. CAPÍTULO 11
    1. El biohacking no es el destino: es el camino
13. 13. EPÍLOGO
    1. Biohacking como forma de vida, no de control

¡Tengo un regalo para ti!

Porque me encanta tenerte al otro lado de estas páginas, quiero invitarte a algo especial: **mi próximo libro será tuyo, totalmente gratis.**

Solo tienes que escanear el código y sumarte a mi club de lectores.

Esto no acaba aquí… al contrario: ¡lo mejor empieza contigo!



PRÓLOGO

Vas a palmarla igual, pero puedes hacerlo con estilo

Vamos a empezar con una verdad incómoda: **vas a morir**. Yo también. Todos. No importa cuántos *smoothies* verdes tomes, cuántos pasos camines al día o cuánto te gastes en suplementos con nombres impronunciables. Al final del camino, el desenlace es el mismo: caja de pino, urna o criogenización, si te sobra la pasta y crees que vas a resucitar hecho un campeón, sin arrugas y con abdominales.

Pero aquí viene lo interesante: lo que importa no es cuánto vives, sino **cómo vives hasta ese momento**.

Yo no nací *biohacker*. Tampoco soy médico, ni gurú, ni me he metido en una cápsula de privación sensorial en Tailandia (aún). Empecé como la mayoría: cansada, con el cerebro más frito que una croqueta y preguntándome si la vida era simplemente sobrevivir a base de café, microinfartos cerebrales imaginarios y el piloto automático.

Spoiler: no lo era.

Fue entonces cuando empecé a tirar del hilo del *biohacking*. No desde un centro de alto rendimiento ni leches, sino desde la curiosidad, el cabreo existencial y unas ojeras dignas de un festival de terror. Probé cosas, fallé, volví a probar. Aprendí lo que funcionaba **para mí**, lo que era humo y lo que podía enseñarse sin necesidad de meterse cosas raras en el cuerpo ni parecer salido de Black Mirror.

El ***biohacking*** va de eso: de experimentar con tu cuerpo y tu mente para sentirte mejor: probar rutinas, hábitos o trucos que te ayuden a tener más energía, más claridad y más salud. Es tunear tu biología y tu día a día con gestos sencillos —como beber agua nada más levantarte, dormir sin aparatos electrónicos en el cuarto, caminar al sol, tomar duchas frías o parar un minuto a respirar profundo—, en vez de esperar a que la suerte decida cómo te sientes o los médicos te traten cuando ya estés hecho/a polvo.

Este libro no es para fanáticos ni para los que quieren vivir como robots con agendas de productividad inhumanas. Es para gente real.

Para ti, que intuyes que puedes estar mejor. Que sabes que tu cuerpo y tu mente tienen margen de mejora, aunque no sepas por dónde empezar. Que no quieres leer otro tostón pseudocientífico lleno de tecnopalabrería y promesas vacías, o que te sugiere que compres gadgets futuristas y sensores para medirte cosas que no sabías ni que tenías.

Aquí te voy a contar **lo que aprendí, lo que me funciona y lo que puedes aplicar desde ya**. Nada de cosas imposibles ni rutinas que te roban medio día. *Biohacking* para humanos normales, con sentido común, con días buenos y días de mierda. Porque no se trata de vivir eternamente, sino de **vivir mejor ahora**, con más energía, más claridad y menos excusas.

Así que, si estás listo para tomar las riendas de tu cuerpo y tu mente —aunque sea un poco cada día—, este libro es tu guía. Sin dogmas, **sin postureo** y con el suficiente humor negro como para que te eches unas risas mientras aprendes a ser funcional y dejes de doparte a base de café y *scroll* infinito.

Bienvenido/a. Has entrado en **modo *biohacker***.

CAPÍTULO 1
Qué narices es el biohacking y por qué debería importarte

¿Has tenido alguna vez esa sensación de que tu cuerpo va por un lado y tu mente por otro? Como si fueras una aplicación que se cuelga justo cuando más la necesitas. Yo sí. Y lo peor es que me parecía normal.

Vivía cansada, reactiva, funcionando a café y ansiedad. Dormía mal, comía peor y pasaba de «estoy bien» a «todo me da asco» con la misma rapidez con la que se derrite un helado en agosto en Sevilla. Hasta que un día, por pura desesperación, escribí en ChatGPT:

«Cómo tener más energía sin meterme drogas».

Y ahí apareció la palabra mágica: «**Biohacking»**. Una mezcla de ciencia, hábitos y curiosidad que, básicamente, te enseña a tomar el control de tu cuerpo, tu mente y tu alma.

Y no, no necesitas un laboratorio. Ni inyectarte ADN de medusa. Ni vender un riñón para comprarte un reloj que mide tus niveles de oxígeno mientras duermes en posición fetal. Solo necesitas algo que ya tienes: **la capacidad de cambiar tu entorno, tus hábitos y tus decisiones, un poco cada día**.

Pero... ¿qué narices es el *biohacking*? Voy a decírtelo claro y sin rodeos:
***Biohacking* es el arte de hackear tu biología para vivir mejor, más fuerte y con más claridad y conciencia.**
No es magia. No es brujería. No es Silicon Valley exclusivo para millonarios con pulseritas de luz roja en los huevos (sí, eso existe). Es **ciencia aplicada a la vida real**, adaptada a ti y sin necesidad de convertirte en una mezcla entre Terminator y un monje tibetano.
Si alguna vez has:

- Hecho ayuno intermitente.
- Dormido con antifaz para evitar la luz.
- Dejado el móvil fuera del dormitorio para dormir mejor.
- Cambiado tu alimentación para tener más energía.
- Empezado el día con una rutina de mañana.

...entonces, enhorabuena: **sin saberlo, ya has *biohackeado* tu vida alguna vez.**

¿De dónde sale todo esto?

El término *«biohacking»* empezó a sonar hace unos años gracias a gente obsesionada con la longevidad, el rendimiento cognitivo y los gadgets futuristas. Algunos se implantan chips, otros experimentan con su genética, y los más atrevidos se duchan con agua helada por placer (bueno, placer relativo).
Pero el 90% de lo que realmente funciona **no tiene nada de extremo**. Son hábitos. Pequeños ajustes. Cambios sostenibles. Cosas que puedes hacer **hoy mismo** sin pedir permiso, sin gastarte un dineral y sin ser el tipo raro del trabajo que lleva gafas de luz azul hasta para ir al baño.

Niveles del *biohacking* (para humanos, no *cyborgs*)

Podríamos dividir esto así:

- **Nivel básico** – Dormir bien, moverte, comer con sentido común, respirar, descansar. Lo básico... que casi nadie hace bien.
- **Nivel medio** – Ayuno intermitente, frío/calor, suplementos, rutinas mentales, control del estrés. Aquí empieza la magia.
- **Nivel avanzado** – Gadgets, tracking de datos, optimización hormonal, luz infrarroja, estimulación cerebral, ayuno seco... Cosas para cuando ya dominas lo anterior (y tienes tiempo/dinero/curiosidad).

Este libro se centra sobre todo en los **dos primeros niveles y alguna pincelada del tercer nivel**, para que construyas una base sólida. Lo avanzado mola, pero si duermes como el culo y comes como si estuvieras de resaca eterna, lo demás es maquillaje.

Mitos y realidades del *biohacking*

Antes de que avances más en el libro, vamos a desmontar algunas ideas absurdas que circulan por ahí sobre el *biohacking.* Porque entre el postureo de Instagram y los vídeos de tíos con cables pegados al cuerpo meditando sobre una roca, es fácil pensar que esto no es para ti. Pero **sí lo es**. Por eso vamos a poner los puntos sobre las íes:

«El biohacking es solo para ricos excéntricos»

No. Puedes empezar con cambios que no cuestan un céntimo: dormir mejor, ayunar, moverte, dejar el móvil antes de dormir.
Sí, hay gente que se gasta una fortuna en gadgets, suplementos y saunas personales. ¿Es necesario? No. ¿Es interesante? A veces. ¿Es obligatorio? **Jamás.**

«Es una secta moderna disfrazada de ciencia»

Tampoco. Aquí no hay dogmas. No se trata de seguir un sistema cerrado ni de rendirte ante un gurú en ayuno permanente.
El *biohacking* **es un enfoque**, una forma de pensar y experimentar, no una religión. Puedes cuestionar, probar, adaptar. De hecho, debes hacerlo.

«Te tienes que convertir en una persona hiperproductiva»

Por favor. No vas a convertirte en un robot (ni lo queremos). El objetivo no es eliminar toda imperfección humana, sino **mejorar la versión que ya eres**, con sus días buenos, sus días de mierda y todo lo que hay en medio.
Esto no va de vivir para optimizar. Va de optimizar para vivir mejor.

El día que me di cuenta de que estaba despierta, pero no viva

Recuerdo perfectamente el momento.

Eran las diez de la mañana, estaba en el trabajo, sentada frente al ordenador con una taza de café en la mano. Llevaba ya dos, por cierto. Tenía un Word abierto, una pestaña con el correo, otra con noticias que no iba a leer y otra con un vídeo de YouTube pausado que ni sabía por qué había abierto.
Y ahí, en mitad de esa multitarea inútil, tuve una especie de revelación silenciosa: **estaba despierta, sí. Pero no estaba viva.**
Mi cuerpo estaba ahí. Mi cerebro... más o menos. Pero yo, el yo de verdad, estaba en una especie de piloto automático existencial, soportando el día a base de estímulos externos y cafeína. Dormía mal, comía sin pensar ni disfrutar, vivía con una fatiga de fondo tan constante que ya ni la notaba.
Y lo peor es que, según todo y todos, yo **estaba «bien»**. Ninguna enfermedad. Solo un malestar crónico que la sociedad ha aprendido a etiquetar como «vida adulta normal».
A partir de ahí empecé a hacer preguntas incómodas. No del tipo «quién soy» ni «cuál es mi propósito». Preguntas prácticas:

- ¿Por qué me cuesta tanto concentrarme?
- ¿Por qué me despierto cansada todos los días?
- ¿Y si no es normal sentir que todo cuesta el triple de lo que debería?

Y buscando respuestas, llegué al ***biohacking***. Literalmente. Lo vi por accidente en un vídeo con un título absurdo:
«Cómo engañar a tu cuerpo para tener energía todo el día (sin venderle el alma al café)».
Clic inmediato, por supuesto.
Apareció un tipo con gafas naranjas de *gamer*, hablando de «dopamina limpia», «adaptógenos» y «exposición al sol como si fueras un lagarto zen». Mi reacción inicial fue clara: «Vale, otro colgado que vive en California».
Pero algo se me quedó. El concepto. La propuesta: **¿Y si pudieras *hackear* tu organismo sin necesidad de convertirte en un**

iluminado ni en un mártir del ayuno? ¿Y si parte de ese cansancio, esa niebla mental y esa desgana no fueran castigos divinos, sino consecuencias de hábitos basura que se pueden corregir?
Y ahí empezó todo.
No lo hice por seguir ninguna moda, ya que aquí, en España, el *biohacking* ni siquiera había llegado, ni lo hice por lograr un rendimiento extremo, ni para volverme una supermáquina. Lo hice por **la simple y radical idea de recuperar el control sobre mi cuerpo y mi mente.** Para poder encender mi sistema de forma natural, sin tener que reiniciarlo a golpes cada mañana.
¿Y por qué debería importarte esto a ti?
Porque, seamos honestos: **probablemente te sientes peor de lo que deberías.**
Y no, no me refiero a estar al borde del colapso ni a tener un diagnóstico grave. Me refiero a eso que arrastras a diario y que has aprendido a tolerar como si fuera lo normal:

- Te levantas sin energía, como si hubieras dormido en una cantera.
- Te cuesta concentrarte más de 10 minutos seguidos sin mirar el móvil.
- Comes por inercia, te mueves lo justo y te pasas el día reaccionando en vez de decidiendo.
- Tienes una especie de **ansiedad de fondo**, leve, constante, como una app abierta que nunca se apaga.

¿Te suena? A mí también. Y a millones de personas.
Lo peor de todo es que probablemente hayas ido al médico, te hayas hecho análisis y todo haya salido «bien» o «dentro de la normalidad». Pero tú sabes que **no estás bien.**
Y aquí está la clave: si tus síntomas no tienen una causa médica clara, entonces probablemente la causa sea **funcional**. Es decir,

tiene que ver con cómo estás viviendo, descansando, comiendo, moviéndote y gestionando tu entorno.

Y eso **se puede cambiar**.

La buena noticia es que no lo digo solo yo. Lo dice la ciencia. Te cito solo tres estudios, aunque hay muchos más:

Una investigación publicada en *Cureus* en 2023 y recogida en la *National Center for Biotechnology Information*[1] encontró que las personas que mejoraban su higiene del sueño experimentaban **menos problemas para dormir, menos somnolencia diurna y menos riesgo de padecer depresión**. Y no estamos hablando de adoptar hábitos propios de atletas ni monjes zen, sino de adultos normales que hacen pequeños cambios consistentes en sus rutinas de sueño.

Otro trabajo, este publicado en *Frontiers in Nutrition* en 2021[2], concluyó que una mejora en la alimentación —con menos alimentos ultraprocesados, más ácidos grasos omega-3, más vegetales, más vitamina E y más ácido fólico— tenía **efectos directos sobre el bienestar emocional, el sueño y la claridad mental**. Es decir, lo que metes en el cuerpo no solo se nota en el estómago, también en el cerebro.

Último ejemplo: otro estudio publicado también en *Frontiers in Psychology* en 2023[3] concluyó que 30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada al día mejoraban la velocidad y la precisión en tareas de atención, acortaban el tiempo de reacción ante estímulos y aumentaban la memoria visual.

No hacen falta promesas vacías ni pastillas milagrosas. Basta con empezar a entender **cómo funciona tu cuerpo** y dejar de sabotearlo.

El *biohacking* no es otra moda con nombre rimbombante. Es una propuesta simple:

Si cada día haces pequeñas cosas que te agotan, confunden o intoxican… empieza a hacer pequeñas cosas que te ayuden, reparen y fortalezcan.

Este libro está diseñado para eso: para darte herramientas simples y prácticas. Nada de promesas mágicas. Solo pasos reales hacia un

«tú» que no necesite cinco cafés al día para no gritarle a los pesados marketeros que te llaman para venderte las ofertas de otra compañía telefónica.
¿Vas a seguir sobreviviendo como puedes o vas a empezar a vivir como tú quieres?
Elige.

Ejercicio práctico (para empezar sin agobios)

Antes de pasar página, haz una pausa. Nada de reflexiones existenciales. Solo esto:

Haz una lista de tres cosas que sabes que podrías mejorar en tu día a día.
Pueden ser simples, como:

- Me acuesto tarde y duermo fatal.
- Como cualquier cosa cuando tengo prisa.
- Paso demasiadas horas sentado sin moverme.
- Estoy con el móvil hasta las tantas.
- No tengo una rutina que me haga bien.

Ahora míralas bien. No con culpa, sino con curiosidad. Porque ahí tienes **tu punto de partida *biohacker***. No necesitas cambiarlo todo de golpe, solo empezar **por una cosa**.
Y no te preocupes: a lo largo de este libro vamos a ir abordando todas esas cosas, una por una. **Tú solo apúntalas, el resto viene ahora.**

1. *Sleep Hygiene Practices and Its Impact on Mental Health and Functional Performance Among Adults in Tabuk City: A Cross-Sectional Study,* University of Tabuk, Arabia Saudí.
2. *The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature,* Maurizio Muscaritoli, University of Rome, Italia.
3. *Acute moderate-intensity aerobic exercise improves visual reaction time, working memory, and executive function.* Zhang et al., China.

CAPÍTULO 2
Hay que dormir como si nos fuera la vida en ello

Dormir mal es como intentar pasar el día con el móvil al 15 % de batería, la pantalla medio rota y las notificaciones explotando. Funciona, pero mal, MUY mal... Y en cualquier momento puede petar.

Déjame contarte algo: en 1997, varios voluntarios participaron en un experimento sobre la restricción del sueño [1]. Se les invitó a dormir entre 4 y 5 horas por noche durante 7 noches consecutivas. Se observó que tanto su capacidad de atención como sus funciones cognitivas se vieron comprometidas. Investigaciones posteriores concluyeron que estas consecuencias eran parecidas a las de conducir bajo los efectos del alcohol.

Sin embargo, los participantes no eran conscientes de ello. Al contrario: ¡Ellos creían haberse adaptado a la privación de sueño! Porque, de alguna forma, el cuerpo se adapta, pero a fuerza de reducir eficiencia y engañándote con un «tranquilo/a, yo controlo».

Lo peor es que nos hemos acostumbrado a eso. **A despertarnos cansados, a estar espeso toda la mañana o casi todo el día, a necesitar dos cafés para arrancar**, a sentir que tu cerebro responde con retardo como si fuera una videollamada con mala conexión… Lo damos todo por normal, entre otras cosas, porque a nuestro alrededor la gente funciona de la misma forma. Pero no es normal. No debería serlo.

Y no, no es que seas vago/a, ni que te falte disciplina, ni que «no des para más». Es que estás durmiendo mal. Y cuando duermes mal de forma crónica, **tu cuerpo se vuelve torpe, tu mente se nubla y tus emociones van por libre**. Aparece la irritabilidad, el bajón insalvable después de comer, o el momento a media tarde en el que harías cualquier cosa por tumbarte cinco minutos. Te cuesta conectar con los demás o tomar decisiones sencillas. **Vives el día en modo supervivencia en lugar de presencia.**

Así, lo que interpretas como falta de voluntad, muchas veces es **falta de energía real, de recuperación fisiológica**. Es como

intentar concentrarte en un examen con fiebre: no es cuestión de motivación, es cuestión de biología.

Dormir no es perder el tiempo

Ni mucho menos. Es **una operación biológica compleja, imprescindible y extremadamente eficiente**.
Mientras tú estás en horizontal, sin hacer nada —aparentemente—, tu cuerpo entra en un sistema de mantenimiento profundo que afecta **a prácticamente todos los sistemas que te mantienen vivo y funcional**. Pero claro, eso no te lo enseñan en el colegio. Te enseñan a restar fracciones, pero no a respetar tus ciclos circadianos.
Los ritmos circadianos son los que vienen marcados por tu reloj interno, que regula procesos básicos (como el sueño, la vigilia, la temperatura corporal, la digestión y la liberación de hormonas), en función de la luz y la oscuridad y en ciclos de unas 24 horas. Cuanto más sincronizado esté tu reloj interno con los ciclos de luz natural día-noche, mejor dormirás (y muchas otras cosas).
Cuando te duermes, tu cuerpo no se apaga. **Se transforma en una especie de laboratorio silencioso, donde ocurren operaciones de mantenimiento que, si no se hacen, pasan factura.** A nivel físico, mental y emocional.
Además, dormir bien no es solo cuestión de horas. Es cuestión de **profundidad, ritmo y regularidad**.
Entendamos esto: el sueño no es un «apagado general». Es un proceso activo, **dividido en ciclos —de unos 90 minutos cada uno— que se repiten varias veces por noche.** Dentro de esos ciclos, hay **fases distintas** que cumplen funciones distinta. Son las conocidas fases del sueños:

Las fases del sueño:

- **Sueño ligero (fase 1 y 2):** Justo cuando te duermes. El cuerpo comienza a relajarse, a reducir el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y la actividad cerebral.
- **Sueño profundo (fase 3 o N3):** Empieza la reparación física real, se liberan hormonas como la **del crecimiento**, necesarias para reconstruir tejidos, fortalecer el sistema inmune y equilibrar funciones metabólicas. En otras palabras: si entrenas pero no duermes bien, estás malgastando esfuerzo. Si comes bien pero no descansas, estás procesando comida con un sistema operativo a medias.
- **Sueño REM (movimiento ocular rápido):** Es cuando soñamos. Aquí se produce la **consolidación de la memoria, el aprendizaje emocional y la regulación psicológica.** Durante la fase REM se consolidan recuerdos, se procesa información emocional y se afianzan aprendizajes. Es, literalmente, **una sesión de terapia gratuita y neuroquímica**, que haces cada noche si tu cuerpo llega a ese punto. Si no llegas, si tu sueño es superficial, interrumpido o insuficiente, y esa consolidación no ocurre.

Por este motivo, si no llegas a la fase REM, **puedes dormir 8 horas y seguir sintiéndote hecho polvo.**
Ahora vamos al cerebro.
Durante el día, tu cerebro trabaja como una fábrica. Y, como toda fábrica, genera residuos. ¿Qué residuos? Proteínas, compuestos neurotóxicos como la **beta-amiloide**, vinculada directamente al Alzheimer. Pues bien, durante el sueño profundo se activa un sistema descubierto en 2012, llamado **sistema glinfático** —algo así como el servicio de limpieza nocturno del cerebro—, encargado de eliminar esos residuos mientras duermes.

Si no duermes bien, **tu cerebro literalmente no se limpia**, y eso afecta a tu claridad mental, tu capacidad de decisión, tu memoria y tu estado emocional. Dormir mal no solo te hace menos eficiente al día siguiente: también **acelera tu envejecimiento cerebral.** Es como no sacar nunca la basura. Al principio solo huele un poco raro. Después, te envenena.

Cuando duermes bien, tu cuerpo regula de forma natural la producción de **cortisol** (estrés), **insulina** (metabolismo), **leptina y ghrelina** (saciedad y hambre). ¿Qué pasa si duermes mal? Que te levantas con antojos de azúcar, con hambre emocional, y con peor respuesta a la glucosa.

Por eso, si te cuesta mantener una alimentación equilibrada, **el problema no siempre es la comida: puede ser por un sueño insuficiente o poco reparador.**

También está el sistema nervioso. Dormir bien **equilibra tu sistema autónomo**, pasando del modo sistemas **simpático** «alerta constante» al modo parasimpático «reparación y calma». Si no duermes bien, el cuerpo permanece en estado de hiperactividad, incluso en reposo. Eso mantiene **la ansiedad de fondo, la irritabilidad, y una sensación constante de que todo cuesta más de lo que debería.**

Y está el sistema inmune, por supuesto. El sueño refuerza tus defensas. Mientras duermes, el cuerpo libera citoquinas antiinflamatorias y produce células inmunitarias. ¿Sabías que dormir cuatro horas una sola noche puede **reducir la actividad de las células NK («*natural killer*»), es decir, la función inmune hasta en un 70 % con respecto a una noche de 8 horas**?

Mientras dormimos, el cuerpo regula hormonas clave como la grelina, la leptina y el cortisol. También limpia residuos metabólicos del cerebro, algo que ningún nootrópico del mercado puede sustituir.

Así lo evidenció un estudio publicado en FASEB Journal en 1996 [2], y que recogió el Dr. Matthew Walker, profesor de neurociencia en UC Berkeley en su obra *Why We Sleep* (2017).

Ahora, súmalo todo. **Dormir poco o mal es igual a:**

- Menor rendimiento cognitivo.
- Más ansiedad.
- Peor control del apetito.
- Metabolismo desregulado.
- Menor capacidad de aprendizaje.
- Sistema inmune debilitado.
- Más riesgo de enfermedades neurodegenerativas, cardiovasculares y metabólicas.

El problema es que no lo notas de golpe, sino lentamente. Te acostumbras. Tu cerebro sigue funcionando, sí, pero como un portátil viejo: se calienta, se cuelga, va más lento, y tú sigues dándole al botón de encender y apagar como si fuera normal.
Dormir no es lujo. No es pereza. Es **reparación, reinicio, defensa y calibración**. Saltarte ese proceso cada noche es como apagar el ordenador sin guardar nada, o desenchufarlo directamente de la corriente y esperar que al día siguiente este todo bien guardado. Puede que se guarde. Pero, tarde o temprano, **algo se borra**.
Piénsalo bien: ¿cuánto de tu cansancio, tu ansiedad o tu falta de claridad viene realmente de tu trabajo diario y cuánto viene de cómo dormiste la noche anterior?
Spoiler: mucho más de lo que crees.

Desmontando los mitos del sueño moderno

Vivimos en una cultura que glorifica el no dormir. Si duermes poco, es que eres productivo, ambicioso, imparable.
¿Dormir ocho horas? Solo para débiles, jubilados o gente en el paro. Parece que **el éxito se mide en bostezos, o eso nos han vendido.**
El problema es que este mito no solo es ridículo… **es peligroso.** Porque cuando conviertes el agotamiento en un símbolo de estatus,

estás jugando a ser funcional con el cuerpo al límite. Y eso, antes o después, se cobra su parte.
Así que vamos a reventar unos cuantos mitos comunes que seguramente has oído —o incluso dicho tú mismo— sin darte cuenta de lo absurdos que son.

Mito 1: «Yo funciono con 6 horas»

No, no lo haces.
Te has adaptado a un estado de funcionamiento inferior y lo has normalizado. ¿Sabes quién presumía de dormir solo cinco o seis horas por noche? **Elon Musk.** Durante años se enorgulleció de dormir poco y trabajar 100 horas semanales. Hasta que un día, en una entrevista con *The New York Times*, **reconoció públicamente que la falta de sueño le estaba pasando factura mental y emocional**, que cometía errores, y que literalmente estaba al borde del colapso.
Y si eso le pasa a un multimillonario con un ejército de asistentes, **imagínate a ti con dos cafés y una reunión a las 8:00 de la mañana.**
Dormir poco no te hace fuerte. Te hace lento, reactivo, débil física y mentalmente, y mucho más torpe de lo que crees. Y lo peor: ni siquiera te das cuenta.

Mito 2: «Ya dormiré cuando me muera»

Esta frase no es inspiradora, es estúpida.
Dormir es precisamente lo que **te mantiene vivo**, con el sistema inmune activo, la mente estable y el cuerpo en equilibrio.
Reducir horas de sueño para «aprovechar la vida» es como acelerar el coche quitándole el aceite: parece que va bien… hasta que revienta.

Mito 3: «Yo me recupero el finde»

No, tampoco. El sueño **no es una cuenta bancaria** donde puedas sacar entre semana y reingresar el sábado. Dormir mal de forma continuada **altera tu ritmo circadiano**, afecta a tus hormonas y a tu metabolismo, y aunque duermas 12 horas el domingo, **no compensas el déficit acumulado**.
Además, dormir más de la cuenta de golpe suele alterar aún más tu ciclo, generando el clásico «jet lag social» que hace que el lunes te sientas como si te hubieras despertado en otro planeta.

Mito 4: «Estoy acostumbrado a dormir poco»

Sí, igual que uno puede acostumbrarse a vivir con dolor de espalda, con insomnio o con ansiedad.
Acostumbrarse no significa que esté bien. Significa que **has aceptado estar jodido como si fuera tu estado natural.** Pero dentro, tus sistemas están **funcionando con margen mínimo**, sin capacidad de recuperación real, sin memoria optimizada, sin defensa efectiva frente a enfermedades.
No estás acostumbrado. Estás funcionando mal… con estilo.
Estos mitos no son solo frases hechas. Son trampas mentales que **te impiden mejorar**, porque te hacen creer que esto es lo normal, que no hay otra forma de vivir.
Pero la hay.
Y lo primero que necesitas es **darte cuenta de que dormir bien no es negociable.**
Es tu derecho biológico, tu base, tu cargador original. Lo demás, lo hablaremos luego.

Los principales enemigos del sueño (y por qué los estás invitando tú mismo a tu cama)

Dormir bien no es solo cuestión de irse a la cama a una hora decente. Es cuestión de **cómo llegas a la cama, qué haces antes, qué ambiente creas y qué señales le das a tu cuerpo**. Y ahí es donde empiezan los problemas.

Porque aunque no lo parezca, la mayoría de las personas que duermen mal **están saboteando su propio sueño sin saberlo**. Con hábitos aparentemente normales. Cosas que hacemos cada día pensando que no pasa nada y que, en realidad, están destrozando nuestra arquitectura del sueño.

Vamos a ver quiénes son esos enemigos invisibles que se están cargando tus noches (y tus mañanas).

1. Las pantallas: tu peor amante nocturno

La luz azul que emiten los móviles, tabletas y portátiles **inhibe la producción de melatonina**, que es la hormona que le dice a tu cuerpo: "Ey, es hora de dormir, bájale el ritmo".

Cuando te pasas media hora *scrolleando* en la cama, viendo vídeos absurdos o memes de gatos a las 00:47, **tu cerebro cree que todavía es de día.** Así que no se relaja, no desconecta y no entra en sueño profundo cuando debería.

Y no es solo la luz. Es el contenido que consumes. Estás bombardeando tu cerebro con estímulos rápidos, imágenes, notificaciones y una dosis continua de dopamina que lo mantiene en estado de alerta. ¿Resultado? Tardas más en dormir, duermes peor y te levantas como si hubieras estado peleando con mosquitos cojoneros toda la noche.

En cuanto al uso de pantallas, un estudio de la Harvard Medical School publicado en *PNAS* en 2014[3] demostró que leer en dispositivos retroiluminados antes de dormir **retrasa la producción natural de melatonina en más de 1 hora y reduce el sueño REM,** con esto te lo digo todo.

2. Cenar tarde y pesado: receta para una noche movidita

Cuando cenas muy tarde, o muy pesado, tu sistema digestivo entra en acción justo cuando tu cuerpo debería estar preparándose para repararse. Y eso **interfiere directamente con la calidad del sueño**.
Tu cuerpo tiene un reloj interno —ritmo circadiano— que no solo regula el sueño, sino también **la digestión y el metabolismo**. Según la cronobiología, **tu última comida debería idealmente hacerse antes de que caiga el sol**, o al menos unas dos o tres horas antes de acostarte.
¿Por qué? Porque después del anochecer, tu sensibilidad a la insulina baja, tu metabolismo se ralentiza y tu cuerpo interpreta que es momento de descanso, no de procesar una lasaña.
Cenar tarde no solo afecta al sueño: **aumenta el riesgo de acumulación de grasa, inflamación y desajustes hormonales**. Así que esa pizza a las 11 de la noche… tiene más impacto del que crees.

3. Café por la tarde: el enemigo elegante

Los efectos del café tienen una duración de entre 5 y 7 horas. Eso significa que si te tomas un café a las 17:00, **a las 22:00 todavía tienes cafeína circulando por el cuerpo**. Puede que te duermas, pero tu sueño será menos profundo y más fragmentado. El cuerpo lo nota, aunque tú no lo sepas.
Un estudio de *Journal of Clinical Sleep Medicine* de 2013 [4] encontró que consumir cafeína incluso 6 horas antes de dormir **reduce significativamente la cantidad total de sueño** y **disminuye la eficiencia del descanso**… aunque la persona no sienta que le afecta.

4. Luz artificial en casa: el sol falso que no deja dormir

No solo las pantallas alteran tu ritmo. **La iluminación artificial blanca, intensa y fría en casa también engaña al cerebro**, haciéndole creer que todavía es de día. El resultado es el mismo: **produces menos melatonina, te cuesta más dormir, y entras en las fases profundas más tarde.**
La solución no es vivir a oscuras, sino **bajar la intensidad y aumentar la calidez de la luz al menos 1 hora antes de acostarte**. Usa luz cálida, lámparas de baja intensidad, velas (no hace falta ponerse románticos), o incluso puedes usar bombillas de modo noche o con filtro ámbar.
Recuerda: tu cuerpo **no responde a la hora del reloj, sino a la luz**.

5. Horarios de sueño caóticos: jet lag sin avión

El **ritmo circadiano**, que es como el reloj biológico interno, necesita señales claras para funcionar. Si te acuestas cada día a una hora distinta, tu cuerpo no sabe cuándo apagar el sistema.
El cuerpo ama la rutina. Dormir bien implica regularidad. Dormir lunes a las 23:00 h, martes a la 1:30 h, y viernes a las 3:00 h tras un cubata y medio… Es un sabotaje. Y sí, a veces la vida manda. Pero cuanto más consistentes sean tus horarios de sueño, **más rápido y profundo dormirás.**

6. Alcohol: el sedante traicionero

Mucha gente cree que una copa de vino o una cerveza ayuda a dormir. Y sí, es verdad que el alcohol puede ayudarte a quedarte dormido más rápido. Pero lo hace **como un sedante, no como un facilitador del sueño natural**. Y lo que hace luego es arruinar la calidad del sueño, especialmente el REM, que es cuando sueñas, aprendes y equilibras tus emociones.

Así que sí: con el alcohol duermes, pero **te levantas más deshidratado, con más cansancio acumulado y con el cerebro más perezoso que de costumbre.** Así que no es descanso, es apagón.

7. Estrés acumulado: el insomnio silencioso

Te pasas el día corriendo, apagando fuegos, tomando decisiones y, de pronto, pretendes **acostarte y que tu cuerpo desconecte en 5 minutos**. Pues no va así.
El sistema nervioso necesita un proceso de desaceleración. Si no le das ese espacio, **llevas el cortisol a la cama**. Y eso hace que tardes más en dormirte, o que tu sueño sea interrumpido y superficial. Por eso dormir bien no empieza en la cama. **Empieza cuando decides frenar, aunque sea un poco, antes de llegar a ella.**
Según ha divulgado la Fundación Nacional del Sueño (*National Sleep Foundation*, EE. UU., 2022), aproximadamente **un tercio de los adultos duerme 6 horas o menos por noche de forma habitual**; y un 70 % usa pantallas en la cama justo antes de dormir.
No estamos hablando de insomnio clínico. Hablamos de malos hábitos cotidianos que arruinan el descanso de millones de personas… y que **tienen solución.** Pero para solucionarlo, hay que identificar **cuándo tú mismo estás saboteando tu sueño sin darte cuenta.**

La rutina nocturna *biohacker* (sin inciensos ni cantos de ballenas)

Dormir bien empieza mucho antes de cerrar los ojos. De hecho, lo que haces en la última hora del día **puede marcar la diferencia entre despertarte como una roca pulida por el océano o**

como un calcetín mojado olvidado en una esquina de la lavadora.
Pero tranquilo. Aquí no vas a encontrar rituales místicos, baños de luna, ni recomendaciones de infusiones con nombres exóticos. Lo que vamos a hacer es **montar una rutina nocturna *biohacker* funcional, realista y sostenible**, que se puede adaptar a tu vida y que, si la aplicas con constancia, **mejorará tu sueño de forma drástica. ¿Qué buscamos en una rutina nocturna?**

- Enviar señales claras al cuerpo de que el día está terminando.
- Disminuir la actividad mental y nerviosa.
- Crear un entorno favorable para que el sueño ocurra con facilidad.

Recuerda: **el cuerpo no se apaga por voluntad, se apaga por señales.** Y tú puedes mandarlas… o sabotearlas.

Fase 1: Desactivación mental

Empieza al menos 60 minutos antes de dormir.

- **Apaga pantallas** o, como mínimo, usa modo noche o gafas con filtro azul si estás trabajando. Pero la mejor opción es dejar el móvil fuera de la habitación.
- **Anota lo que tengas en la cabeza en una libreta** como tareas pendientes, ideas sueltas, preocupaciones. El cerebro no necesita resolverlo todo antes de dormir, solo necesita saber que no se va a olvidar.
- **Evita conversaciones intensas o contenido emocional** (sí, ese vídeo de TikTok sobre una historia

triste con música de piano… fuera).

Si puedes, escucha música suave, un podcast relajado o simplemente silencio. **El ruido baja, tú bajas.**

Mini reto: **Haz algo sin pantalla la última hora del día**: dibujar, escribir, estirar, leer.

Fase 2: Ambiente físico

Tu dormitorio no es una oficina ni una sala de cine. Es un templo para dormir. O al menos, debería serlo.

- **Necesita una temperatura fresca** entre 18 y 20 °C. El cuerpo duerme mejor con frescor, no sudando.
- **Luz cálida o tenue:** Una lámpara de baja intensidad, luz ámbar o velas.
- **Orden visual:** Nada de ropa por el suelo, cables por todas partes o el portátil abierto en la cama. Tu cerebro asocia el caos visual con alerta.
- **Silencio real o ruido blanco:** Tapones, ruido blanco, música relajante, una sesión de meditación. Lo que funcione para ti.

Mini reto: **Usa solo luz cálida por la noche**. Bombillas amarillas o lámparas con filtro ámbar.

Fase 3: Desaceleración corporal

Aquí es donde ayudas al cuerpo a reducir el ritmo fisiológico.

- **Cena ligera y al menos dos horas antes de dormir.** Si has cenado pronto, puedes tomar algo suave como una infusión relajante (manzanilla, valeriana, menta poleo) o un poco de magnesio, si lo toleras bien.
- **Ejercicios de respiración simple:** Por ejemplo, 4 segundos inhalar – 6 segundos exhalar. Tres minutos así y te cambia el estado nervioso.
- **Lectura tranquila:** No de trabajo ni de autoayuda. Algo suave, que te guste, que no te ponga en modo «plan estratégico de este año».
- **Ritual breve pero constante:** Lavarte la cara, ponerte crema, estirar un poco, lo que sea… Pero **hazlo siempre igual**. Si cada noche haces lo mismo, tu cerebro empezará a decir: «Ok, se viene el apagado», y te será más fácil dormirte.

¿Y tu rutina?
Aquí puedes compartir tu propia rutina si quieres, aunque sea imperfecta. Por ejemplo:

En mi caso, apago el portátil a las 20:00 (más o menos), anoto tres cosas pendientes para el día siguiente, enciendo una luz cálida indirecta, preparo una infusión de manzanilla o anís y leo algo que no tenga nada que ver con mi trabajo. A veces lo cumplo al 100 %, otras no, pero **cuando lo hago, el cambio es brutal.**

Mini reto: **Apaga luces fuertes 90 minutos antes de dormir** y usa luz roja si puedes.

Lo importante no es la perfección. Lo importante es la constancia. **No necesitas una rutina nocturna de película. Solo necesitas una señal clara de: «Ya no estamos en modo día».**

Cuando empiezas a respetar esa señal, el cuerpo te lo devuelve en forma de descanso real, energía por la mañana y menos odio al despertador.

Gafas de fototerapia o de luz para *biohacking*

¿Has visto a medio TikTok con gafas de sol con lentes de distintos colores? Como si estuviéramos en una rave *biohacker*…

Son las famosas gafas bloqueadoras de luz azul. Te explico.

Estas gafas se basan en estudios sobre bienestar digital que muestran que la **luz azul de pantallas y LED**, sobre todo por la noche, **suprime la producción de melatonina, por lo que** puede retrasar la conciliación del sueño. Se usan para **bloquear distintos tipos de luz azul**, especialmente por la noche, con el objetivo de **proteger tu ritmo circadiano, mejorar el sueño y reducir el cansancio visual**.

En función de sus filtros tenemos:

- **Filtro suave (lentes transparentes o ligeramente amarillas):** Se usan de día, reducen fatiga visual frente a pantallas, pero no bloquean toda la luz azul.
- **Filtro fuerte (lentes naranjas o rojas):** Pensadas para la noche, bloquean un rango más amplio de luz azul (≈ 90 % o más), ayudando a no alterar tanto el ritmo circadiano.

Durante el día: **no es necesario** llevar las de bloqueo fuerte, porque la luz azul también regula la alerta natural.
Por la noche: se recomienda usarlas entre **2 y 3 horas antes de dormir**, especialmente si miras pantallas o estás en entornos iluminados con LED o fluorescentes. No sustituyen una buena higiene del sueño, pero pueden ayudar.

¿Gafas de luz amarilla o roja? ¿Qué luz es mejor?

- **Luz amarilla cálida (entre 2.700 y 3.000 K [5])**

Esta es la luz que simula el atardecer. No suprime tanto la melatonina como la luz blanca o azul, y es perfecta para usar en las **últimas horas del día**, cuando estás empezando a bajar el ritmo pero aún necesitas ver algo con claridad.
Úsala entre las 19:00 y las 21:30 si sigues activo (leyendo, preparando cosas, etc.). Ideal para lámparas de mesita, iluminación general de casa o bombillas regulables.
No es lo mejor justo antes de dormir, pero es mucho mejor que luz blanca o LED fría.

- **Luz roja (menos de 2.000 K)**

La luz roja es la más apropiada para el sueño. **No interfiere con la melatonina en absoluto**, porque no estimula las células fotosensibles del ojo que controlan el reloj circadiano.
Es la mejor opción para los **últimos 30-60 minutos antes de dormir**.
Ideal para la mesilla de noche, una tira LED regulable o una lámpara específica. También es útil si te despiertas por la noche y necesitas algo de luz sin alterar el sueño.
No es recomendable para actividades que requieren ver colores con precisión (leer, por ejemplo).
No es magia. Es contexto.
Pero ojo: si usas gafas rojas a las 18:00 h y luego cenas, miras el móvil y te estresas con el correo… da igual el color de los cristales.

Suplementos: cuándo sí, cuándo no (y cuándo solo estás tirando el dinero)

Vivimos en la era de los suplementos. Te prometen sueño profundo y despertar como un ninja zen... Con un simple bote con un nombre como «SleepMax Pro Ultra Recovery Night+».
Spoiler: La mayoría no te van a servir de nada si no has corregido lo básico: tu descanso y sueño.
Los suplementos pueden ayudar, sí. Pero **no arreglan malos hábitos.** Si te acuestas a las dos, viendo vídeos con luz azul, cenando tarde y con el móvil bajo la almohada, no hay melatonina que te salve. **Primero van los hábitos. Después, si hace falta, se puede añadir algo.**
Vamos a ver los más conocidos, lo que sí tienen respaldo científico (aunque sea parcial), y cuándo tiene sentido probarlos.

Melatonina:

La reina del sueño en suplementos... y también la más malentendida. La melatonina **no es un somnífero**, sino **una hormona que regula el ritmo circadiano**. No te hace dormir directamente: **le dice al cuerpo que *es hora* de dormir.**
Puede ser útil en estos casos:

- Jet lag o cambio de horario.
- Turnos rotativos de trabajo.
- Dificultad para conciliar el sueño (inicio del sueño, no mantenimiento).
- Mayores de 50 años, cuando la producción natural de melatonina disminuye.

En España, la melatonina se puede comprar sin receta, pero eso no significa que debas usarla como un chicle. Consulta a un profesional si tienes dudas.

- Lo ideal: Dosis bajas (0,3 mg a 1 mg), 30-60 minutos antes de acostarse.
- Lo no ideal: Tomar 5 mg «por si acaso» todas las noches sin haber arreglado nada más.

Magnesio (en forma de glicinato o citrato):

El magnesio participa en más de 300 procesos metabólicos, entre ellos **la relajación muscular y la regulación del sistema nervioso**. Muchas personas tienen deficiencia leve (por estrés, mala alimentación o exceso de cafeína), y eso puede afectar al sueño.

- Puede ayudarte si tienes ansiedad nocturna, te despiertas tenso o con calambres.
- No es una pastilla mágica para dormir si tienes una rutina caótica.

Dosis habitual: 200-400 mg antes de dormir. Mejor en forma de **glicinato** (más suave) o **citrato** (más digestivo, aunque puede causar heces blandas).

Ashwagandha (*withania somnifera)*:

Una planta adaptógena tradicional de la medicina ayurvédica. Puede ayudarte a **reducir el cortisol**, mejorar la respuesta al estrés y facilitar la relajación. Estudios como el de Langade et al. (*Cureus*,

2019) muestran que el consumo regular de ashwagandha en extractos estandarizados —como las fórmulas registradas KSM-66 y Sensoril—, mejora la calidad del sueño y reduce la ansiedad.
La fórmula KSM-66 se obtiene exclusivamente de la raíz y se caracteriza por un perfil equilibrado, más vinculado a la vitalidad y el rendimiento físico, mientras que el Sensoril combina raíz y hojas, con una mayor potencia en withanólidos y un enfoque más marcado en la reducción del estrés y la fatiga.

- Útil si tienes la mente activa por la noche o estrés acumulado.
- No tan útil si lo tuyo es un descontrol de hábitos o una cena a las 23:45 h.

Eso sí: como ocurre con la mayoría de los adaptógenos, **tarda días o semanas en hacer efecto**, no esperes milagros la primera noche.

L-teanina:

Se trata de un aminoácido presente de forma natural en el té verde, y que es conocido por inducir un estado de calma sin llegar a sedar. Ayuda a reducir la tensión mental y mejorar la concentración. Puede tomarse por la mañana con el café con leche para suavizar los efectos más nerviosos de la cafeína y potenciar la atención, o sola por la noche (de 100 a 200 mg) para favorecer la relajación previa al sueño.

- Útil si tu problema es una mente acelerada o la necesidad de concentración sin ansiedad.
- No tan útil si esperas un somnífero fuerte: no induce sueño por sí mismo, solo lo facilita.

GABA (ácido gamma-aminobutírico):

Es el principal neurotransmisor inhibidor del sistema nervioso central y, en teoría, favorece la calma y reduce la excitación neuronal. Se suele vender en forma de suplemento alimenticio en cápsulas o polvo, y la dosis habitual oscila entre los 100 y los 600 mg al día. Sin embargo, en España no está autorizado como medicamento ni como nutriente comercializable en farmacias o parafarmacias.
El inconveniente es que el GABA, tomado como suplemento, no siempre atraviesa bien la barrera hematoencefálica, que es como un filtro biológico que impide que muchas sustancias de la sangre entren en el tejido cerebral. Eso hace que sus efectos varíen mucho entre personas. Algunos pacientes notan relajación y mejor sueño, otros, prácticamente nada.

Valeriana, pasiflora y lavanda:

Tres plantas tradicionales con larga historia como sedantes suaves y relajantes naturales. No actúan como una píldora mágica que te duerme de inmediato, pero sí pueden mejorar la calidad del descanso cuando se usan de forma constante, dentro de una rutina nocturna saludable, ingeridas en forma de infusiones, extractos estandarizados o cápsulas.

- Útiles si buscas un apoyo suave y sostenido para conciliar el sueño.
- No tan útiles si esperas un efecto inmediato en noches de insomnio severo.

Cosas que NO necesitas:

- Mezclas con 10 ingredientes sin dosis claras.
- Productos con nombres tipo «Ultra Night Sleep Detox Restore Zen Max Deep».
- Comprar todo lo que ves en TikTok, Instagram, etc.
- Tomar cualquier cosa sin saber qué quieres arreglar realmente.

¿Cuándo probar suplementos?

Los suplementos son como afinadores. Pero si el piano está en llamas, **no sirve de nada afinarlo.** Así que puedes plantearte los suplementos:

1. Cuando ya has mejorado tus hábitos y, aun así, tienes dificultades concretas.
2. Cuando has identificado la causa probable (estrés, ritmo irregular, tensión muscular).
3. Cuando quieres usarlos como apoyo temporal, no como muleta crónica.
4. Cuando estás dispuesto a observar efectos reales, no como placebo.

Ejercicio práctico: Tu protocolo de sueño en 7 días

Dormir mejor no es cuestión de suerte. Es cuestión de intención. Y como no queremos que este libro se quede solo en teoría, aquí tienes un reto simple pero potente para empezar **a mejorar tu sueño desde hoy**.
El objetivo es implementar un protocolo de sueño durante 7 días seguidos para:

- Estabilizar tus horarios.
- Enviar señales claras a tu cuerpo cuando el día se acaba.
- Mejorar la calidad y profundidad del sueño sin suplementos (o con los mínimos necesarios).

Días 1-2: Toma conciencia y limpia el terreno

- Anota a qué hora te vas a la cama y cuántas veces te despiertas.
- Elimina móviles y tabletas 60 minutos antes de dormir.
- Crea un pequeño ritual de desconexión: luz cálida, música suave, lectura ligera.
- Cena al menos 2 horas antes de acostarte. Sin comidas pesadas.

Días 3-4: Activa tu rutina nocturna

- Establece una hora fija para ir a dormir y para levantarte (sí, también el fin de semana).

- Incluye al menos 5 minutos de respiración lenta antes de acostarte (inhala 4 segundos, exhala 6).
- Opcional: añade infusión relajante o suplemento suave (magnesio o valeriana).
- Deja el móvil fuera del dormitorio (modo avión o en otra habitación).

Días 5-7: Consolida y ajusta

- Evalúa cómo te sientes por la mañana (energía, humor, concentración).
- Ajusta lo que no te ha funcionado: luz, horario, cena, temperatura del cuarto.
- Si has usado suplemento, anota si ha tenido efecto y si necesitas mantenerlo.
- Intenta que el fin de semana no rompa el ritmo: mantén horarios similares.

Al acabar los 7 días, contesta a estas tres preguntas:

- ¿Qué ha cambiado en tu descanso?
- ¿Qué hábito te ha costado más?
- ¿Qué parte quieres mantener como rutina estable?

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas empezar. Cada pequeño ajuste que respetes es una señal para tu cuerpo. Y tu cuerpo, si le das la oportunidad, **sabe perfectamente cómo dormir. Solo necesita que dejes de molestarle.**

1. *Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night*. Revista *Sleep* (20), Estados Unidos.
2. *Partial night sleep deprivation reduces natural killer and cellular immune responses in humans*. Irwin, M., McClintick, J., Costlow, C., Fortner, M., White, J., & Gillin, J. C. (1996).
3. *Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness*. Revista Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA (PNAS).
4. *Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed.* Revista *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2013.
5. La K significa «Kelvin», la unidad universal que se usa para medir la temperatura de color de la luz. Las gamas cálidas llegan hasta los 3.000 K, las neutras llegan a los 5.000 K y las intensas y frías, van de los 6.000 K en adelante.

CAPÍTULO 3
Ayuno, café y otras formas legales de torturarte con beneficios

Recuerdo una época en la que no podía pasar más de 3 horas sin comer. Literal. Llevaba siempre encima una barrita energética, unos frutos secos, algo «sano» para picar. Comía antes de tener hambre. Me despertaba ya con hambre.

Y si, por alguna razón, me saltaba una comida, entraba en modo drama: irritabilidad, mareos, sensación de que algo iba mal. Mi cuerpo no estaba roto, pero **mi metabolismo estaba malcriado.**

Y entonces, en uno de esos momentos de lucidez que suelen aparecer tras una mala noche y un tercer café, leí una frase que se me quedó clavada:

«A veces, lo que necesitas no es comer mejor… es simplemente comer menos durante un rato».

No sabía que ese «no comer durante un rato» tenía nombre: **ayuno intermitente.** Y que no solo no era peligroso, sino que era probablemente **lo que mi cuerpo llevaba años pidiendo sin yo saberlo.**

Desde entonces entendí algo importante: comemos demasiado y demasiado seguido. Y muchas veces **comemos sin tener hambre.** No es tu culpa, lo hemos normalizado. Nos lo han enseñado desde críos: «Come algo que si no, te va a dar una pájara», «Hay que hacer cinco comidas al día», «Come más, que estás muy flaco…».

Y aquí estamos, décadas después, comiendo a todas horas, con menos energía que un gato viejo y con el sistema digestivo trabajando horas extras. Ah, y sin olvidarnos el café, que se convierte en tu salvavidas. No porque te dé más energía real, sino porque **tapa el cansancio que llevas acumulado.** Y lo tomas nada más abrir los ojos, a media mañana, y a media tarde, si hace falta. Porque, si no te lo tomas, no rindes. Pero si dependes de él para rendir, **¿quién manda aquí? ¿Tú o la taza?**

¿Y si te dijera que no desayunar a las 7:30 h de la mañana no te mata, sino que podría ser una de las mejores cosas que haces por tu cuerpo?
Tranquilo/a. Este capítulo no va de castigarte ni de que sobrevive con aire y agua bendita. Va de darle una oportunidad al cuerpo de hacer **lo que solo puede hacer cuando no está digiriendo todo el santo día.**
Te voy a hablar del **ayuno intermitente**. Sí, eso que parece una moda, pero que en realidad es **una herramienta ancestral y poderosa para resetear cuerpo y mente**. Y no, no es una dieta. Ni una religión. Es simplemente entender que, **a veces, no comer también es salud.**
Bienvenido a uno de los *hacks* más antiguos de la historia humana: **el ayuno intermitente**.

¿Qué es el ayuno intermitente y por qué debería interesarte?

Vamos a romper una creencia desde el minuto uno: **ayunar no es dejar de comer. Es elegir *cuándo* comes.** Lo digo así porque cuando la gente oye «ayuno intermitente», lo primero que imagina es pasar hambre, sufrir o hacer alguna cosa extrema tipo no comer durante días. Nada de eso.
El ayuno intermitente es, simplemente, **una pausa intencional entre comidas** para permitir al cuerpo hacer otras cosas además de digerir. Concretamente, consiste en **no comer durante un periodo determinado del día**, y luego romper ese ayuno comiendo con normalidad y conciencia.
Lo más curioso es que todos ayunamos, nos demos cuenta o no. Cuando duermes, estás ayunando. La diferencia está en cuánto tiempo pasa desde tu última comida del día anterior hasta la primera del día siguiente.
El problema aparece cuando ese intervalo se ha reducido tanto (por cenas tardías y desayunos tempranos), que el cuerpo **nunca entra**

realmente en reposo digestivo.
El ayuno, hecho con intención, es una forma de devolverle ese espacio. Y **funciona.**
Cuando no comes durante un tiempo (y aquí hablamos de 12, 14 o 16 horas seguidas, no de días enteros sin comida), tu cuerpo no entra en pánico. En realidad, se activa. Empieza a cambiar de engranaje, como un coche híbrido que pasa del modo ciudad al modo autopista. La insulina baja, y eso lo conecta con tus reservas de grasa para usarlas como energía. Y sí, aunque no lo parezca: **tu cuerpo tiene reservas.** De sobra.
Pero aquí viene lo realmente fascinante: el ayuno no solo sirve para movilizar grasa. También enciende procesos internos que no ocurren cuando estás en modo digestión constante. Uno de los más importantes **es la autofagia, un mecanismo celular que podríamos definir como limpieza profunda a nivel microscópico.** Las células, en lugar de estar procesando nutrientes nuevos continuamente, aprovechan el silencio metabólico para reciclar desechos, reparar errores y eliminar lo que ya no sirve. Es como si hicieran una limpieza general cada día... si tú les dejas.
Este proceso no es una teoría marginal. Su descubrimiento fue tan relevante que, en 2016, el biólogo japonés Yoshinori Ohsumi recibió el Premio Nobel de Medicina por demostrar su funcionamiento. Es decir: no estamos hablando de pseudociencia. Estamos hablando de biología reconocida al más alto nivel. Y tu cuerpo puede activarla gratis, sin pastillas, sin suplementos, sin apps. Solo necesita tiempo, espacio y **ayuno.**
Muchas personas que practican ayuno intermitente de forma regular notan una **mayor claridad mental, más foco y una reducción significativa de la inflamación**, especialmente en casos de digestiones pesadas, hinchazón o niebla mental después de comer.
Ayunar no es una solución mágica ni una obligación. No se trata de convertirlo en una religión, ni de alardear de cuántas horas llevas sin comer como si fuera una competición. **El ayuno intermitente es solo una herramienta más.** Pero una herramienta poderosa, sencilla y radicalmente efectiva si se hace bien.

Y ahí está la clave: hacerlo bien. Porque ayunar no es simplemente saltarse una comida mientras a ti te come el estrés. **Es un proceso que hay que entender, integrar y respetar.** El cuerpo sabe hacerlo —lo ha hecho durante miles de años— pero en un entorno moderno, donde la comida está a un clic.

Ayunar te hace más consciente de cuánta comida te metes sin hambre real. Y de cuánta energía desperdicias digiriendo comidas que no necesitas. Y de cuánta carga mental arrastras pensando en menús y preparaciones que no son indispensables. Y de lo mucho que puede hacer tu cuerpo **cuando no lo estás interfiriendo cada dos o tres horas con algo para digerir.**

No es una restricción, sino una liberación. No le estás quitando comida al cuerpo: i**le estás devolviendo tiempo y energía!**

Ayunar sin fliparse: cuándo, cuánto y cómo

Ahora bien, **¿cómo se empieza? ¿Cuánto tiempo hay que estar sin comer? ¿Hay un método correcto?**

La buena noticia es que no hay una única forma de hacerlo. Hay varios tipos de ayuno intermitente, y lo ideal no es buscar el más duro ni el más trendy, sino **el que encaje con tu estilo de vida actual**.

Antes de empezar, conviene consultarlo con un **médico o nutricionista**. No todas las personas deberían hacer ayuno (embarazadas, personas con ciertas enfermedades o historial de trastornos alimentarios, deportistas profesionales, etc., no son el perfil indicado). Tampoco todos los objetivos se cumplen con el ayuno.

Vamos a ver los principales métodos:

- **12/12:** Es el más simple y, a menudo, el más efectivo para empezar. 12 horas sin comer, 12 horas con comidas normales. Esto, en la práctica, puede significar cenar a las 20:00 h y desayunar a las 8:00 h. Nada del otro mundo. Solo que muchos no lo cumplen porque picotean hasta que se van a dormir o desayunan nada más abrir los ojos.
  Durante las horas de ayuno puedes beber agua, infusiones o café solo; y en las horas de comida, debes apostar por alimentos reales y nutritivos, no por los dulces y ultraprocesados. Con esta pequeña estructura ya le estás dando al cuerpo una pausa digestiva decente.
- A partir de ahí, puedes experimentar con ventanas más amplias: **el 14/10** (14 horas de ayuno, 10 con comidas normales) **o el 16/8** (16 horas de ayuno, 8 para comer). Este último se ha hecho bastante popular y suele significar saltarse el desayuno o retrasarlo, empezando a comer a mediodía y terminando sobre las 20:00 h. No necesitas cronometrar al milímetro, pero **la constancia sí importa. Lo que al cuerpo le sienta bien no es la perfección, sino la regularidad.**
- También existe lo que se llama «**ayuno circadiano»,** que consiste en alinear tus horas de comida con el ciclo solar. Comer cuando hay luz, dejar de comer cuando oscurece. Parece casi demasiado básico para ser *biohacking*… Pero resulta que **tu metabolismo está profundamente ligado a la luz natural**, y comer tarde por la noche interfiere directamente en hormonas como la melatonina, la insulina y el cortisol. Ya lo hemos dicho: no es solo lo que comes, es cuándo lo comes.

Se recomienda que, tras un ayuno largo (de 16 horas, por ejemplo), se rompa el ayuno con suavidad, no con un festín. Tu sistema digestivo lleva tiempo parado y si lo cargas de golpe, puedes tener molestias (hinchazón, dolor de estómago, sueño pesado). **Lo ideal**

es empezar con algo ligero y fácil de digerir, que active poco a poco el aparato digestivo:

- Un vaso de agua o caldo suave.
- Algo rico en proteínas y grasas saludables (por ejemplo, un yogur natural con frutos secos, o un huevo con aguacate).
- Fruta fresca en porción moderada (kiwi, papaya, bayas).

Luego, al cabo de un rato (30-60 minutos), ya puedes hacer una comida más completa:

- Verduras o ensalada.
- Una ración de proteína (pescado, pollo, legumbres).
- Grasas buenas (aceite de oliva, frutos secos, semillas).
- Carbohidratos integrales si los sueles tomar (arroz integral, patata, quinoa).

Evita romper el ayuno con azúcares, bollería, fritos o un atracón muy pesado, porque disparan la insulina y pueden fastidiarte el descanso digestivo que habías conseguido.

El ayuno es una herramienta, no una competición

Un aviso necesario: más no siempre es mejor. No hace falta obsesionarse con ayunar más horas cada semana ni llegar al 20 /4 horas como si te fueran a dar una medalla por ello. **El cuerpo no necesita heroicidades, necesita equilibrio.** Si estás en una etapa de mucho estrés, mala calidad de sueño o entrenamiento intenso, ayunar o ayunar demasiado puede hacer más daño que bien. El objetivo es liberar al cuerpo de excesos, no añadirle más estrés.

Otro error típico al empezar es usar el ayuno como excusa para comer mal. Si en tu ventana de alimentación comes basura procesada, atracas la nevera con ansiedad o cenas como si fuera tu última comida antes del Apocalipsis, vas a obtener pocos beneficios y muchas frustraciones. Ayunar no es una carta blanca para compensar, es una forma de optimizar lo que haces —no de destruir lo que has logrado.

Lo importante es observar cómo responde tu cuerpo. No lo que dice Instagram. Si alargar el ayuno te deja sin energía o con mal humor, acorta. Si te saltas una mañana de comida sin drama y te sientes más ligero, sigue explorando. **Tu cuerpo tiene la última palabra, no la app que mide tus horas de ayuno.**

Y sobre todo, empieza con curiosidad, no con rigidez. No estás entrando en una secta, estás probando una herramienta. La clave está en escuchar, ajustar, y volver a escuchar y probar. Cuando lo haces bien, ayunar no se siente como una restricción. Se siente como lo que es: **una pausa fisiológica para permitir que el cuerpo, por fin, pueda reparar, limpiar y procesar.**

Por último: si notas mareos, debilidad extrema o ansiedad con la comida, déjalo. Hay otras formas de dar paz a tus intestinos.

Tu cuerpo no se apaga: se enciende por dentro

Cuando dejas de comer, no te estás apagando: te estás encendiendo por dentro. Es una idea contraintuitiva, lo sé. Llevamos décadas escuchando que, si no metes algo en el estómago cada pocas horas, te desmayas, pierdes músculo, o entras en «modo ahorro» como si fueras una linterna a pilas. Al contrario. Es como si tu organismo dijera: «Por fin algo de silencio. Ahora puedo ponerme a trabajar en lo importante».

Cuando no estás digiriendo, estás reparando.

Lo primero que sucede es que la insulina, esa hormona que regula el azúcar en sangre y que sube cada vez que comes, empieza a descender. Y eso tiene una consecuencia directa: **el cuerpo deja**

de almacenar energía y empieza a liberarla. Empieza a tirar de sus propias reservas de grasa para funcionar. Lo que tú llamas ayunar, él lo interpreta como «tengo permiso para usar lo que llevo guardado».

Además, mientras todo esto pasa, tus niveles de alerta aumentan. Se eleva la **norepinefrina**, una sustancia que te pone en modo cazador, no en modo zombi. Te enfocas mejor, piensas más rápido y con claridad. No estás sobreviviendo: estás funcionando como deberías, sin el lastre constante de la digestión interrumpiendo cada pocas horas.

También sube la hormona del crecimiento, responsable de reparar tejidos y preservar masa muscular. Sí, aunque no comas. Lo sé, suena contradictorio. Pero así de eficiente es tu cuerpo cuando no le metes comida cada vez que te aburres, te estresas o simplemente «toca» según el reloj.

La inflamación, esa amiga silenciosa que se instala sin pedir permiso, también se reduce. Personas que ayunan con regularidad suelen notar menos dolor articular, menos hinchazón, digestiones menos pesadas, incluso mejoras en la piel y el estado de ánimo. Porque cuando no estás alimentando constantemente la maquinaria, **le das al cuerpo la posibilidad de equilibrarse.**

Esto no es una oda al sufrimiento. Es simplemente entender que, a veces, no hacer es precisamente lo que necesitas. Porque cada vez que decides no comer, le estás enviando al cuerpo este mensaje: «Hoy no toca procesar más. Hoy toca reparar».

Tu ayuno no necesita café… pero tu alma, quizá sí

El café. Esa taza sagrada, ese ritual mañanero, ese chute legal que a veces es lo único que te mantiene en pie. Y ahora que hablamos de ayuno, la pregunta inevitable es: *¿puedo tomar café si estoy ayunando?* La respuesta corta: sí. La respuesta larga: depende de cómo y por qué lo tomas.

El café por sí solo, sin azúcar, sin leche, sin *toppings* de esos que te gustan demasiado, **no rompe el ayuno**. Técnicamente, no activa los procesos digestivos ni eleva la insulina de forma significativa. De hecho, puede ser un excelente aliado durante el ayuno porque:

- Reduce el apetito.
- Mejora la concentración.
- Aumenta temporalmente el metabolismo.

Pero como todo superpoder, **hay que saber usarlo.** Porque el problema no es el café. El problema es la relación emocional que tenemos con él. Si lo necesitas nada más abrir los ojos para funcionar como un ser humano, lo que tienes **no es una costumbre. Es dependencia.**

Durante el ayuno, el café puede potenciar esa sensación de foco y energía limpia que muchas personas experimentan. Pero también puede convertirse en un parche emocional. En vez de escuchar al cuerpo, lo silenciamos con cafeína. Además, la cafeína no es inocente. Tiene una vida media de 5 a 8 horas, lo que significa que, si tomas café por la tarde, **una parte sigue en tu sistema cuando te metes en la cama**. ¿Resultado? Te cuesta dormir, o duermes mal. Y te levantas cansado. Entonces tomas más café para activarte y refuerzas el ciclo de dependencia.

Por eso, más que demonizar el café o convertirlo en el ángel del ayuno, hay que aprender a **tomarlo con intención**. Usarlo como herramienta, no como muleta. Y saborearlo.

¿Quieres mejorar el impacto positivo del café en tu ayuno? Tómalo solo, entre una y tres horas después de despertarte. Eso permite que primero actúe tu ritmo circadiano natural, y no depender exclusivamente de la cafeína para comenzar a funcionar. Si lo retrasas un poco, incluso podrías descubrir que no lo necesitabas tanto como pensabas.

Y, si quieres dar un paso más *biohacker*, prueba con cafés con extractos adaptógenos, con aceite de coco o ghee, o infusiones estimulantes como el té matcha. No por postureo, sino porque ofrecen un estímulo más suave y sostenido, sin el subidón seguido del bajón clásico del espresso.
Si lo que te une al café no es un romántico ritual sino una adicción de caballo, tal vez sea el momento de desintoxicarte. Puedes empezar reduciendo la dosis poco a poco, sustituyendo alguna taza por infusiones o descafeinado, y reservando el café para momentos concretos en lugar de dejar que se convierta en el protagonista de todo tu día.

¿Tienes hambre o tienes costumbre?

Una de las cosas más incómodas —y más liberadoras— que aprendes cuando empiezas a practicar ayuno intermitente es que **no todo lo que sientes como hambre lo es.** A veces es sed, a veces es aburrimiento, a veces es rutina pura y dura. Y muchas veces, simplemente, es ansiedad disfrazada de antojo de madalena.
La clave está en diferenciar tres cosas: **hambre real, hambre emocional y hambre por hábito.** La primera es necesaria, mientras que las otras dos te confunden:

- El **hambre real** llega poco a poco, viene del cuerpo. Se nota en el estómago, a veces en forma de vacío, otras como una bajada de energía más estable. Las tripas te rugen. Pero es tolerable, puedes esperar.
- El **hambre emocional** es rápido, específico, ansiosa. Aparece como una necesidad urgente de algo concreto (*algo dulce, algo salado, algo ya*), y suele venir acompañada de una emoción de fondo: estrés, tristeza, aburrimiento, euforia incluso. No tiene que ver con nutrir. Tiene que ver con calmar algo emocional. Y, a

menudo, se sacia momentáneamente, pero reaparece enseguida.

Pero como llevamos toda la vida asociando comida con felicidad, celebración o alivio, hemos aprendido a confundir la necesidad real de comer con la necesidad de premiarnos. ¿Has tenido un mal día? Comes. ¿Te aburres en casa? Abres la nevera. ¿Tienes sueño a media tarde? Picas algo. ¿Estás estresado? Chocolate. ¿Estás celebrando? Otro chocolate. Todo gira en torno a calmar, tapar, premiar. Y claro, el cuerpo se adapta. Se acostumbra a recibir dopamina cada vez que masticas algo. No le importa si tienes hambre o no. Si hay recompensa, repite el ciclo.

- Y luego está el **hambre por hábito**. Esa que aparece porque simplemente… **es la hora.** Desayunaste a las 9:00 h, y a las 11:30 h tu cuerpo te pide algo. Pero lo cierto es que no te lo está pidiendo él: te lo pide tu rutina, tu asociación aprendida. Le has enseñado que a esa hora siempre cae algo, así que se activa el deseo. Pero, si comiste suficiente, si te nutriste y no estás en déficit, eso **no es hambre. Es reflejo condicionado.**

El ayuno, por paradójico que suene, te reconecta con el hambre real. Cuando dejas de comer durante unas horas y observas lo que pasa en tu cuerpo (y en tu cabeza), aprendes a distinguir y elegir. Aprendes a sentarte con el hambre emocional sin reaccionar como un poseído. Aprendes a decidir.
Y esto, más allá de lo fisiológico, es un superpoder. Porque **para controlar tu forma de comer, primero debes saber por qué comes.** No puedes tomar decisiones conscientes si cada impulso te arrastra como una ola.
Esto tampoco va de controlar todo. Va de entenderte mejor. ¿Este hambre viene del estómago o de la cabeza? Si después de detenerte y reconectar, el «hambre» se disipa… no era hambre, era otra cosa.

Y acabas de ganar una batalla silenciosa: **la de no obedecer impulsos disfrazados de necesidades.**
La próxima vez que sientas hambre fuera de tus horarios habituales, haz el experimento:

- **Bebe agua.** El hambre leve muchas veces es deshidratación encubierta.
- **Muévete.** Cambia de ambiente, sal a caminar unos minutos, estira el cuerpo.
- **Respira.** Haz tres respiraciones profundas, sin prisa. Y siente.

Y sí, habrá momentos en los que sentirás vacío. Y eso no es malo. Nos han enseñado a temer al vacío, a llenar cualquier sensación incómoda con comida, ruido o estímulos. Pero el vacío, a veces, es regeneración. Es el cuerpo reajustando. Cuando no lo llenas de inmediato, le estás diciendo: «Confío en ti, sé que sabes qué hacer». Y eso —aunque suene poético— es muy biológico.
Reconocer la diferencia entre hambre real y hambre percibida te convierte en alguien que **ha recuperado la autoridad sobre sus impulsos.** Un acto casi revolucionario.

Ejercicio práctico *biohacker*: Juega con el hambre

Durante los próximos 3 días, **retrasa tu desayuno 1 hora respecto a tu horario habitual.** Nada extremo. Solo una pequeña fricción con tu rutina. La idea no es sufrir, sino **observar.**

Anota:

- ¿Qué notas en tu cuerpo durante esa hora?
- ¿Tu humor cambia?
- ¿Tu energía sube, baja o se mantiene?
- ¿El hambre aparece como una necesidad real o como una vocecita entrenada por el reloj?

El objetivo es darte cuenta de que muchas veces no comes porque tu cuerpo lo pida, sino porque estás acostumbrado a hacerlo a una hora fija.
Si te apetece ir un poco más allá, elige un día y prueba un **ayuno 14/10**: 14 horas de ayuno, 10 horas con dos comidas normales. Por ejemplo, harás dos comidas nutritivas y conscientes. **Tu primera comida (desayuno) será a las 9:00 h y la última, a las 19:00 h**, sin snacks entre horas. Solo agua, agua con gas, infusiones o café solo.

CAPÍTULO 4
Muévete como si tu vida dependiera de ello (porque depende)

Tienes que entender esto: no estamos diseñados para estar quietos. Lo que hoy consideramos normal, tu cuerpo lo interpreta como una amenaza silenciosa.

Y no hace falta que te duela nada para que eso esté ocurriendo. El cuerpo humano no se queja con palabras. Se queja con rigidez, con fatiga, con digestiones pesadas, con niebla mental. Se queja con ese cansancio extraño, con esa tensión en los hombros que ya forma parte de ti, y que no se quita durmiendo la siesta ni con suplementos ni mucho menos con antiinflamatorios que te da tu médico de cabecera que en realidad son parches que no curan, sino que tapan el problema. Lo que sientes como falta de energía, muchas veces no es falta de descanso. Es falta de movimiento.

Nos han hecho creer que el ejercicio es algo extra, algo que haces si eres disciplinado, si tienes tiempo, si estás «motivado». Como si moverse fuese un lujo opcional. Como si estuviera reservado solo para quienes van al gimnasio, madrugan para correr o hacen yoga al amanecer con una sonrisa que da rabia.

Pero moverse no es un privilegio. Es una necesidad fisiológica, t**an importante como comer bien o dormir.**

Y si no lo haces, tu cuerpo lo paga. No con castigos inmediatos, sino con un declive silencioso que se acumula: articulaciones más rígidas, músculos que se atrofian, sistema nervioso cada vez más perezoso, circulación estancada, estado de ánimo a la baja y muchas veces algunos de los anteriores síntomas vienen acompañados de dolor o molestias.

El movimiento no es un extra, es mantenimiento básico.

No hace falta que entrenes como un atleta. Ni que te pongas ropa técnica. Basta con que entiendas esto: tu cuerpo fue diseñado para estar en movimiento la mayor parte del día. Y no moverse **es como dejar un coche al sol con el motor encendido: tarde o temprano, algo se rompe.**

Tampoco necesitas hacer ejercicio seis días a la semana. De hecho, si vienes de moverte cero, **una caminata de 20 minutos al día ya es una revolución fisiológica**. Caminar activa el sistema cardiovascular, estimula la neurogénesis en el hipocampo —la zona del cerebro relacionada con la memoria—, y puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Lo curioso es que cuanto menos has hecho antes, más impacto tiene lo poco que empiezas a hacer ahora.

El problema moderno: no estamos diseñados para estar sentados 8 horas seguidas

Estar sentados 8, 10, 12 horas al día puede parecer productivo, civilizado o normal. Pero para tu biología, es otra cosa: es disfunción. Es la forma más educada de dejar que te oxides en vida.

Nuestros cuerpos no han sido actualizados para la vida tecnológica. Funcionan con el mismo software biológico que hace miles de años, cuando moverse era tan natural como respirar. **No caminábamos para hacer ejercicio. Caminábamos porque era la única forma de sobrevivir: recolectar, cazar, explorar, construir, desplazarnos, sobrevivir.**

Hoy, en cambio, lo raro es moverse. Pasamos de la cama a la silla, de la silla al coche, a otra silla… Para terminar el día sentados en el sofá, mirando una pantalla. Y a pesar de esa quietud sostenida durante horas, seguimos preguntándonos por qué estamos tan cansados.

Spoiler: es precisamente por eso.

Nuestro entorno moderno está optimizado para la eficiencia, pero no para nuestra fisiología. La silla, por ejemplo, no es un enemigo, pero se ha convertido en una trampa invisible. Nos pasamos más de la mitad del día en ella, encogidos, con los flexores de cadera acortados, el cuello hacia delante y los glúteos apagados. Todo el cuerpo en «modo pausa», pero con la mente a todo gas.

¿Y qué hace el cuerpo cuando se ve obligado a estar quieto durante tanto tiempo?

Se adapta. Se vuelve bueno en estar quieto. Pierde flexibilidad, disminuye la circulación, se desactiva la musculatura postural, ralentiza procesos metabólicos. Es decir: **se adapta a una vida que no necesita energía.** Y eso lo pagas tú: con pesadez, con inflamación, con cansancio sin motivo aparente, con digestiones lentas, con insomnio. Porque si no te mueves, no oxigenas bien. Y si no oxigenas, no piensas bien. Y si no piensas bien, acabas dudando incluso de si levantarte a estirar vale la pena.

¿Te suena ese bajón mental que te da a media tarde?

No siempre es por sueño o hambre. A menudo es un grito silencioso de tu cuerpo diciendo: «**Muéveme, aunque sea cinco minutos».**

El movimiento como *biohacking* silencioso

Cuando escuchas la palabra «ejercicio», tu cerebro probablemente active imágenes de sufrimiento: gimnasio, pesas, sudor, agujetas, gente hiperactiva haciendo *burpees* (sentadilla + plancha + salto), sin pestañear.

Pero **moverte no es lo mismo que entrenar.** No necesitas ser deportista ni machacarte. Solo necesitas entender esto: **cada vez**

que te mueves, aunque sea un poco, tu cuerpo se reinicia. Cada movimiento, por pequeño que parezca, **activa sistemas que dependen del movimiento para funcionar correctamente. ¿Qué hacen?**

- La circulación se reactiva.
- El sistema linfático (tu filtro de toxinas) se pone en marcha.
- La insulina se vuelve más eficaz para gestionar la glucosa.
- La digestión mejora.
- El sistema nervioso parasimpático se regula.
- Tu cerebro recibe oxígeno fresco.
- Tu estado de ánimo se estabiliza.

Y aquí viene lo más interesante: **estos beneficios son acumulativos.** No necesitas una sesión de 60 minutos machacándote en el *gym*. Tan solo necesitas moverte más a lo largo del día.

Por poner solo un par de ejemplos: un estudio publicado en *Diabetes Care* en 2013 [1] demostró que **caminar 15 minutos tras cada comida** (desayuno, comida y cena), **tiene un impacto significativo en la reducción de picos de glucosa**, lo que se traduce en menor estrés para el páncreas, menor inflamación y daño vascular, menores «bajones» de azúcar, etc. Estas caminatas postprandiales demostraron ser efectivas en personas mayores con riesgo de prediabetes, y más efectivas que una caminata continua de 45 minutos.

Otro ensayo, esta vez de *JAMA (Journal of the American Medical Association) Network Open* (2022) [2], mostró que personas obesas que hacían **breves sesiones de movimiento de 2-3 minutos cada media hora** mejoraban su presión arterial y sus niveles de insulina respecto a otras de perfil similar que permanecían sentadas.

Ojo, no quiero que me entiendas mal, el movimiento diario y constante no sustituye al entrenamiento estructurado, pero sí **evita**

el deterioro silencioso al que te somete el sedentarismo. Y ese es el poder del movimiento como *biohacking* silencioso: no hace falta que te duela nada para que te haga bien.
Moverte a lo largo del día **es como limpiar una casa poco a poco en lugar de dejarla acumular mugre para una limpieza de domingo que nunca llega.** Cada vez que subes escaleras, que bailas una canción, que te estiras al levantarte, que caminas al hablar por teléfono, tu cuerpo lo registra. No como castigo, sino como señal de que todo está en marcha.

El misterio de por qué el sofá gana la batalla al bienestar

Saber que algo es bueno para ti no siempre basta para hacerlo. Y con el movimiento, esto se cumple a la perfección.
Sabes que deberías moverte más. Que estar sentado todo el día no puede ser saludable. Pero aun así, no lo haces. O lo haces dos días y luego te olvidas. Y lo peor es que luego te castigas mentalmente por no haber tenido fuerza de voluntad.
Pero la verdad es otra. **No es falta de voluntad. Es exceso de fricción.**
Vivimos en una cultura que ha convertido el movimiento en algo *artificial*, algo que hay que «sacar tiempo» para hacer. **Cuando eras niño o niña, te movías sin pensarlo. Jugabas, corrías, trepabas, bailabas. No era ejercicio, era vida.** Pero en algún punto, el movimiento se volvió algo que debes hacer expresamente. Luego, te lo metieron en la agenda. Lo transformaron en educación física, luego en rutinas, en calorías quemadas, en objetivos, en rendimiento. Y así, lo que era natural se volvió pesado. Cargado de juicio y de expectativas.
Además, la mayoría asocia el movimiento con una cuestión estética: hacer ejercicio se convirtió en sinónimo de adelgazar, tener abdominales o vientre plano, o compensar lo que has comido. Como si moverse no sirviera para nada más. Además, está la publicidad y

el ritmo de vida actual, donde todos son cuerpos perfectos y prisas por conseguirlos. Y claro, si no ves resultados rápidos, si no cambias el cuerpo en dos semanas, el cerebro dice: «¿Para qué?».
Tampoco ayuda el entorno físico. Todo está diseñado para que te muevas lo menos posible: escaleras mecánicas, sillas cómodas, transporte, servicios a domicilio, miles de opciones de entretenimiento desde tu sofá. El cuerpo quiere moverse, pero la comodidad moderna lo anestesia.
Y luego está otro gran enemigo del movimiento: el perfeccionismo. Esa voz interior que te dice: «Si no puedes hacer una buena sesión de 45 minutos… mejor no hagas nada». Pero tienes que entender esto: el cuerpo no funciona así. No necesita grandes gestos. Necesita constancia, no intensidad. **Cinco minutos de estiramiento valen más que una hora de sofá repitiéndote que de esta semana no pasa que empieces a entrenar «de verdad».**
¿Por qué nos cuesta tanto movernos si sabemos que nos hace bien?
Por lo que te decía: la fricción (esos obstáculos o dificultades invisibles). Lo hemos complicado demasiado. Y creemos que solo cuenta si es intenso, porque pensamos que el movimiento tiene que doler para que valga.

Movimiento sin excusas ni membresías

Vale, ya sabemos que moverse es necesario. Ahora viene la pregunta: **¿Y cómo lo hago si no tengo tiempo, ni energía, ni ganas de ir al gimnasio?**
La respuesta es simple: **lo haces sin gimnasio, sin horarios y sin complicaciones.**
Porque, cuando hablamos de movimiento, la mayoría piensa en un bloque de tiempo bien estructurado, con ropa deportiva chula, un calentamiento, una serie de ejercicios, una ducha y una sensación de que lo has logrado.

Pero lo cierto es que **el cuerpo no sabe si estás en un gimnasio o subiendo escaleras en tu portal. Solo sabe que te has movido. Y lo agradece.**
Así que vamos a romper con la idea de que necesitas una rutina perfecta. Lo que necesitas es **repartir movimiento en tu día como si fuera una medicina natural.**

Así es una rutina realista:

- Te levantas. En vez de mirar el móvil tumbado, haces 3 estiramientos, giras los hombros, tocas el suelo. Dos minutos y ya activaste la circulación.
- Te lavas los dientes haciendo algunas sentadillas. Sí, parece raro, pero pruébalo.
- Te preparas el café caminando por la cocina. No te sientes a esperar, muévete.
- Trabajas 1 hora. Luego, pausa activa: 10 flexiones contra la pared, o movilidad de cuello y cadera.
- Si tienes que hacer una llamada de más de 1 minuto, aprovechas para caminar mientras hablas, ya sea por la calle, en casa o en la oficina (si puedes).
- Si trabajas en casa, ten una banda elástica o esterilla cerca. Úsala en tus pausas.
- Después de comer, sales a caminar 15 minutos o te mueves dentro de casa (o por la azotea de la oficina).
- Por la tarde, te levantas cada hora y haces un pequeño *reset*: estiramiento, respiración, movilidad.
- Por la noche, una rutina de movilidad suave y una duchita con agua templada antes de dormir.

Tampoco **necesitas 45 minutos seguidos cada día. Necesitas 10 minutos bien usados.** Y mañana, otros 10. Y la semana que viene, quizás 30. Y antes de que te des cuenta, **moverte ya no será una tarea, será parte de ti.**

¿Y si trabajo todo el día sentado?

No pasa nada. De hecho, es lo más común. Todo el día frente a un ordenador y, cuando acabas la jornada, estás demasiado cansado/a para ir al gimnasio o te espera más trabajo (doméstico) en casa. Aquí el movimiento tiene que **infiltrarse** en tu rutina como un agente secreto:

- Usa escaleras en vez de ascensor siempre que puedas.
- Si vas en coche, haz estiramientos de cuello en los semáforos o kegels (ejercicios de suelo pélvico) mientras conduces.
- Haz tareas del hogar con intención (barrer como si fuera ejercicio de cardio).
- Usa un escritorio elevado o trabaja de pie un rato.
- Haz estiramientos mientras esperas que se caliente la comida.
- Pon alarmas silenciosas cada hora que te recuerden moverte. 5-10 minutos de movilidad bastan para reactivar músculos.
- Camina en vez de usar transporte en los trayectos cortos (o aparca el coche un poco más lejos de la oficina).

Aquí tienes una microrutina de 2 minutos para hacer sentado frente al ordenador:

1. Estira la espalda (30 segundos): Entrelaza los dedos y lleva los brazos arriba, como si quisieras tocar el techo. Respira profundo y alarga la columna.
2. Gira el tronco (30 segundos): Pon la mano derecha en el respaldo de la silla y gira suavemente el torso hacia la derecha. Mantén unos segundos y cambia hacia la izquierda.
3. Rueda los hombros (20 segundos): Haz 5 círculos grandes hacia atrás y 5 hacia delante.
4. Flexiona cuello (20 segundos): Inclina la cabeza hacia un lado (oreja al hombro), respira, y cambia al otro.
5. Activa las piernas (20 segundos): Eleva una rodilla como si quisieras tocar con ella el escritorio, bájala, y cambia de pierna. O haz puntillas y talones alternando, como pedaleando en el aire.
Con esto ya rompes la rigidez, activas la circulación y vuelves fresco/a al trabajo.
Otra cosa: cambia de postura por lo menos una vez cada 60 minutos. ¿Cómo?

Si trabajas frente al ordenador, puedes hacerlo así:

- **Ajusta la altura de la silla**: un rato más baja, otro rato más alta, para que varíe el ángulo de caderas y rodillas.
- **Apóyate distinto**: alterna entre apoyar la espalda en el respaldo y mantenerte más erguido sin apoyo.
- **Cruza y descruza las piernas** (o apoya un pie en un reposapiés, luego el otro).
- **Teclado más cerca o más lejos**: así varías la inclinación de los codos y muñecas.
- Si hablas mucho por teléfono y sueles aguantarlo entre la mejilla y el hombro, pásate a los auriculares con pinganillo.

- **Cambia la inclinación de la pantalla o del teclado:** eso hará que tu cuello y tus hombros cambien ligeramente de posición.
- **Siéntate un rato al borde de la silla**: te obliga a activar el core y mantenerte erguido un rato.

Lo que mata no es no ir al gimnasio. Lo que mata (literalmente) es pasarte 10 horas seguidas sin mover ni un solo músculo.

La obsesión por medirlo todo

¿Cómo sabes si estás progresando… si no vas al gimnasio, ni hay un papel con las rutinas apuntadas ni *likes* que lo digan?
En un mundo donde todo se mide, donde cada paso puede convertirse en una estadística y cada hábito en una app, moverse de forma libre se ha vuelto casi subversivo. Y sin embargo, muchas veces, **lo más saludable que puedes hacer es dejar de medir.**

Porque moverse es algo que debería sentirse… no solo mostrarse en las redes sociales.
El problema no es medir. El problema es necesitarlo continuamente para tener la sensación de estar progresando.
Porque claro, moverte está bien. Sentirte mejor, también. Pero si no puedes contarlo con pasos, calorías o una app llena de medallas virtuales, tu cerebro moderno empieza a sospechar: «¿Esto cuenta o estoy perdiendo el tiempo con paseos y estiramientos inútiles que no se reflejan en ninguna parte?».
Y ahí es donde empieza el drama. Pasas de celebrar que te moviste 10 minutos a sentirte mal porque **no lo registró el reloj.** De disfrutar una caminata a frustrarte porque no llegaste a los 10.000 pasos. Como si tu bienestar necesitara testigos.

Entiende esto: lo que necesitas no es una métrica. Es parar un segundo y preguntarte: «¿Me siento más vivo hoy que hace una semana?», «¿Estoy un poco menos oxidado que antes?», «¿Me cuesta menos levantarme y caminar?». Si la respuesta es sí (aunque sea un poco), eso es progreso.

Y, si quieres medir tus avances, hazlo como quien se orienta con una brújula, no como quien se castiga con una regla:

- Establece rangos flexibles, no metas absolutas.
- Prioriza la frecuencia sobre la intensidad.
- Observa cómo influye tu movimiento en tu energía, tu humor, tu sueño.
- Anota lo que sientes, no solo lo que haces.

Por ejemplo:

- «Hoy caminé solo 4.000 pasos, pero estuve de buen humor todo el día».
- «No pude hacer entrenamiento, pero me levanté del escritorio 6 veces para moverme».
- «No medí nada, pero bailé 3 canciones y fue lo mejor del día».

Cuando dejas de moverte para cumplir y empiezas a moverte para **sentirte mejor**, todo cambia**. No necesitas validación externa. Solo una conexión más honesta con lo que tu cuerpo necesita.** Y ese tipo de progreso no se ve… pero se nota en cómo caminas, en cómo hablas, hasta en cómo respiras. Y hasta **en cómo te tratas.**

Duchas frías, calor y hormesis: el arte de sufrir con propósito

Hay sufrimientos que no sirven para nada: madrugar un lunes para ir a una reunión que pudo ser un email, quedarte atrapado en un atasco con la vejiga al borde del colapso, o escuchar a alguien explicar por qué el gluten es el demonio sin tener ni idea de lo que dice. Y luego está otro tipo de sufrimiento: **el elegido, el que aplicas con inteligencia.** Ese que parece una locura al principio, pero que si lo haces bien, transforma tu cuerpo, tu mente y tu resiliencia.

Eso se llama **hormesis**. Y es uno de los pilares invisibles del *biohacking* real.

La hormesis es una palabra técnica que, traducida al lenguaje de la calle, significa algo así como: **«Si te estresas un poco, tu cuerpo se vuelve más fuerte».**

¿Has oído hablar del experimento en Biosphere 2, acerca del estrés en los árboles? Se trata de un estudio realizado a finales de los años 80 en Arizona. Allí se recreo un ecosistema perfecto y cerrado, eliminando cualquier perturbación, incluido el viento. Los árboles crecieron rápidamente, pero su estructura era débil y se derrumbaban. ¿La causa? No desarrollaron *stress wood* o «madera de reacción», es decir, resistencia, por la falta de viento.

La conclusión es que **cierto estrés natural —como el viento— es esencial para desarrollar resistencia.**

Sin formar parte de ningún estudio, las mamás escandinavas llevan siglos dejando a sus bebés durmiendo la siesta al aire libre en invierno (bien abrigados, eso sí), porque creen que el frío controlado refuerza su sistema inmunológico.

En definitiva, la hormesis consiste exponer tu cuerpo a cierta dosis de estrés, ya sea estrés térmico (un poco de frío o de calor), estrés aeróbico (ejercicio de alta intensidad durante un periodo de tiempo

mínimo), etc. Pero tiene que ser un estrés justo, puntual y bien medido.

¿Para qué sirve ese estrés intencionado o hormesis en nuestro caso? Por ejemplo, para activar **tu grasa parda. La grasa parda es un tipo de grasa que se convierte en energía cuando el cuerpo necesita generar calor.** La tienes en el cuello, la espalda alta y otras zonas clave. ¿Cómo la activas? Pues pasando un poco de frío. Duchas frías, caminatas en invierno sin forrarte como si vivieras en Siberia, o incluso ventilar la casa a lo nórdico.

Cuando pasas frío de forma breve y controlada, tu cuerpo empieza a convertir la grasa blanca (la que se acumula) en grasa parda (la que quema). Es como si le enseñaras a autoalimentarse sin darte cuenta. Y mientras tú te quejas de los 15 segundos bajo el agua helada, tu metabolismo se afila y tu sistema nervioso se reconfigura.

El frío no es el único maestro hormético. El calor también trae beneficios. Cuando tu cuerpo sube de temperatura —en una sauna, un baño caliente o un entrenamiento intenso— se activan unas moléculas llamadas **proteínas de choque térmico (HSPs)**. Son proteínas que detectan el caos celular (proteínas mal plegadas, oxidación, inflamación) y se encargan de repararlo. Actúan como el servicio técnico interno que evita que te oxides por dentro. **Cuanto más activas tus HSPs, más resilientes se vuelven tus células ante futuros retos: infecciones, estrés, incluso envejecimiento prematuro.**

Y lo mejor: **este castigo con propósito también entrena al sistema inmune (ya lo hemos dicho con los bebés nórdicos).** Porque ni el frío ni el calor son solo sensaciones. Son desafíos biológicos que enseñan a tus defensas a estar en forma. El frío activa células asesinas naturales (las *natural killer*, ¿recuerdas?), que patrullan tu cuerpo eliminando intrusos. El calor mejora la producción de glóbulos blancos y reduce la inflamación silenciosa que te roba energía sin que lo notes.

No es magia, es biología con criterio.

Estresarte térmicamente durante el día mejora cómo descansas por la noche. Tal como lo estás leyendo. El frío matutino resetea tu ritmo circadiano, ayudando a que por la noche

tu cuerpo se enfríe como toca y entre en modo regeneración. El calor, por su parte, provoca una subida térmica seguida de una caída brusca que induce la melatonina y te lleva directo a la fase profunda del sueño.
Ahora bien, no todo el mundo está en condiciones de ponerse a experimentar como si fuera un espartano. **Hay contextos donde aplicar hormesis térmica puede ser un error:**

- Si estás embarazada.
- Si tienes hipertensión no controlada.
- Si tienes problemas cardiovasculares graves.
- Si estás en fase de fatiga crónica o en recuperación postquirúrgica.
- Si sufres epilepsia.
- Si padeces trastornos de coagulación o anemia severa.
- Si presentas problemas de tiroides.
- O si tu sistema inmune está sobrepasado por una infección.

Si presentas alguno de los estados anteriores, entonces frena. Esto no va de hacerse el o la duro/a, va de **entrenar tu organismo con inteligencia**.
Y si eres nuevo en esto, empieza despacio. Una ducha de agua fría de 30 segundos. Un baño caliente de 10 minutos. Una sauna a media temperatura. Lo importante no es demostrar nada a nadie, sino **escuchar tu cuerpo y darle lo justo para adaptarse, no para colapsar**.
Así que sí: sufrir un poco puede tener sentido. No por masoquismo, sino **porque tu cuerpo fue diseñado para el contraste. Para enfrentarse a la incomodidad y salir reforzado.** Y cuando entiendes eso, una ducha fría deja de ser una tortura y se convierte en un acto de poder. Un recordatorio de que:

No estás aquí solo para sobrevivir, sino para evolucionar.

Cómo engañarte para hacer lo que sabes que debes hacer

Todos sabemos lo que deberíamos hacer. Movernos más, comer mejor, dormir ocho horas, dejar el móvil unas horas antes de acostarnos, hacer ejercicio, aunque sea dar un paseo de 30 minutos. Lo sabemos. Pero entre saberlo y hacerlo hay una brecha. Una brecha que se llama mente humana.

Tu cerebro no quiere mejorar. Quiere sobrevivir. Le encantan los hábitos, odia el cambio y está programado para evitar la incomodidad como si fuera veneno. No es por perezoso, es por instinto de supervivencia. Por eso, cada vez que intentas introducir una nueva rutina saludable con su consecuente fricción, aparece esa vocecilla interna que te susurra: «¿Y si lo dejamos para mañana?». Y muchas veces, gana.

Si quieres avanzar, no necesitas más fuerza de voluntad: **necesitas astucia. Engañarte con estilo. Si conviertes el ejercicio en un hábito, tu cerebro no opondrá resistencia.**

Empieza por hacer que tus «deberías» sean imposibles de ignorar.

- ¿Quieres moverte más? Pon la esterilla de ejercicios en medio del salón, no escondida detrás de la puerta.
- ¿Quieres hacer una rutina de movilidad? Que tu alarma te lo recuerde con una frase que suene a amenaza amigable: «Muévete o vas a tener que pedir cita con arqueología, no con el fisio».

No se trata de motivarte, **se trata de reducir al mínimo el esfuerzo de empezar.** Porque, una vez en marcha, todo es más fácil.

Otra trampa útil es el lenguaje**. Deja de decir «tengo que». Prueba con «elijo», «voy a» o incluso «esto me da superpoderes».** ¿Te parece absurdo? Pues funciona. Tu mente reacciona distinto si cree que está tomando el control. Y si, aun así no arranca, usa el viejo truco del «solo 5 minutos». Cinco minutos de ejercicio, cinco minutos de aire fresco, cinco minutos de ducha fría**. Porque lo difícil no es hacerlo, lo difícil es empezar.**

Si eres de los que necesita motivación externa, pacta retos con alguien. Por ejemplo: «Si no me muevo hoy, te mando 10 € por Bizum». Verás lo rápido que aparece la fuerza de voluntad. O utiliza apps que bloquean redes sociales hasta que hayas hecho 10 minutos de ejercicio. ¿Manipulación? Sí. Pero voluntaria. Y sin efectos secundarios.

Se trata de diseñar tu entorno, tu día y tu narrativa mental para que las buenas decisiones no parezcan montañas. Un poco de auto trampa por aquí, algo de humor negro por allá… y antes de darte cuenta, estarás haciendo eso que evitabas.

A veces, la diferencia entre estancarte y avanzar está en saber jugar con tu propia mente mejor de lo que ella juega contigo.

Ejercicio práctico: Moviendo el esqueleto

Durante **1 semana**, haz lo siguiente:
1. Micromovimientos cada hora: Ponte una alarma suave o visual (sin trauma) para levantarte **al menos una vez cada 60 minutos.** Haz algo simple:

- Camina 10 minutos.
- Estira brazos y cuello.
- 10 sentadillas al aire.
- Movilidad de caderas o rotaciones de hombros.

2. Caminata después de comer: Después de **al menos 1 comida al día**, sal a caminar **15-20 minutos**. Si no puedes salir, camina por casa. Sí, aunque sea en círculos por la cocina. Tu intestino no distingue el paisaje.
3. Una ducha fría cada día: Empieza con 15–30 segundos al final de la ducha. Ve aumentando gradualmente si te apetece.
Observa cómo cambia tu energía, ánimo y tolerancia al estrés.

Anota cómo te sientes:
Cada noche, durante 3 minutos, responde mentalmente (o por escrito si te gusta eso de los cuadernos como a mí):

- ¿Me moví hoy más que ayer?
- ¿Tuve más energía?
- ¿Menos tensión? ¿Más alegría?
- ¿Hubo algún momento donde me sentí más ágil o despierto?

No se trata de hacer mucho. Se trata de **moverse mejor.** Con intención. Con regularidad. Con alegría (o al menos, sin drama).

1. Three 15-min bouts of moderate postmeal walking significantly improves 24-h glycemic control in older people at risk for impaired glucose tolerance. Diabetes Care, 36.
2. *Effect of a 6-Month Sedentary Behavior Reduction Intervention on Cardiometabolic Risk Markers in Older Adults With Obesity: A Randomized Clinical Trial.* Revista JAMA Network Open, 7.

CAPÍTULO 5
El intestino: tu segundo cerebro también necesita hacks

Durante años conviví con incomodidades silenciosas: hinchazón casi diaria, digestiones lentas, fatiga por las mañanas, la mente difusa, dolor articular y una especie de irritabilidad sin causa evidente que me acompañaba como un zumbido de fondo.

Fui a médicos. Me hicieron pruebas, análisis, ecografías, y todo salía «dentro de lo normal». Me dijeron que podía ser estrés, o quizá ansiedad. Que probara a cambiar la dieta. Que comiera más fibra.

Y cada vez que salía de la consulta, salía igual que entraba. Pero más frustrada. Porque lo que tenía **no era estrés, ni falta de fibra, ni una indigestión por empacho o que no respiraba correctamente cuando comía (sí, me dijeron esto último también).**

Lo que tenía era un intestino hecho polvo.

Después de años de pruebas me diagnosticaron **SIBO (siglas en inglés de *Small Intestinal Bacterial Overgrowth,* sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado).** Después de pasar por una tanda de antibióticos, vino otro amigo llamado **SII (Síndrome del Intestino Irritable)**, aunque lo cierto es que ese nombre no ayuda demasiado. Suena a algo menor, anecdótico, como si fuera un capricho del cuerpo. Lo que nadie te explica es que vivir con síndrome del intestino irritable significa tener **episodios de dolor, hinchazón, digestiones imposibles, cambios de humor, cambios constantes en la piel —en mi caso rosácea—, fatiga inexplicable y una sensación permanente de estar rota por dentro.**

Tras diagnosticarme SII, llegó la peor parte: no había una hoja de ruta a seguir. Y la sensación de que los médicos me estaban diciendo, de forma elegante, que **me aguantara**. El diagnóstico no resolvía nada. Era como ponerle nombre al problema solo para tener algo que archivar en la historia clínica. Pero **nadie parecía preguntarse por qué mi intestino reaccionaba así, ni qué lo**

estaba provocando.

Y yo tampoco quería una pastilla para tapar los síntomas. Lo que quería —lo que necesitaba— era entender, buscar la causa. Reparar.

Porque cuando el cuerpo no responde a los métodos estándar, **hay que dejar de mirar solo la superficie.** Y fue en ese punto de agotamiento y rebeldía silenciosa donde me abrí a otras formas de ver la salud: más integradoras, más lógicas, más humanas.

Medicina funcional. Salud integrativa. Llámalo como quieras, pero el objetivo es el mismo: **buscar la causa, no solo parchear el síntoma.**

Y, cuanto más investigaba, más claro lo veía: **el intestino no es solo un órgano digestivo**. La ciencia actual ya lo sabe: **el intestino y el cerebro están conectados**. **De hecho, el intestino es tu segundo cerebro.** Lo que ocurre en uno, repercute en el otro. La microbiota —una comunidad de bacterias (y otros bichos buenos), hongos y microorganismos que vive en tus entrañas y que afecta a tu energía, ánimo, inmunidad y digestión—, no solo ayuda a digerir.

También influye en cómo piensas, cómo sientes, cómo descansas y cómo te defiendes del mundo. Cuidar la microbiota no es una moda nueva: la ciencia lleva décadas reconociendo su rol fundamental en la salud general.

Es más, ¿sabías que el intestino tiene su propia red de neuronas y que produce entre el 90 y el 95 % de tu serotonina y está en contacto directo con tu sistema inmune y tu cerebro? Flipa. No es magia. Es biología.

Ahora no vamos a hablar de dietas extremas ni te voy a dar consejos imposibles de seguir. Tampoco te daré listas de alimentos que no conocías antes. Lo que vas a descubrir es **cómo funciona tu microbiota, por qué la tienes machacada (sin saberlo), cómo influye en todo lo que haces** y, sobre todo, cómo puedes empezar a tratarla como lo que es: una aliada silenciosa con mucho poder.

Y si la ignoras, ya sabes lo que pasa: se rebela. Y tú pagas el precio. Porque, en el fondo, tu cuerpo no te está fallando. **Está pidiéndote que escuches.**

No estás triste, estás inflamado

Hay días en los que no sabes explicar del todo qué te pasa. No estás mal, pero tampoco bien. Estás apagado, sin motivación. Te sientes irritable, ansioso, desconectado de ti. Y si alguien te preguntase por qué estás así, ni tú sabrías responder. La mayoría de las veces lo atribuyes a cosas externas: el trabajo, el móvil, la falta de vacaciones. Pero ¿y si el problema viniera de dentro? Literalmente.
Pocas personas se dan cuenta de que muchas de esas sensaciones pueden tener una raíz que no está en la cabeza, sino **en el intestino.**

Así que puede que no estés triste. Puede que estés inflamado.
Cuando tu sistema digestivo está desregulado —cuando hay desequilibrios en tu microbiota, cuando tu intestino está permeable, cuando la digestión no va como debería— el cuerpo entero **entra en un estado de alerta silenciosa.** Y lo que notas, más allá del estómago, es fatiga, desgana, insomnio, dificultad para concentrarte… incluso cambios de humor.
Lo llaman **«eje intestino-cerebro»**, y es muy sencillo de entender: tu intestino está en comunicación constante con tu sistema nervioso central. Y si hay fuego abajo, hay humo arriba. De hecho, tu intestino produce la mayor parte de la **serotonina** de tu cuerpo —ya sabes, esa molécula tan famosa por su relación con la felicidad, el sueño y el equilibrio emocional. Y si esa producción se ve afectada, lo notas: **no porque te duela la tripa, sino porque te duele la vida.**
Esto ya no es teoría. La ciencia lo ha dejado claro. Hay una relación directa entre **la disbiosis intestinal** (el desequilibrio en las bacterias intestinales) y los trastornos como la ansiedad, la depresión leve, la niebla mental, el insomnio y el agotamiento persistente [1].

Y lo más peligroso es que muchas veces te acostumbras a cargar con todo eso. Te convences de que es normal estar así. Que «es la edad», o «la vida adulta», o «el estrés moderno».
Pero no lo es.
Lo que pasa es que no te han enseñado a mirar hacia dentro de verdad. A entender que un intestino inflamado **no siempre duele**, pero sí **afecta a todo lo demás.**
Y que, si empiezas por ahí, no solo mejoras cómo digieres la comida. **También cómo digieres la vida.**

Tu microbiota: una ciudad llena de bichos… que deciden por ti

Imagina por un momento que dentro de ti hay una ciudad que nunca duerme. Una ciudad subterránea, invisible, sin rascacielos ni semáforos, pero con millones —literalmente millones— de habitantes activos, que están organizados. Algunos construyen, otros protegen, otros limpian, y otros simplemente estorban. Esa ciudad es tu **microbiota intestinal**.
Se estima que en tu intestino viven **más de 100 billones de microorganismos**: bacterias, virus, hongos, arqueas… Una población tan inmensa que supera en número a todas las células humanas de tu cuerpo. Esos bichos, que suenan tan poco glamurosos, no están ahí por casualidad. De hecho, **sin ellos, no podrías vivir.**
Durante décadas, se pensó que esas bacterias solo ayudaban a digerir lo que comías. Hoy se sabe que hacen mucho más: **producen vitaminas, modulan tu sistema inmunológico, entrenan a tus defensas, neutralizan toxinas, sintetizan neurotransmisores y regulan procesos metabólicos que afectan a todo el cuerpo.**
Las bacterias que viven en tus tripas pueden condicionar tu ansiedad, tu impulso por comer dulce, tu energía para trabajar o tu capacidad para mantenerte enfocado/a.

Tu microbiota se comunica con tu cerebro a través de varias vías: el nervio vago, el sistema inmunológico y las señales hormonales. Ese es el **eje intestino-cerebro**. Cuando la comunicación fluye bien, sientes equilibrio. Te levantas con energía, digieres sin molestias, te concentras, duermes bien. Pero cuando esta red se altera —por una dieta deficiente, por estrés crónico, por medicamentos, por falta de sueño o por no cuidarla—, ese ecosistema empieza a desequilibrarse.

Lo fascinante (y un poco inquietante) es que **la microbiota también puede alterar tus preferencias, tus impulsos e, incluso, tus emociones.** Hay estudios que muestran cómo ciertas cepas bacterianas (una cepa es un conjunto de bacterias que descienden de la misma célula original, es decir, que son «familia»), pueden inducir comportamientos más ansiosos o depresivos en modelos animales. Por ejemplo, un estudio en modelos animales [2] encontró que cepas concretas de *bifidobacterias* (un género de bacterias «buenas» que viven en nuestro intestino y en ciertos alimentos) podían reducir la ansiedad y desencadenar comportamientos similares a los inducidos por antidepresivos en pruebas conductuales.

Y en humanos, se ha observado que personas con disbiosis (desequilibrio de la microbiota) presentan una mayor propensión a trastornos del estado de ánimo.

Todo esto no significa que estés poseído por bacterias malévolas. Significa que estás compuesto, literalmente, por más vida microbiana de la que habías imaginado. Y que esa vida necesita atención.

Tu microbiota cambia constantemente. Se adapta a lo que comes, a cómo duermes, al entorno en el que vives, a si te mueves o no, incluso a tu nivel de estrés. Si le das alimentos reales, descanso y estabilidad, florece. Si le das ultraprocesados, ansiedad y antibióticos innecesarios, se descompone. Cuando esa ciudad se desequilibra, **tú también lo haces.**

Cosas que estás haciendo que destruyen tu microbiota

A veces creemos que estamos cuidando nuestro cuerpo solo porque no comemos «tan mal» o porque tomamos yogur con bífidus (la *bifidobacteria* que he mencionado antes). Pero la verdad es que muchos de los hábitos que arrastramos día a día, sin darnos cuenta, están saboteando directamente esa ciudad intestinal. Y no hablo de catástrofes ni de dietas extremas. Hablo de cosas cotidianas, incluso bienintencionadas, que con el tiempo van desmontando el equilibrio microbiano y creando un entorno inflamatorio del que luego nadie se hace responsable.

Uno de los principales agresores es el **uso innecesario o excesivo de antibióticos**. Sí, a veces son necesarios, y salvan vidas. Pero otras veces se toman por rutina, por presión o por ignorancia. El problema es que los antibióticos no distinguen entre bacterias «malas» y bacterias «buenas»: arrasan con todo. Y, si después no hay una reconstrucción consciente del ecosistema intestinal, la disbiosis se instala y deja su huella.

Otro enemigo constante es el **estrés crónico**. No el estrés puntual —ese que te activa para cumplir un plazo—, sino el que se queda a vivir contigo. El estrés sostenido modifica la motilidad intestinal, cambia la secreción de ácido gástrico, altera la permeabilidad del intestino y crea un entorno hostil para las bacterias beneficiosas. En términos simples: **tu intestino se desajusta cuando vives en modo supervivencia.**

Luego está la alimentación, por supuesto. Y aquí no hace falta que te diga nada nuevo, solo que lo miremos desde otra perspectiva: **tu microbiota se alimenta de lo que tú comes**. Si le das comida real, rica en fibra vegetal, fermentos naturales y variedad de nutrientes, prospera. Si le das comida ultraprocesada, refinada, alta en azúcares, aditivos, grasas oxidadas o edulcorantes artificiales, colapsa.

A esto hay que sumarle otros factores: el **alcohol habitual**, el **tabaco**, la **falta de movimiento diario**, el **dormir mal**, el **exceso de pantallas** (¡miramos el móvil incluso durante las comidas!).
Todo eso genera microagresiones que, a la larga, alteran la composición de tu flora intestinal, favorecen la inflamación y comprometen el equilibrio de tu cuerpo. Y muchas veces no lo notas… hasta que ya lo notas.
Una microbiota desequilibrada no siempre da la cara con dolor, hinchazón abdominal, estreñimiento o diarrea. A veces lo hace con fatiga constante, cambios de humor, falta de concentración, digestiones pesadas o simplemente con esa sensación de que algo no está funcionando como debería.
La buena noticia es que esto no es irreversible. Pero para poder actuar, **primero hay que saber dónde estamos fallando**. Y aunque no suene muy emocionante, evitar estas agresiones silenciosas puede ser uno de los mejores actos de *biohacking* que puedes hacer por tu salud.

Qué puedes hacer para mejorar tu microbiota

Cuando se habla de mejorar la salud intestinal, suele aparecer la imagen de alguien que ha convertido su cocina en un laboratorio de bacterias para cuidar su microbiota. Tampoco tienes que comprarte 27 tarros de kéfir. Tranquilo/a, no es así ni necesario. **Lo que sí necesitas es empezar a actuar con intención. Dejar de sabotear a tu microbiota cada día** y empezar a darle lo mínimo que necesita para funcionar como Dios (o la ciencia) manda.
La regla de oro es simple: **alimenta lo que quieres que crezca**.
Una de las cosas más eficaces que puedes hacer —y probablemente una de las más olvidadas— es **aumentar la fibra prebiótica** en tu dieta. **Come comida de verdad.** No «productos con fibra». No «galletas digestivas». **Comida real.** Eso incluye legumbres, avena, semillas (chía, lino, cáñamo), plátano verde, espárragos, alcachofas,

puerros, cebolla, ajo crudo… Esa es la verdadera fibra, no la del pasillo de dietética del súper.
Otro pilar es incorporar **fermentados reales**. Los fermentados son alimentos que han pasado por un proceso natural de transformación mediante bacterias u hongos beneficiosos, lo que potencia su digestibilidad y su aporte de probióticos. Entre los más habituales encontramos:

- **Yogur natural:** Leche de vaca que ha sido fermentada solo con bacterias lácticas. El de «verdad» lleva solo leche y fermentos; nada de azúcar ni otros añadidos.
- **Kéfir:** Una bebida fermentada del Cáucaso hecha con granos de bacterias y levaduras en leche de animal (vaca, cabra, oveja, etc.), o agua.
- **Chucrut:** Es col fermentada en sal con bacterias lácticas, un preparado muy típico de Europa central.
- **Miso:** La pasta blanca japonesa a base de soja fermentada (a veces con arroz o cebada), que se come como condimento o platos de sopa o *noodles*.
- **Tempeh:** Bloques de granos de soja fermentados con el hongo *Rhizopus*, originario de Indonesia (este hongo es el responsable de crear el típico moho en el pan, por ejemplo).
- **Kimchi:** Mezcla de col y vegetales fermentados con especias, un plato tradicional de Corea.

No necesitas tomarlos todos cada día. Solo incluirlos con naturalidad y cierta frecuencia. Y si no te gustan y no los quieres tomar, no pasa nada. La diversidad de vegetales y fibras tiene un efecto igual de potente: **frutas como manzana, plátano o frutos rojos; verduras de hoja verde como espinaca o acelga; hortalizas como zanahoria, calabacín o alcachofa; legumbres como lentejas y garbanzos; y tubérculos como boniato o patata**

enfriada tras la cocción. Todos ellos aportan distintos tipos de fibra y almidón resistente que sirven de alimento a las bacterias intestinales beneficiosas.

Recuerda: Come alimentos que no solo nutren tu cuerpo, sino también a tus bacterias buenas. **Ellas comen lo mismo que tú, y si no tienen alimento, no sobreviven.**

Otra cosa básica es dejar de ingerir —o, al menos, reducir— los alimentos inflamatorios, es decir, aquellos que provocan un desgaste en tus intestinos:

- **Azúcares y ultraprocesados** (refrescos, bollería, chocolates industriales, galletas, chucherías).
- **Harinas refinadas** (pan blanco, pasta blanca, pizzas industriales).
- **Aceites refinados y grasas trans** (margarinas, fritos de mala calidad, comida rápida).
- **Carnes procesadas** (embutidos, salchichas, fiambres).
- **Alcohol**, **bebidas energéticas y refrescos azucarados.**
- **Exceso de sal y aditivos** (conservantes, colorantes, potenciadores del sabor)..

Además, **tu microbiota necesita que duermas bien**, no solo porque el intestino se repara durante la noche, sino también porque la disbiosis está directamente relacionada con el insomnio, y viceversa. **El eje intestino-cerebro no se apaga al dormir: es entonces cuando se regula.** Si no te duermes, no puede hacer su trabajo nocturno.

También influye el **ejercicio físico moderado**, que mejora la motilidad intestinal, reduce el estrés y, según algunos estudios [3], aumenta la diversidad bacteriana. No hace falta que corras una Spartan Race. Caminar cada día a buen ritmo, estirar, hacer

ejercicios de fuerza corporal es suficiente para tus la salud de tus intestinos.

¿Probióticos? ¿Prebióticos? ¿Postbióticos?

Vale, aquí el mercado se ha vuelto loco. Probióticos por todas partes, muchos sin respaldo científico, algunos directamente inútiles.

¿Sabes lo que son? Te lo resumo en pocas palabras:

- Los **probióticos** son microorganismos vivos que, en cantidades adecuadas, aportan beneficios a la salud.
- Los **prebióticos** son fibras y compuestos vegetales que no digerimos, pero que sirven de alimento a esas bacterias buenas.
- Los **postbióticos** son las sustancias que producen esos microbios durante la fermentación, como los ácidos grasos de cadena corta, que también favorecen al organismo. De los tres, solo los primeros son organismos vivos.

Pero **no todos los cuerpos necesitan esos suplementos**. Si tú tomas probióticos sin saber qué cepas necesitas (bacterias lácteas, bifidobacterias, levaduras, etc.), puede que no hagan nada. O peor: puede que desequilibren más tu ciudad microbiótica.
Así que, antes de gastar 30 € en un bote de polvos o de cápsulas que prometen milagros digestivos, **haz bien lo básico.** Comida de verdad, hábitos consistentes, descanso, movimiento y menos ruido. El cuerpo, cuando le das el entorno adecuado, tiende a autorregularse. Y eso, aunque no venga en cápsulas ni tenga marketing detrás, sigue siendo uno de los *biohacks* más poderosos

que existen. Y, si te interesa profundizar, busca un profesional que entienda de verdad.

Señales de que algo va mal y qué puedes hacer

El cuerpo habla, pero lo hace en un idioma que rara vez se detecta en la consulta del médico. **A veces lo que parece ansiedad o cansancio es una microbiota desequilibrada.** Lo que pasa es que **nadie te ha enseñado a escuchar a tu cuerpo.** Y a veces el cansancio no viene del trabajo ni del gimnasio, sino de un intestino que no está absorbiendo bien lo que comes, por muy saludable que parezca tu dieta.
La disbiosis —ese desequilibrio en las bacterias intestinales— no se ve en una radiografía. Y a menudo se instala de forma tan lenta que, cuando te das cuenta, **ya has normalizado estar al 60 %.**
Cuando sienten que algo va mal, hay quien empieza tomando infusiones, otros eliminan el gluten de su dieta, otros dejan la lactosa. Algunos se obsesionan con los suplementos. Pero el punto de partida no es buscar qué quitar o qué añadir… sino **escuchar el cuerpo de verdad.** ¿Te sienta bien lo que comes? ¿Se te hincha el abdomen a menudo? ¿Te cuesta digerir lo que antes tolerabas sin problema ¿Sientes que tu energía cae a media mañana, aunque hayas dormido?
Esas son señales. Y no están ahí para incomodarte, sino para informarte.

Qué puedes hacer si sospechas disbiosis:

- **Lleva un registro:** Anota tus síntomas y hábitos, lleva un diario de comidas, digestiones y energía (eso te ayudará a detectar patrones).

- **Cambia poco a poco la alimentación:** Prioriza frutas, verduras, fibra y agua suficiente antes de pensar en suplementos.
- **Escucha tus señales**: Si un alimento siempre te hincha, prueba a reducirlo y observa cambios.
- **Busca orientación profesional**: Un médico o nutricionista especializado en digestivo puede pedir pruebas y guiarte.
- **No te obsesiones con eliminar de golpe** gluten, lactosa o azúcares: Hazlo solo si notas un patrón claro o bajo supervisión.

Si aprendes a conocer tu intestino, respetar sus ritmos y no castigarlo con hábitos que no te hacen bien… vas a notar la diferencia.

Ejercicio práctico: Haz las paces con tus tripas

Durante los próximos 7 días, vas a convertirte en el cuidador oficial de tu segundo cerebro. No necesitas suplementos caros ni rituales extraños. Solo aplicar estos ajustes básicos y observar cómo responde tu cuerpo.

Durante estos 7 días:

1. Añade a tu dieta al menos 20-30 g de fibra real diaria: verduras variadas, semillas, frutas enteras, legumbres, avena, etc.

Consejo: No aumentes de golpe la dosis de fibra si no estás acostumbrado, o te vas a acordar de mí…mucho.

2. Prueba un fermentado real al día (yogur natural, kéfir, chucrut, etc.).

Si no te va bien o no te gusta, sin problema: más vegetales.

3. Duerme 7-8 horas, con rutina fija.

Deja el móvil al menos 45 minutos antes de acostarte y evita pantallas azulonas.

4. Camina al menos 30 minutos al día. Sin pantallas. Sin multitarea.

Esto mejora tu digestión, tu ánimo y tu conexión con el cuerpo.

5. Tómate 10 minutos tras cada comida para no salir corriendo como un pollo sin cabeza.

Nada de comer de pie o con el portátil abierto. Respira, mastica y mantente presente.

Anota tus sensaciones:

Escribe al final de cada día cómo te sientes, física y mentalmente.

- ¿Has notado algún cambio en tu digestión?
- ¿Has notado algún cambio en tu nivel de energía?
- ¿Has notado algún cambio en la hinchazón?
- ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo?
- ¿Has notado algún cambio en tu sueño?

No es por drama, **es por datos**. Te servirá más de lo que crees.

1. *The gut microbiota and mental health.* Fuente: Clapp et al., 2017 – PubMed ID: 29259543.
2. *Bifidobacterium longum 1714 as a translational psychobiotic*. Publicado en la revista *Translation Psychiatry* en 2016.
3. Un metaanálisis titulado *Effects of Exercise on Gut Microbiota of Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis*, y publicado en la revista *Nutrients* en 2024 examinó 25 estudios sobre adultos y concluyó que el ejercicio leve —incluso sin cambios en la composición corporal— aumenta de forma significativa la diversidad microbiana intestinal.

CAPÍTULO 6
No necesitas mil gadgets (pero algunos molan bastante)

Entré al FNAC «solo a mirar». Esa mentira clásica que una se dice a sí misma mientras deja que el tiempo se le escape entre libros, cacharros tecnológicos y libretas que no necesita, pero que de pronto parecen esenciales para tener una vida con sentido.

Ese día no iba buscando nada en particular, pero acabé en la sección de bienestar —ya sabes, esa donde mezclan medidores de calidad del aire, difusores de aceites esenciales y gadgets que parecen salidos de una nave espacial, pero que prometen ayudarte a dormir como un bebé o «alcanzar tu máximo potencial biológico».

Y ahí estaba. El anillo. Un anillo «inteligente» que medía el sueño, la variabilidad del ritmo cardíaco, la temperatura corporal, los movimientos durante la noche, la actividad durante el día… y quién sabe si también mis pecados.

Lo tuve en la mano varios minutos. Lo giré, lo observé, lo imaginé en mi dedo como quien se prueba algo que, más que útil, parece una promesa. Como si ese simple gesto —ponértelo— ya significara algo: **que esta vez sí te vas a tomar en serio tu descanso, tu energía y tu cuerpo.**

No lo compré. Pero durante días me lo estuve planteando, como si ese anillo fuera la llave de algo que hasta entonces había estado intentando descifrar sin mucho éxito.

Lo cierto es que los gadgets tienen esa capacidad de seducción. **Nos hacen sentir que, con el dispositivo adecuado, podremos desbloquear la versión mejorada de nosotros mismos.** Y aunque no es del todo mentira, tampoco es la verdad completa.

Con el tiempo entendí algo que no aparecía en el envoltorio de ningún gadget: **medir no sirve de nada si no haces algo con lo que estás midiendo.**

El problema nunca fue no disponer de datos, sino de **no cambiar tus hábitos más básicos**. No voy a demonizar la tecnología: es útil. Yo misma uso algunas herramientas que me ayudan. Pero **si no**

tienes lo esencial en su sitio, lo único que consigues con un gadget es decorar el caos.
Hoy día existen sensores de frecuencia cardíaca, cascos de luces infrarrojas, dispositivos de ayuno de oxígeno (para entrenar tus pulmones a respirar como si estuvieras en el K2), criosaunas (saunas heladas), chips subcutáneos, gafas de luces especiales… Y muchos de estos son más espectáculo y placebo que utilidad.
Yo voy a serte honesta sobre qué dispositivos valen la pena, cuáles simplemente adornan sin aportar, y cómo usar la tecnología como una herramienta útil, **sin convertirla en el centro de tu proceso ni en una distracción elegante para no tomar acción.**

La utilidad detrás de la tecnología: más allá del brillo digital

La tecnología puede ser maravillosa. Pero no todo lo que brilla con LEDs es oro *biohacker*.
Hay herramientas que marcan una diferencia real —porque te ayudan a consolidar un hábito, automatizan algo que te cuesta, o te dan un dato que realmente te guía a actuar— y otras que simplemente acumulan polvo, notificaciones o culpa.
Así que, ¿cómo distinguir las que suman de las que solo estorban?
Una herramienta tecnológica es útil si te ayuda a tomar decisiones.
Eso es lo primero. No si es bonita, no si tiene Bluetooth, no si sale en un vídeo con música motivacional. Si gracias a ella haces algo mejor en tu día a día.
También son útiles las herramientas **que reducen el esfuerzo mental o eliminan fricciones.** Por ejemplo, si una app te recuerda moverte cada hora y eso te saca del bucle del sedentarismo, entonces está cumpliendo su función. Si una luz tenue se enciende al anochecer y te invita a relajarte antes de dormir, aunque sea de forma inconsciente, también está ayudando. No

necesitas que te cambie la vida, **solo que te acompañe en tu cambio.**
Por el contrario, **una herramienta deja de ser útil cuando simplemente te entretiene con datos que no entiendes o no usas.** Hay gente que revisa su monitor de sueño cada mañana como si fuera una nota final. «He sacado un 72 sobre 100, estoy fatal». ¿Y luego qué? Nada cambia, excepto que estás informado/a. **Y el objetivo no es tener más control, sino más consciencia.** Y una buena herramienta no te controla: **te ayuda a entenderte mejor, y a actuar con más claridad.**
La pregunta clave que deberías hacerte ante cualquier gadget es sencilla: **¿Esto me está ayudando a cambiar algo real en mi vida o solo me hace sentir que estoy «en ello»?** La diferencia es sutil, pero marcará si ese cacharro se convierte en tu aliado… o en tu excusa favorita para seguir en el mismo punto.

Herramientas recomendadas (con cabeza)

No se trata de tener lo último en el mercado, sino de tener algo que te sirva. Aquí van algunas herramientas que, **si las usas con intención**, pueden ayudarte a mejorar lo que ya estás intentando cambiar.

Para mejorar el sueño

- **Aplicaciones de sueño (Sleep Cycle, Pillow, o incluso la función nativa del móvil):** No necesitas que te digan que has dormido mal: lo sabes. Pero estas apps pueden ayudarte a ver patrones: a qué hora te acuestas, cuánto tiempo tardas en dormirte, cuántas veces te

despiertas… **Te sirven si luego usas esa información para ajustar tu rutina.**

- **Gafas de bloqueo de luz azul (versión sencilla, sin postureo):** No hacen magia. Pero si pasas todo el santo día frente a pantallas, ayudan a que tu cerebro entienda que el día está terminando. **Eso sí, funcionan si las usas antes de dormir, no como accesorio de oficina.**
- **Máscaras de sueño y tapones:** A menudo están infravalorados, pero cuando hay luz o ruido donde duermes, pueden ser un cambio inmediato. **Baratos, prácticos y eficaces.**

Para sostener hábitos y rutinas

- **Pulseras o relojes de actividad (Xiaomi, Fitbit, Garmin, etc.):** No necesitas saber tus pasos exactos. Pero puede ser útil tener una idea general de cómo te mueves (o no te mueves) durante el día. También suelen medir el sueño, la frecuencia cardíaca e incluir recordatorios de movimiento.
- **Apps de hábitos (Streaks, Habitica, Notion, TickTick):** Sirven para ayudarte a sostener lo que ya has decidido hacer. Algunas te motivan con gamificación, otras con sencillez. **Elige la que no te distraiga más de lo que te ayuda.**

Para regular ritmo circadiano y energía

- **Lámparas de luz natural y despertadores con simulación de amanecer:** Ideales si te cuesta levantarte en invierno o pasas muchas horas en interiores. **No te van a cambiar la vida, pero sí mejorar cómo empieza tu día.**
- **Apps de respiración o pausa mental (Prana Breath, Balance, Insight Timer):** Pequeñas pausas guiadas durante el día pueden bajar tu nivel de activación sin necesidad de desconectarte del mundo. **Especialmente útiles si sueles ir en modo «tensión constante».**

Para comenzar, elige solo una herramienta. Ya tendrás tiempo de comprar otra cuando termines de integrar el primer hábito de tu lista. No compres por impulso, ni por moda. Pregúntate: «¿Esto me ayuda con un cambio que ya estoy intentando hacer? ¿O solo me hace sentir que estoy haciendo algo, sin hacer realmente nada distinto?».
Si responde a lo primero, adelante. Si responde a lo segundo, **guárdalo en la estantería mental de «quizás más adelante»**.

Cómo usar los datos sin volverte loco (y actuar en vez de analizar)

Uno de los grandes peligros del *biohacking* moderno no es la falta de información, sino el exceso. Puedes saber cuántas horas has dormido, cuántas veces te has despertado, cuántos pasos has dado, tu frecuencia cardíaca, la saturación de oxígeno, tu nivel de estrés, tu temperatura corporal y —con suerte— hasta si estás a punto de resfriarte.
Pero, ¿qué haces con todo eso? Muchas veces, nada. **Acumulamos datos como si estuviéramos preparando un informe para la NASA**, pero no cambiamos ni un solo hábito. Dormimos mal,

comemos por impulso, no nos movemos lo suficiente… pero sabemos exactamente qué tan mal lo hacemos (¡genial, un aplauso!). Y eso, sinceramente, **no sirve de mucho.**

Los datos solo tienen sentido si los usas para actuar.

Por ejemplo: si ves que tu sueño profundo cae en picado cada vez que cenas tarde, ya tienes una pista. No hace falta consultar a un oráculo. Solo probar a cenar antes durante una semana. Si notas que tu ritmo cardíaco basal (la cantidad de pulsaciones por minuto que tiene el corazón en reposo absoluto) mejora cuando caminas a diario, ya tienes tu recordatorio personal para no quedarte todo el día sentado.

El objetivo no es tener control, sino comprensión. Y eso solo se logra cuando usas la información como guía, no como castigo ni como adorno. Hazte esta pregunta cada vez que revises una app o un gráfico: «**¿Qué puedo hacer hoy con lo que acabo de ver?»** Si no hay una respuesta clara, probablemente estás midiendo algo que, en este momento, no necesitas. Y eso está bien. Puedes pausar. ***Biohackear*** **también es saber a qué no prestar atención.**

Tecnología que no necesitas (al menos de momento)

Un día estuve a punto de comprarme un test genético para optimizar mi longevidad.

Con una muestra de saliva prometía decirme qué dieta me convenía, qué ejercicio se ajustaba mejor a mis genes y hasta cuánto debía dormir para envejecer más lento.

Pero cuando vi una muestra del informe, me encontré con una lista interminable de siglas —*APOE, MTHFR, COMT*—, gráficos y combinaciones genéticas que no sabía interpretar. **Sin alguien que supiera traducirlo, era como recibir un informe médico en otro idioma.**

Y es que, cuando entras en el mundo del *biohacking*, empiezas a ver gadgets por todas partes: dispositivos que prometen medir cada rincón de tu biología, apps que convierten tus hábitos en gráficos, herramientas que parecen imprescindibles… hasta que te das cuenta de que muchas **solo funcionan si ya has mejorado tus básicos, tus hábitos más sencillos y sabes mucho, o si alguien te explica qué hacer con lo que miden.**

La mayoría de vídeos comerciales de estos gadgets no lo cuenta, pero hay tecnología que viene sin manual práctico para interpretar los datos. Puedes comprarte el sensor, instalar la app, ver tus datos… y no tener ni idea de lo que significan. Y lo peor, empezar a preocuparte por cosas que ni siquiera sabías que existían.

Y luego están los juguetes caros. Tecnología que queda genial en una *story* de Instagram… pero no cambia absolutamente nada. Hablo de sensores continuos para medir el azúcar en personas no diabéticas, de relojes que miden incluso la saturación de oxígeno (me pregunto qué haces con ese dato), de cascos de estimulación cerebral más placebo que otra cosa, etc.

Biohacking casero: menos postureo, mismos resultados

Hay quien se gasta un sueldo entero en gadgets para «optimizar» su vida. Tú puedes lograr lo mismo con una bombilla, una libreta y un cubo de agua fría. El resultado es igual… pero con más anécdotas para contar.

Simulador de amanecer casero

¿Lámpara circadiana de 250 €? Pon una **luz cálida con temporizador o bombilla inteligente económica**, prográmala para encenderse a las 7:30 y colócala cerca de la cama. No tendrás

sonidos de la selva ni una app con gráficos, pero **tu cuerpo lo va a notar igual.**

Crioterapia sin postureo

¿No tienes bañera ni nevera industrial? Llena un **balde grande de los de fregar con agua fría**, échale unos cubitos y mete los pies, la cara o las manos durante unos minutos. **Estimula la circulación, activa el sistema simpático y despierta más que un café solo.** Y lo mejor: no tendrás que secar toda la casa después.

Aislamiento sensorial casero

¿No puedes permitirte una sesión en un tanque de flotación? Métete en el baño, apaga las luces, cierra la puerta, **ponte tapones, coloca una toalla bajo la puerta y túmbate en el suelo durante 10 minutos.** Cero estímulos, cero excusas. Ideal para resetear la mente sin gastarte 60 € la hora.

Terapia de luz roja casera (versión costumbrista)

¿Luz roja profesional de espectro infrarrojo? También puedes usar una **bombilla de infrarrojos para gallineros** (sí, las venden en tiendas agropecuarias por 10-15 €). No tiene app, pero emite el mismo espectro útil para la piel, la recuperación muscular y la producción de melatonina si la usas por la noche. Y si te preguntan por qué tienes eso en el salón, di que crías *biohackers.*

Seguimiento de hábitos a la antigua usanza

¿App de productividad y notificaciones cada 10 minutos? Coge una **libreta, un boli, y hazte una tabla con los días del mes**. Marca con una X cada vez que cumplas tu hábito diario. Ese registro se llama «cadena de hábitos» y funciona igual que cualquier app. Y si encima usas rotuladores de distintos colores, igual hasta te motivas más.

No hace falta vivir en un coworking de Estonia para empezar a *hackear* tu biología. **Hace falta sentido común, creatividad y compromiso con lo básico.** Y si además le añades un poco de humor y soluciones con sello local, mejor todavía.

Ejercicio práctico: Tu kit de *biohacking* (con cabeza)

No necesitas hacer una lista de deseos en Amazon. Solo parar un momento y mirar a tu alrededor.

1. Haz un inventario rápido de lo que ya tienes a tu alcance.
Móvil, luz natural, una ducha, una libreta, alarmas, temporizadores, algún dispositivo que no usas... Pregúntate: «¿Estoy sacando provecho real de esto?»

2. Elige una herramienta o hábito casero que puedas empezar a usar esta semana.
Algo simple: programar una luz por la mañana, apuntar tus hábitos en una hoja, terminar la ducha con agua fría, usar una alarma para respirar… Algo que puedas repetir con consistencia.

3. Y si tienes ya algún gadget… revísalo con honestidad.
Pregúntate: «¿Lo estoy usando con intención o solo para coleccionar datos?», «¿Me ayuda a actuar o me abruma más?», «¿Lo seguiría usando si no me diera estadísticas bonitas?».

Escribe en una frase lo que el *biohacking* significa para ti ahora mismo.

Así tendrás tu propio mantra práctico para no caer en la trampa de medir sin moverte o comprar sin aplicar.

Empieza por lo básico. Luego ya veremos si necesitas alguna app más.

CAPÍTULO 7
Rutinas que funcionan (y otras que solo quedan bien en Instagram)

Dicen que las mañanas marcan el resto del día. Y también dicen que, si no te levantas a las 5:00 h para hacer yoga, beber agua con limón, leer 20 páginas y agradecer al universo por existir… entonces no estás «aprovechando tu vida».
Bien. Pues yo digo que no.
No necesitas una rutina matinal épica para funcionar. Ni una lista de 17 hábitos aprobados por Silicon Valley. Lo que sí necesitas es **una rutina que tenga sentido para ti**, que te prepare para el día en lugar de agotarte antes del desayuno. Y eso no siempre queda bien en los *stories*.
Este capítulo va de eso: de encontrar **lo que te da estructura, foco y dirección**, sin agobios ni dogmas. Vamos a hablar de rutinas reales. De las que aguantan días malos, horarios apretados y cerebro espeso.
Y sí, voy a contarte la mía. Con lo que hago, lo que no hago y lo que intenté, pero no cuajó.

¿Para qué sirve una rutina matinal controlada?

Básicamente, te diría que para no empezar el día arrollado/a por el reloj. En lugar de correr por toda la casa, una buena rutina **te permite empezar el día con intención.** Sí, seguramente necesitas levantarte 15 minutos antes para eso. Y sí, probablemente deberías irte a dormir 30 minutos antes también.

Las rutinas matinales son importantes porque:

1. Crean estructura y previsibilidad: Reducen la sensación de caos al empezar el día.

2. Ahorran energía mental: Cuando tienes hábitos automáticos, necesitas menos decisiones tempranas.
3. Marcan el tono emocional: Un inicio sereno y consciente puede mejorar el ánimo y la gestión del estrés.
4. Dan sensación de control: Incluso si el resto del día se complica, empezar con algo propio refuerza la autoestima y la motivación.
5. Favorecen la constancia: Pequeños gestos repetidos cada mañana tienen un impacto acumulativo en salud, foco y bienestar.
Imagina que estás regando una planta. No sirve de nada echarle dos litros un día y olvidarte toda la semana. Lo que funciona es regarla un poco cada día. Y observar cómo crece. El cuerpo funciona igual. **El sistema nervioso necesita previsibilidad. Los hábitos necesitan repetición. Y tú necesitas margen para respirar.**

El mito de la rutina ideal (y cómo nos frustra)

Si entras en Instagram a las 7 de la mañana, verás a gente que ya ha vivido dos vidas. Te reciben con *stories* haciendo yoga en el salón, infusiones humeantes en tazas de cerámica artesanal, afirmaciones positivas escritas con rotulador pastel y una frase tipo: *«Recuerda: tú eres tu prioridad hoy»*. Tú, mientras tanto, estás medio dormido, con el pelo en modo antena, intentando recordar si hoy era martes o si te has duchado ya.
Hay que entender que esos vídeos no son rutinas: **son contenidos.** Están hechos para verse, no para funcionar en la vida real. Pero eso no es *biohacking*, es **postureo bien iluminado.**

La rutina perfecta no existe. Y si existe, probablemente no te sirve.
Durante años nos han vendido la idea de que necesitas una mañana de éxito para tener una vida equilibrada. Estiramientos, deporte, meditación, visualización de tu día, trabajo enfocado y sin interrupciones… Claro, eso funciona si no tienes hijos, llamadas a

primera hora, atascos a diario o ansiedad pegada al pecho desde las 7:30 h de la mañana. Pero si vives en el mundo real, esa rutina ideal no te sirve. Te frustra.
Lo que necesitas es una rutina que te funcione a ti: con tus horarios, tu energía, tu contexto. Una rutina que no dependa de tener la casa en silencio y el alma alineada con Saturno.

Una rutina útil no es la que parece perfecta. Es la que puedes repetir, incluso en días de mierda.
Hay que quitarle presión a la palabra «rutina» para devolvértela como herramienta. No para que te conviertas en una persona de alto rendimiento ni para impresionar a nadie , sino para **empezar el día con intención.**
Tu rutina no se copia de otras. Se diseña a tu medida. Se prueba. Se ajusta. Y, sobre todo, se vive.

Rutinas matinales perfectas… que no existen

Si te crees lo que ves en redes sociales, parece que todo el mundo se levanta convertido en una mezcla de monje tibetano, nutricionista funcional y CEO de su vida. La rutina matinal de esa gente incluye cosas como:

- Despertarse sin despertador gracias al ritmo circadiano alineado.
- Beber agua con limón, vinagre de manzana y sal rosa del Himalaya.
- Hacer *journaling* con 5 tipos de agradecimiento + 3 visualizaciones + una frase de autoafirmación.
- Meditar 20 minutos con música binaural (la que favorece la relajación gracias a la doble frecuencia, una en cada oído), en frecuencia 432 Hz.

- Hacer una respiración controlada tipo Wim Hof (ciclos de hiperventilación seguidos de apnea y exposición al frío, con el objetivo de aumentar la oxigenación).
- Ducharse en agua helada durante 3 minutos mientras repiten un mantra en sánscrito.
- Caminar descalzo por el jardín para activar el *grounding* (el anclaje consciente a la tierra y al momento presente).
- Leer 15 páginas de un libro de desarrollo personal.
- Trazar objetivos S.M.A.R.T. para el día [1].
- Hacer 45 minutos de ejercicio funcional o yoga kundalini.
- Preparar un *smoothie* verde con 17 ingredientes (entre ellos, polvo de *reishi* coreano, espirulina y adaptógenos de las montañas del Altái).

Y todo esto antes de las 8:00 h de la mañana.
A ver: suena bien. Pero en la práctica **es un trabajo a tiempo completo.**
Yo lo intenté. Durante un par de semanas, quise ser esa persona que empieza el día como si fuera a conquistar el mundo. Me despertaba a las 5:00 h, me obligaba a seguir la secuencia perfecta, y al tercer día ya estaba agotada antes del desayuno.
Y ahí me di cuenta de algo: algunas cosas sí me funcionan; otras son demasiado para mí y no las necesito.
Hay prácticas buenas, sí. La respiración consciente, escribir, moverse… todo eso tiene valor. Pero **no hace falta hacerlas todas cada mañana como si fueras a examen.**
Hay días en los que solo puedes hacer tres. Otros, cinco. Algunos, solo una. La clave no es hacer todo, la clave es preguntarte: **«¿Qué necesito hoy para empezar el día con cabeza?».**

Mi rutina real (y por qué no necesitas un templo zen en casa)

Esto es lo que realmente hago. No todos los días igual, no siempre con una sonrisa puesta, pero con constancia:

- Me levanto entre las 6:30 h y las 7:00 h. A veces con ganas, a veces en modo zombi.
- Nada más levantarme, hago un *oil pulling*. Básicamente, enjuagar la boca con aceite (normalmente de coco) durante unos minutos. Ayuda a limpiar, a desinflamar y, en mi caso, a empezar el día con sensación de limpieza.
- Tomo un vaso de agua de mar mezclada con agua del grifo (filtrada, si eso te tranquiliza). Lo hago porque tengo problemas digestivos como ya te dije y, después de probar mil cosas, esto es lo que a mí me funciona para activar el intestino. No es magia, es lo que me va bien. A continuación, bebo otro vaso de agua filtrada, sin añadirle nada.
- Luego, hago café. Me lo tomo en silencio, sin móvil. Con calma, si me da tiempo. A veces, mientras preparo el día.
- A veces, hago estiramientos. Si tengo 10 minutos libres, lo hago; si no, lo dejo para después. A veces solo bostezo muy fuerte y me doy por satisfecha.
- Me ducho. Si me siento valiente, termino con agua fría. Si hace frío, ni loca.
- Escribo cuatro líneas o tan solo cuatro palabras en una libreta. No un diario. Una frase, una idea, una tarea. No siempre es inspirador. A veces es solo: «No quiero trabajar hoy». Pero, al menos, lo suelto.
- Y después, o salgo a andar 30 minutos, o entreno. Depende del día, del cuerpo, de las ganas.

Ahora estoy intentando incorporar también:

- **La activación mitocondrial,** que consiste en ejercicios que estimulan la energía celular. Se combinan ejercicios cortos de alta intensidad (por ejemplo, 30 segundos de correr rápido o pedalear fuerte), con 1 o 2 minutos de recuperación caminando a paso lento, por ejemplo.
- **Los hipopresivos,** que son técnicas respiratorias y posturales que combinan apnea (retención de aire) con contracciones del diafragma y la faja abdominal. Son muy útiles para fortalecer el suelo pélvico, reducir la presión intraabdominal y mejorar la postura.

Y luego empiezo el día. Ya está. Solo hago lo que me funciona. Es lo que me pone en marcha. No todos los días hago la rutina completa. Pero **siempre intento hacer lo que puedo.** Y si un día no hago nada, tampoco me castigo.

Diseña tu rutina realista (que puedas mantener)

La rutina perfecta no existe, ya lo hemos dicho. La que sí existe es la que puedes repetir incluso en los días en los que tienes sueño, poco tiempo o el mundo parece que se ha levantado con resaca. Sin necesidad de reinventar tu vida. Solo tienes que **afinar lo que ya haces**.
Aquí va una guía rápida (y humana) para construir **tu propia rutina funcional**, sin dramas y sin convertirte en un proyecto de gurú del bienestar.

1. Empieza con lo que ya haces: elige un ancla

¿Te lavas los dientes cada mañana? ¿Te haces café? ¿Te duchas? ¿Vas directo al móvil? Perfecto. **Ese es tu punto de partida.** No tienes que empezar de cero, solo tienes que **usar lo que ya haces**

como base para añadir algo útil. Tu ancla es eso que **haces cada día sin falta.** Algo tan automático que no necesitas pensarlo. Puede ser:

- Lavarte los dientes.
- Preparar el café o el desayuno.
- Abrir la ventana.
- Ducharte.
- Vestirte.
- Sentarte en la misma silla cada día.

Una vez tengas claro cuál es tu ancla, úsala para colgar de ella uno o dos microhábitos adicionales.
Por ejemplo: *Después de lavarme los dientes → Bebo un vaso de agua → Respiro 5 veces.* O: *Mientras se hace el café → Escribo una frase en una libreta.*
El secreto no es crear hábitos desde cero, sino **añadir nuevos a los que ya tienes.**

2. Añade solo 1 o 2 elementos nuevos

No intentes meter 10 cosas nuevas en una mañana que ya te cuesta empezar. **Elige una o dos cosas que realmente te ayuden a empezar mejor el día.** Ideas útiles:

- 3 minutos de respiración consciente.
- 1 frase escrita a mano.
- 3 estiramientos.
- Leer 1 página de un libro.
- No tocar el móvil en los primeros 10 minutos al despertarte.

Hazlo fácil. Que no te suponga una lucha mental. **Si tu rutina te genera ansiedad, ya estás empezando mal.**

3. Usa un gatillo visual o físico

El entorno puede ayudarte más de lo que crees. Úsalo en tu favor para fomentar o inhibir conductas:

- Si quieres escribir a primera hora, deja el cuaderno sobre la mesa donde desayunas.
- Si quieres empezar el día en movimiento, prepara tu ropa de deporte antes de dormir y ponla al lado de la cama.
- Pega una nota en el espejo que diga: «Respira antes de salir».

Cuanto menos tengas que **pensar**, más fácil será actuar.

4. Dedica a esa rutina entre 15 y 30 minutos

Esto no es un ritual de iniciación. Es una estructura ligera para empezar bien el día. Si tu rutina se alarga tanto que luego vas con prisas, entonces es contraproducente.
Empieza por lo mínimo. Y si un día tienes más tiempo, ya añadirás. Pero que tu rutina **quepa en tu vida, no que tu vida gire alrededor de una rutina.**

Rituales de autocuidado para humanos reales

Si la rutina es la estructura que te organiza las mañanas, los rituales son los gestos hacia ti mismo/a que le dan intención y «humanidad»

a ese arranque.

La rutina ordena tu mañana; el ritual la llena de sentido. Una sostiene, la otra nutre.

Al igual que las rutinas, los rituales deben aportarte serenidad y seguridad, no ponerte de los nervios. Y olvídate de los rituales que ves en los vídeos inspiracionales a cámara lenta. Lo que tú necesitas son gestos simples que den sentido a tus rutinas, no invocaciones a la Pachamama.

Aquí tienes una lista de prácticas que **sí funcionan en la vida real**, sin necesidad de incienso ni baños con sonidos:

- **No mirar el móvil los primeros 15 minutos del día.** Parece simple, pero cambia radicalmente el tono de la mañana. Evita que empieces en modo reactivo, enganchado a lo que otros dicen o hacen, expuesto a tragedias y malas noticias a nivel mundial. Dale a tu cerebro un margen de aterrizaje.
- **Beber un vaso de agua al despertar.** Tras horas sin líquido, tu cuerpo se reactiva con un gesto simple que marca la diferencia.
- **Darte los buenos días en voz alta.** Así de simple. «Buenos días, (tu nombre), vamos con lo que hay». Parece ridículo, pero tiene algo poderoso: empezar hablándote con intención, aunque sea con sarcasmo, te conecta a ti mismo/a.
- **Respirar conscientemente durante 3 minutos.** Inhalas profundo, exhalas lento. Y repites. No necesitas una app, solo cerrar los ojos, soltar la mandíbula y permitirte respirar.
- **Moverte un poco.** Estirarte, girar el cuello, colgarte de una barra si tienes, caminar descalzo. El cuerpo se despierta mejor si tú le ayudas.
- **No hacer nada durante 5 minutos.** Sentarte en silencio sin hacer, sin planear. Unos minutos sin meta pueden ser más regeneradores que 50 de megaorganización.
- **Escribir una línea.** Una idea, una emoción, un «no quiero salir de casa hoy» o un «vamos con todo». Lo importante no es lo que escribes, sino **crear un pequeño corte con la inercia del piloto automático**.
- **Hacer la cama con intención.** Puede parecer una tontería, pero ordenar ese primer pequeño espacio físico

puede ayudarte a ordenar un poco el mental. No es disciplina militar: es un ancla visual que significa «he empezado».

- **Mirar por la ventana o salir al balcón.** Ver la luz natural, aunque sean 3 minutos, ayuda a regular tu reloj interno. Es literal: **tu cerebro necesita esa señal solar** para entender que el día ha empezado.

No necesitas hacerlos todos. De hecho, **no deberías.** Elige uno, dos, tres… según el día. Lo importante es que **sientas que tú marcas el inicio del día, no el caos de fuera.**

Hazlo mal, pero hazlo igual

Hay un error muy común cuando se habla de rutinas: creer que, si no la haces completa, ya no vale. Como si una mañana a medias fuera un fracaso. Pero no es así. **La rutina perfecta no es la que haces cuando todo va bien, es la que puedes mantener cuando todo va regular.** Esa es la verdadera prueba. Si tu rutina solo funciona los lunes con motivación, luz natural y cero interrupciones, entonces **no es sostenible.** Es una puesta en escena.

Recuerda: *Done is better than perfect* («Hecho es mejor que perfecto»).
Mejor 10 minutos cada día que 60 minutos solo los lunes.
Mejor algo breve, constante y adaptable que algo espectacular pero intermitente. Los beneficios de una rutina no están en lo impresionante que parezca, sino en el eco que deja en ti con el paso del tiempo.
Y lo más importante: **aprende a reajustar sin frustrarte.** Hay días en los que harás todo. Otros, la mitad. Y otros en los que solo llegarás a tomarte el café sin mirar el móvil. Está bien. **La vida no es perfecta.**

La rutina no está para encajarte a la fuerza, está para acompañarte. Y si la tratas con respeto, verás cómo se convierte —sin que lo fuerces— en una forma de sostenerte ella a ti.

Ejercicio práctico: Crea tu rutina mínima viable

Tu misión no es diseñar la rutina más completa del mundo. Es crear **una estructura mínima** que puedas sostener durante una semana, incluso si el día se tuerce.

Paso 1: Identifica tu ancla diaria

Piensa en algo que ya haces cada mañana sin falta, incluso en piloto automático.

Ejemplos: lavarte los dientes, prepararte el café, ducharte, abrir la ventana.

Es momento de ponerlo por escrito. Completa la frase: «Mi ancla será…»

Paso 2: Elige 1 o 2 mini rituales que puedas "colgar" de esa ancla

No más: solo uno o dos. Que puedas hacer **en menos de 5 minutos** si hace falta.

Ejemplos:

– Respirar 3 minutos
– Escribir una línea en una libreta
– Escuchar una canción
– Preparar tu espacio de vuelta
– Repetir una intención en voz baja

Completa la frase: «Mi ritual será…»

Paso 3: Aplica tu rutina mínima durante 7 días

Durante la próxima semana vas a **poner en práctica la rutina que elegiste.** No importa que salga perfecta: lo importante es que sea posible y que la mantengas cada día.

Para ayudarte, aquí tienes un cuadro sencillo de seguimiento. Dedícale apenas un minuto al final de cada jornada para responder:

- **Día**
- **¿Lo hice?**

- **¿Cómo me sentí?**

Anota lo que corresponda en cada casilla. Lo valioso no es la perfección, sino la constancia y las sensaciones que observes.

Reflexiona:

Al final de la semana, responde con sinceridad:

- ¿Qué parte ha sido más fácil de mantener?
- ¿Qué parte me ha costado más de lo esperado?
- ¿Con qué quiero quedarme a largo plazo?

Recuerda: si una rutina no te ayuda a empezar mejor el día, **no es tu rutina.** Empieza con poco, hazlo con intención y **ajústalo tanto como haga falta.**

1. Los objetivos S.MA.R.T. son metas formuladas de manera clara y alcanzable, siguiendo cinco
criterios: *Specific*(específicos), *Measurable* (medibles), *Achievable* (alcanzables), *Relevant* (r elevantes) y *Time-bound* (con un plazo definido).

CAPÍTULO 8
Tu entorno te hackea, aunque no te enteres

Te despiertas como siempre: algo revuelto, medio zombi, sin saber muy bien si es lunes, martes o el fin del mundo. Hay una luz blanca que parece de quirófano, el móvil ya está en tu mano antes de que abras los ojos, y de fondo suena una mezcla de sonidos de notificaciones, tráfico y el ventilador del portátil que no ha parado en dos días. Y tú te preguntas: «¿Por qué me siento sin energía otra vez?».

Pues... **igual no eres tú. Igual es tu entorno.**

En este capítulo vamos a levantar la mirada. Hasta ahora hemos hablado de lo que haces con tu cuerpo: cómo comes, duermes, te mueves o respiras. Pero ahora toca mirar **dónde** haces todo eso. Porque tu entorno físico, digital y sensorial **no es neutro**. No es solo decoración, ruido de fondo o «cosas de la vida de hoy en día». Es, literalmente, **una interfaz biológica** que está influenciando —y a veces fastidiando— todo lo que intentas mejorar.

¿No consigues dormir bien? Puede que no sea tu rutina, sino tu habitación. ¿Te cuesta concentrarte? Puede que no seas tú, sino esa mezcla de luz blanca, sonido constante y escritorio lleno de distracciones. ¿Estás irritable, disperso/a o agotado/a? ¿Y si el problema no está *dentro*, sino alrededor?

Date cuenta de que tu entorno te está *hackeando*. Y aquí voy a enseñarte a *hackearlo* tú, antes de que lo haga él. Porque, si no lo programas tú, **él te programa a ti.**

El entorno está contigo o contra ti.

Tu entorno es una interfaz biológica

La mayoría de la gente piensa en su entorno como algo externo. Algo «ahí fuera» que simplemente está. Pero, en realidad, **tu**

entorno está interactuando con tu sistema nervioso las 24 horas del día.
No es solo el sitio donde vives, trabajas o comes. Es parte de ti. Y es un **input constante de información sensorial**: luz, temperatura, ruido, olor, textura, orden, color, forma. Todo eso no se queda fuera. **Tu cuerpo lo lee, lo interpreta y responde en consecuencia.**

¿Qué tipo de inputs te está mandando tu entorno?

- **Luz:** ¿Fría, intensa y blanca por la noche? Entonces **tu cuerpo cree que sigue siendo de día** y no produce melatonina como debería.
- **Ruido:** ¿Es constante, aunque lo ignores? Tu sistema nervioso lo capta igual, y **se queda en alerta leve**, como si algo pudiera pasar en cualquier momento.
- **Desorden visual:** Objetos por todas partes, cables, ropa, cosas sin terminar. El cerebro lo lee como «pendientes». Resultado: **fatiga cognitiva**.
- **Temperatura y ventilación:** Si el aire es muy seco, muy caliente o muy frío, el cuerpo no se regula bien. Te sientes incómodo sin saber por qué.
- **Postura y espacio físico:** Una silla incómoda, una pantalla mal colocada, una mesa caótica... Todo eso genera tensión corporal, que afecta a tu descanso, a tu foco y a tu energía.
- Incluso la **posición del mobiliario** puede favorecer o bloquear el movimiento, la comodidad o la calma.

Y eso sin hablar de lo que hay siempre encendido (TV, móviles, módems, altavoces inteligentes, relojes digitales, ordenadores en

suspensión, consolas en reposo...).
Según un meta-análisis llevado a cabo en 2024 [1], el **ruido constante, aunque sea de baja frecuencia** —como el del tráfico, gente hablando o maquinaria— **afecta negativamente funciones cognitivas superiores** como el razonamiento lógico o los cálculos matemáticos. Además, estar expuesto a niveles elevados de ruido (por encima de los 95 dBA) disminuye el rendimiento en tareas visuales y auditivas, reflejándose también en cambios en las bandas cerebrales (aumento de alfa, disminución de beta), que suelen asociarse con menor alerta y mayor fatiga mental.
Tu cuerpo vive en diálogo constante con lo que lo rodea. Si el entorno le envía señales de estrés, desorden, amenaza o sobre estimulación, el cuerpo responde como si fuera real. Aunque tú digas que «ya te has acostumbrado».
La cosa no va de *feng shui* ni de decoración minimalista. Va de **diseñar tu espacio como una herramienta que te ayude a estar mejor**, sin tener que luchar contra tu propia casa, oficina o dispositivos electrónicos.

Pequeños ajustes con gran impacto (y coste cero o muy bajo)

La buena noticia es que **no necesitas mudarte al bosque** ni hacer reformas de 3.000 euros para cambiar las reglas del juego. **Solo tienes que modificar algunas variables clave.**

1. Cambia la luz, cambia el mensaje

- A partir de las 19:00 h, cambia la luz blanca por cálida. No es decoración, es una señal biológica: **el atardecer ha**

llegado, prepárate para dormir.

- Usa bombillas ámbar o regulables. O simplemente enciende una lámpara cálida y apaga las de techo.
- ¿Tienes LED blancos fríos por toda la casa? Apágalos o redirígelos.

2. Silencio funcional (aunque vivas en ciudad)

- No hace falta que vivas en una cueva para tener paz sensorial.
- **Ventanas cerradas, puerta cerrada, móvil en silencio**: Esto mejora automáticamente tu concentración.
- Si no puedes eliminar el ruido, **disfraza el entorno sonoro:** Ponte música instrumental suave, sonidos naturales o binaurales.

3. Elimina ruido visual, tu cerebro te lo agradecerá

- ¿Tu escritorio está lleno de objetos, cables, papeles, platos, cosas que «luego guardarás»? Pues eso es como tener 15 pestañas abiertas en el navegador mental.
- Libera tu mesa. **Despeja tus superficies de trabajo.**
- **Guarda lo que no estés usando.**

Un espacio visual limpio puede darte más enfoque que una hora de meditación forzada. El orden externo **reduce la fricción interna.**

4. Ajusta la temperatura y ventila como si fueras un organismo vivo (porque lo eres)

- Si trabajas con la cabeza embotada, **abre una ventana 5 minutos y respira. El oxígeno importa.**
- El aire seco genera fatiga, tensión en las mucosas y sueño superficial. Un vaso de agua en la habitación o un humidificador pueden cambiarlo todo.
- Para dormir bien, la temperatura ideal está en **18 °C**.

El confort térmico y la calidad del aire son *hacks* invisibles pero brutales.

5. Añade elementos naturales (no hace falta tener un huerto)

- La exposición a elementos naturales **reduce el estrés, mejora el ánimo y regula la presión arterial**.
- Una planta real (aunque sea una).
- **Una fuente de luz solar cerca** (no detrás de ti).
- Materiales no sintéticos: madera, tejidos naturales, superficies cálidas.
- Incluso un fondo de pantalla con naturaleza ayuda si no tienes otra opción.

6. Cuida lo que ves al despertar

Si el primer reflejo que tienes al levantarte es tu cara con mala luz, el baño desordenado o un espejo mal situado, **tu cerebro arranca el día en modo «defensa»**.

- Sitúa el espejo donde te llegue luz natural suave.
- Evita reflejos deprimentes o esquinas oscuras.
- Crea una imagen inicial amable: orden, luz, calma.

¡La primera impresión del día también cuenta! Aunque sea de tu propia cara o tu dormitorio.

7. Usa aromas como lenguaje interno

Tu cuerpo reacciona a cada estímulo, aunque no lo notes. De hecho, **tu nariz manda señales al cerebro en milésimas de segundo**, sin que tengas tiempo de pensar en ello.

- Los olores **activan directamente zonas cerebrales vinculadas con la emoción, la memoria y la relajación**. Son más potentes de lo que crees.
- Usa **cítricos o menta** por la mañana para activar cuerpo y mente.
- **Lavanda, sándalo o eucalipto** por la noche para inducir descanso.
- Utiliza aceites esenciales o difusores naturales. Nada de espráis químicos industriales.

8. Reorganiza lo que ves y cambiarás lo que haces

Hay una ley simple pero poderosa: **lo que ves, lo haces. Lo que escondes, se olvida. Por eso:**

- Dejas una botella de agua visible → Bebes más.
- Guardas los snacks en un cajón → Comes menos sin darte cuenta.
- Dejas una esterilla a la vista → Sacas unos minutos al día para hacer estiramientos.
- Tienes una zona de trabajo limpia y luminosa → Entras antes en foco.
- Pones un libro en la mesilla → Lees unas páginas.

El entorno puede actuar como recordatorio mejor que una app. Y lo hace sin que se lo pidas. ¡No lo subestimes!

9. Haz que tu fondo de pantalla sume (no reste)

- Lo ves mil veces al día. ¿Por qué no usarlo a tu favor? **Tu mente también responde a lo que está de fondo.**
- Elige una imagen que te inspire calma, claridad o intención.
- Puede ser una frase corta, un paisaje o una imagen que te recuerde cómo quieres sentirte, no lo que quieres evitar.
- **Y nada de escritorio saturado con iconos.** Solo lo justo. Lo demás, guárdalo en carpetas.

10. Toma luz solar directa por la mañana

Un gesto simple, olvidado y potentísimo. **Tomar luz solar directa antes de las 10:00 h, sin gafas de sol y sin cristal de por medio,** nos ayuda a sintetizar la vitamina D, lo que contribuye a:

- **Sincronizar el ritmo circadiano** (ya hemos comentado que lo ideal es **ajustar tu reloj interno** —ese que regula sueño, energía, digestión, temperatura y hormonas— con los ciclos naturales de luz y oscuridad lo máximo posible).
- Regular la melatonina.
- **Mejorar el estado de ánimo.**
- Sentir más energía por la mañana.

Muchos estudios demuestran la relación entre el déficit de vitamina D y el cansancio, el desánimo o los problemas para dormir. Y al contrario: se ha demostrado que la luz solar incide de forma positiva sobre nuestro bienestar emocional, nuestros huesos e incluso nuestra salud mental. En un artículo publicado en Healthline [2], se afirma que la **exposición moderada al sol** estimula la liberación de serotonina, lo que ayuda a **mejorar el ánimo, la concentración y el enfoque**. Incluso puede ayudar con el **Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM, un forma agravada del síndrome premenstrual).**
En resumen: 5 minutos de sol al día valen más que 2 cafés, un paracetamol y una caja de suplementos de vitamina D. Increíble, pero cierto.

Ambientes que potencian hábitos (y cómo diseñarlos)

Tu entorno puede sabotearte, pero también puede ser tu mejor aliado. No solo influye en cómo vives, sino también en lo que

decides. Es algo que la psicología del comportamiento y el diseño ambiental llevan estudiando desde hace décadas.

Según un estudio publicado en *Annual Review of Psychology* (Wood, Tam & Witt, 2005), se estima que **hasta el 45 % de nuestras acciones diarias son hábitos automáticos activados por el contexto, no decisiones conscientes.** Es decir, **muchas veces no actúas por elección, sino por repetición y por entorno.**

Desde el tipo de luz que usas hasta el sitio donde dejas las llaves o el ángulo desde el que ves el sofá. **Todo genera microdecisiones que se convierten en comportamiento habitual**. Lo bueno es que, si sabes cómo funciona, puedes usarlo a tu favor.

Rediseñar tu entorno es una de las formas más potentes (y menos agotadoras) de cambiar tus hábitos. **No te exige fuerza de voluntad constante, sino inteligencia estructural.**

Uno de los principios más sólidos del cambio de hábitos es el del **cambio por exposición** (lo que hemos comentado en el punto 8 del apartado anterior). Esto viene de la **teoría del condicionamiento de estímulos**: si ves algo, tu cerebro activa asociaciones automáticas. Si lo ves cada día, el patrón se refuerza.

En otras palabras: **no haces lo que decides. Haces lo que tu entorno te invita a hacer.** Esta es la primera ley del **diseño conductual** (el diseño basado en principios de psicología y ciencias del comportamiento para crear entornos que influyan). **Lo accesible se activa, lo invisible se olvida.**

El propio James Clear (investigador y autor del bestseller *Hábitos Atómicos*) lo llama *environmental design*: diseñar el entorno para facilitar el comportamiento deseado y dificultar el que quieres evitar.

Cada objeto, cada disposición en el espacio **crea lo que podríamos llamar «microinercia»**: pequeños disparadores o estímulos que hacen que algo te cueste más o menos. Esas microinfluencias son tan sutiles que rara vez las detectas. Pero suman.

Y no es casualidad que **tu cerebro siga rutas de menor resistencia.** Si algo está al alcance, lo haces. **Si requiere**

esfuerzo extra, lo pospone. Así que, sin darte cuenta, tu día se convierte en un circuito de decisiones guiadas por lo que te rodea.
Lo interesante es que esto ya lo ha demostrado la ciencia. Estudios en entornos alimentarios, oficinas y hospitales han mostrado que basta con modificar la ubicación de ciertos objetos, como mover una botella de agua o esconder los dulces, para alterar el comportamiento humano sin necesidad de imponer ninguna regla.
Entonces… ¿cómo lo uso a mi favor?
Aquí va un esquema funcional:

1. Diseña zonas claras

- **Zona de descanso:** Sin pantallas, sin luces fuertes, sin trabajo. El cuerpo necesito desconexión.
- **Zona de foco:** Sin distracciones visibles, buena luz, orden esencial.
- **Zona de movimiento:** espacio libre y visible, material accesible (aunque solo sea una esterilla o una kettlebell).
- **Zona de anclaje positivo:** Un rincón que asocies con bienestar (una vela, una planta, una frase, una luz suave). Tu sistema nervioso responde a símbolos.

2. Usa anclas visuales

- Lo que quieres hacer, ponlo delante.
- Lo que quieres evitar, escóndelo o complica el acceso (desde galletas de mantequilla hasta el mando de la videoconsola).

Esto es **arquitectura conductual básica**, y funciona mejor que los recordatorios del móvil.

3. Aplica esto también al entorno digital

- Mueve las apps tóxicas de la pantalla principal.
- Usa el fondo del móvil para mostrarte una intención, no solo una foto de una montaña de 2017.
- Elimina notificaciones que no sean esenciales (la dopamina es cara).
- Pon el modo «no molestar» al menos una hora al día. Te juro que el mundo no se acaba.

Cuando el entorno está alineado contigo, **el espacio te acompaña y los hábitos fluyen.**

Tu entorno digital también cuenta

Puedes tener la casa ordenada, una lámpara cálida encendida y una planta que parece salida de un catálogo escandinavo. Pero si tu móvil vibra cada dos minutos, **tu sistema nervioso sigue en modo alerta, combate**.
Porque tu cuerpo no distingue si el estímulo viene de una notificación en tu móvil o de un golpe en la puerta. Para él, todo es entrada sensorial. Y tu sistema nervioso responde igual: microalerta, fragmentación del foco, descarga dopaminérgica, tensión de fondo.

Cada «ding» activa el sistema de recompensa. Y cada vez que tu atención salta de lo que estabas haciendo a la recompensa externa, **pierdes más energía de la que crees**.
No es solo que mires el móvil. Es que **el diseño digital está hecho para secuestrar tu atención**. Los iconos brillan, las notificaciones suenan como si todo fuera urgente, el *scroll* no tiene final, y todo está optimizado para estimularte lo justo para que no pares. Lo hacen a propósito, y tú lo sabes. Pero saberlo no te hace inmune.
El goteo digital constante tiene consecuencias. Según estudios como el publicado bajo el título *Focused, Aroused, but so Distractible: A Temporal Perspective on Multitasking and Communications* [3], cuando sufres una interrupción digital —aunque dure solo segundos— puedes tardar hasta 23 minutos en recuperar tu nivel de concentración anterior a la distracción. Imagina repetir eso 20 veces al día. El coste no es solo en tiempo: **es en claridad mental, energía y sensación de saturación**.
Hemos normalizado esta hiperestimulación. El móvil en la mesa. Las notificaciones sonando cada 30 segundos. Anuncios que se disparan solos. Mil pestañas abiertas a la vez en el ordenador. Todo parece parte del día a día… pero es un foco de caos y estrés.
En cuanto al móvil, no hace falta volverse monje zen ni borrar todas las redes. Basta con aplicar la misma lógica que ya estás usando para tu entorno físico: **modificar pequeños elementos que influyen sin que lo notes**.

- **Silencia notificaciones no esenciales.**

- Sacar las apps tóxicas de la pantalla principal.
- **Dejar el móvil fuera del dormitorio** (tanto de día como de noche. Intenta que no entre).
- Cambiar el fondo de pantalla por uno que no te distraiga, sino que te centre.
- Activar el modo «no molestar» cuando te tengas que concentrar y puedes estar desconectado.
- Ponlo en silencio siempre que puedas.
- **Ponte un límite horario:** Decide a qué hora cierras el móvil por la noche y a qué hora lo abres por la mañana.
- Ten un rincón físico para el móvil en casa: Una mesa o rincón donde no moleste cuando no lo uses.
- Haz pausas digitales intencionales: Durante las comidas, toda una tarde de domingo, un fin de semana…
- Fija tiempos de uso con apps de control.

Son gestos mínimos. Pero juntos, recuperan un espacio mental que no sabías que habías perdido.

Ejercicio práctico: Entorno con propósito (en menos de 10 minutos)

1. Elige un solo espacio donde pasas mucho tiempo (por ejemplo: tu escritorio, tu salón o tu dormitorio).
2. Observa el entorno durante 30 segundos en silencio.
Anota (mentalmente o por escrito) lo primero que te venga a la cabeza al responder:

- ¿Qué hay aquí que me activa, me distrae o me satura?
- ¿Qué hay aquí que me ayuda a descansar, concentrarme o sentirme bien
- ¿Qué me facilitaría mi objetivo —dormirme, relajarme, trabajar, cocinar, moverme, etc.—?

3. Ahora haz 1 solo cambio físico visible en ese espacio.
Debe cumplir 3 condiciones:

- Que responda a una de las preguntas anteriores.
- Que puedas hacerlo en menos de 5 minutos.
- Que sea visible, algo que se vea o se perciba (luz, orden, objeto, posición, estímulo sensorial).

Ejemplos:

- Apagas una luz blanca y enciendes una cálida.
- Retiras algo que te distrae.
- Colocas algo que te recuerda lo que quieres hacer.
- Abres una ventana.

- Pones orden en un rincón específico.

Durante el resto del día, fíjate:

¿Ese cambio reduce fricción o mejora tu sensación en ese espacio? Si es que sí, ya has hecho *biohacking* ambiental sin usar una sola app.

1. *Effect of low-frequency noise exposure on cognitive function: a systematic review and meta-analysis*, publicado en la revista *BMC Public Health* (vol. 24, año 2024).
2. *«What Are the Health Benefits of Sunlight?»,* a cargo de Dr. Sara Perkins, dermatóloga en el **grupo de práctica clínica de la Facultad de Medicina de Yale**, Connecticut.
3. Autora: Gloria Mark y equipo, publicado en la 18ª Conferencia de la ACM (*Association for Computing Machinery*), sobre Computación Colaborativa y de Apoyo al Trabajo (CSCW 2015), celebrada en Vancouver, Canadá.

CAPÍTULO 9
Qué hackear y cómo: la fórmula del mínimo efectivo

Fue un sábado, después de un entrenamiento de Hyrox —una especie de mezcla entre crossfit, carrera y ejercicios de fuerza—, en la que básicamente acabas preguntándote por qué te apuntas a estas cosas. Ese día, un grupito de la clase salimos a por cafés y huevos con aguacate, como si eso fuera a salvarnos de las agujetas. Y, entre risas y quejas musculares, salió el tema: *biohacking*.

—¿Tú estás escribiendo sobre *biohacking*, no? —me preguntó Marta —. Pues yo lo intenté, pero al final lo dejé. Era un sinvivir.

—¿Sí? ¿Y eso por qué? —quise saber yo.

—Porque me sentía todo el rato como si estuviera haciendo las cosas mal. O se me olvidaba una cosa, o me liaba con otra. Llegó un punto en que ya no sabía si estaba más cansada por dormir mal o por todas las tareas que tenía que hacer para intentar dormir bien.

Ahí se detuvo un segundo.

—Y además —añadió—, me puse a hacer ayunos, a mirar lo de la luz azul, intenté meditar, compré 4 botes de suplementos, me hice una rutina matinal…

Le dije algo que creo que también necesitas escuchar tú:

—Lo que te pasó es que nadie te enseñó a filtrar. Todos te dicen lo que funciona, pero casi nadie te ayuda a saber **qué funciona para ti**, ahora mismo.

No tienes que hacer todo eso. Solo cambiar una cosa que te esté afectando más que las demás. Y repetirla lo suficiente como para que empiece a cambiarte algo de verdad. Eso es todo. Y eso es más que suficiente. Como dice **Andrew Huberman**, neurocientífico de la Universidad de Stanford y experto en hábitos y neurobiología, «el cambio real viene de repetir pequeñas acciones que el cerebro no percibe como una amenaza. Si lo puedes hacer a diario sin esfuerzo excesivo, es más probable que se mantenga».

Y esto no va de disciplina espartana. Va de elegir **la primera batalla correcta**, aplicar tu **mínimo efectivo**, y medir lo justo para saber que vas bien.

Elegir bien tu primera batalla: no todo a la vez

Cuando descubres el *biohacking*, es fácil caer en el espejismo del pack completo : optimizar tu sueño, tus ciclos de luz, tu comida, tu sistema nervioso, tu enfoque mental, tu estado hormonal, tu digestión y ya, de paso, **tu existencia entera.** Y, si puede ser todo a la vez, mejor. Como si tuvieras una sala de mandos futurista con botones que dicen «activar mitocondrias» o «mejorar dopamina» y solo tuvieras que pulsarlos por orden.
Pero no puedes hacer eso, porque no funciona así. Lo que sí puedes hacer —y deberías hacer antes que nada— es **elegir bien tu primera batalla**.
Aquí es donde entra en juego la honestidad. Olvídate por un momento de lo que crees que «deberías hacer». Olvídate de lo que ves en TikTok en cada *scroll*. Pregúntate: «**¿Qué me está quitando más energía últimamente?».** A partir de esa pregunta, puedes identificar cuál es tu entrada más sensata al *biohacking*.

Aquí tienes algunos perfiles tipo que suelo ver (y vivir):

1. El perfil de la batería agotada

Si te despiertas cansado, con sensación de arrastre continuo y no recuerdas la última vez que te sentiste verdaderamente descansado/a, no hace falta pensarlo mucho: **empieza por el sueño**.
Nada de *hacks* avanzados ni suplementos. Tu cuerpo necesita recuperar su capacidad básica de restaurarse. Dormir no es negociable. Y cualquier otra intervención será inútil si estás

durmiendo como un gremlin después de las doce y en época de exámenes.

2. El de la digestión en guerra

Si sientes que comes sin hambre, que tu estómago está hinchado a medio día, que comes por ansiedad más que por necesidad, o que te cuesta saber cuándo has tenido suficiente… tu entrada es la alimentación.
Empieza por regular horarios, **escuchar señales de hambre internas** o introducir un ayuno suave (siempre desde el sentido común, no desde el castigo).

3. El cuerpo-estatua

Si pasas la mayor parte del día sentado, con sensación de rigidez, dolorcillos que ya asumes como normales y una pereza monumental solo de pensar en moverte… no empieces con un entrenamiento estructurado. **Tu prioridad es activar el cuerpo con lo mínimo viable.** Caminar. Estirar. Respirar profundo mientras mueves los brazos.

4. La mente centrifugadora

Si tienes la cabeza a mil, saltas de pensamiento en pensamiento como si estuvieras haciendo *zapping* mental, y notas que no puedes

desconectar, aunque lo intentes… **no necesitas más productividad, necesitas menos estimulación**.
Tu entrada no es otro podcast sobre cómo ser eficiente, sino **bajar revoluciones**: silencio, paseo sin móvil, luz natural, apagar notificaciones, marcar horarios claros de descanso.

5. El «no sé ni por dónde empezar»

Si te reconoces en todos los anteriores y estás completamente desbordado/a… **Empieza por algo pequeño**: una rutina matinal de 5 a 10 minutos. Algo tuyo, estable y repetible. Puede ser estirarte al levantarte, escribir una frase o simplemente no mirar el móvil los primeros diez minutos.

La clave no es qué haces, sino que lo hagas cada día.
No hay un protocolo mágico. Hay un punto de entrada que tiene sentido **para ti hoy**, en función de cómo estás, cómo vives y qué necesitas recuperar primero. **Lo importante es que elijas una tarea, con intención, y la mantengas el tiempo suficiente para que empiece a darte resultados.** Y cuando eso ocurra, ya verás cómo el cuerpo pide el siguiente paso. Pero desde la energía, no desde la ansiedad.

El mínimo efectivo: hacer menos, pero mejor

Existe un principio que viene del mundo del entrenamiento y la medicina, pero que cuadra maravillosamente con el *biohacking*: el ***Minimum Effective Dose*** (MED), o en castellano, la **dosis mínima efectiva**. Es decir, **la menor cantidad de intervención necesaria para conseguir un resultado visible y sostenible.**

En lugar de intentar hacerlo todo desde el primer día, lo inteligente es preguntarte:

«¿Cuál es la mínima acción que puedo tomar hoy que ya empiece a mover la aguja?»

Un estudio de 2022, publicado en *Frontiers in Psychology,* [1] confirmó que incluso las microprácticas de *mindfulness* pueden reducir la reactividad emocional en cuestión de días. Y si eso se convierte en hábito, el cerebro lo interpreta como estabilidad.

Con dejar de cenar tan tarde —cena al menos 90 minutos antes de dormir—, ya estás liberando espacio para una mejor digestión y descanso. Y esto no es solo sentido común: estudios como el dirigido por Marta Garaulet [2] revelan que cenar tarde empeora la tolerancia a la glucosa y reduce la oxidación de lípidos, es decir, que tu cuerpo quema menos grasa durante la noche.

El MED (*Minimum Effective Dose)* no significa hacer poco. **Significa hacer lo justo con inteligencia.** Identificar qué acción mínima genera un beneficio medible sin dejarte exhausto/a. Porque si te pasas de exigente, lo vas a abandonar. Y si abandonas, no hay *hack* que valga.

Muchas veces confundimos mejora con intensidad. Pero el cuerpo no responde tanto a lo espectacular como a lo constante. **Una rutina sencilla que puedes mantener durante 30 días es más poderosa que una rutina perfecta que solo te dura 3.**

Por ejemplo, 3 sesiones semanales de fuerza —solo 3— son suficientes para generar mejoras significativas en fuerza y composición corporal en personas que empiezan de cero. Esto no es una intuición, es el resultado de varios metaanálisis en el ámbito del deporte. **El cuerpo responde bien a la eficiencia, no al exceso.**

Recuerda esto: No estás aquí para impresionar a nadie con tu disciplina. Estás aquí para sentirte mejor. Así que haz menos, pero hazlo bien. ¡Y hazlo cada día! Esa es la verdadera puerta de entrada a una transformación real.

Cómo saber lo que está funcionando

Ahora que ya sabes por dónde empezar y cómo aplicar tu mínimo efectivo, llega la siguiente gran pregunta: ¿Y cómo sé si esto me está sirviendo? Porque una cosa es hacer las cosas, y otra muy distinta es saber si están produciendo un cambio real. Y aquí es donde mucha gente se pierde: empiezan un hábito, lo mantienen unos días, pero como no ven una transformación mágica en 72 horas, lo abandonan. Y no, no es porque no funcione. Es porque **no saben qué señales observar.**

La trampa está en que esperamos señales enormes, casi místicas. Pero **lo que suele ocurrir es sutil, pero está;** solo que hay que saber **dónde mirar**. **Sin gráficas, ni anillos inteligentes, ni**

un *wearable* de 300€. Puedes saber si vas por buen camino observando energía y tu estado de ánimo.

Aquí van cinco preguntas que te deberías hacer después de una semana aplicando tu mínimo efectivo:

1. ¿Te levantas con más energía que hace una semana?
No hace falta que te despiertes como si fueras un campeón olímpico. Pero si notas menos arrastre, menos pesadez y menos necesidad de *snooze* (aplazar la alarma varias veces antes de salir de la cama…), eso es una señal.
2. ¿Tienes más claridad mental por la mañana?
Si antes estabas en modo zombi con Wi-Fi lento, y ahora te cuesta menos arrancar, aunque sea un poquito, eso cuenta.
3. ¿Empiezas el día con menos drama interno?
¿Estás más motivado/a? ¿No necesitas tres cafés y dos amenazas internas para moverte? ¿Ya no sientes que tu vida es un largo camino de espinas? Eso también es progreso. Real y medible, aunque no lo puedas meter en un Excel.
4. ¿Duermes mejor o más profundamente?
Aquí vale tanto que te cueste menos dormirte, como que te despiertes menos por la noche o que te sientas más recuperado/a al despertar. La calidad del sueño mejora antes que la cantidad, y se nota.
5. ¿Tu humor general ha mejorado, aunque sea un poco?
¿Te notas menos borde? ¿Más paciente? ¿Menos al límite? Bien. El cuerpo responde desde dentro hacia fuera. Y, si el humor mejora, es porque algo se está estabilizando.
Y aquí viene lo mejor: **no necesitas que las cinco respuestas sean «sí»**. Con que tres de estas cinco mejoren un poco, ya estás yendo bien. Se trata de notar **cambios reales y sostenibles**, no milagros instantáneos.
¿Y si no notas nada? No te rayes. Puede que no estés tocando aún el área que más impacto tiene. Cambia el enfoque, la hora, la dosis o la estrategia. Date más tiempo. Pero no lo des por perdido.

Lo importante es que te escuches. No te dejes llevar por la impaciencia, ni por las expectativas exageradas.

El cambio real es lento, pero se nota. Y se queda.

Y, si quieres afinarlo aún más —sin volverte loco/a—, en el siguiente apartado te voy a mostrar cómo puedes llevar **un seguimiento simple, humano y muy útil**.

Pero por ahora, quédate con esto: **Si te sientes un 5 % mejor que hace una semana… no pares. Esa es la semilla que después florece.**

Herramientas sencillas de seguimiento

Vale, ya has empezado. Has elegido tu primera batalla, has aplicado tu mínimo efectivo, y estás atento a las señales que te da tu cuerpo. Bien.

Ahora viene lo siguiente: **medir el progreso**. Y eso puede ser una herramienta poderosa o una fuente de estrés; todo depende de cómo se enfoque. En un mundo lleno de métricas, apps y *data*, no es raro acabar sintiendo que hay que justificar cada hábito con gráficos y comparativas.

No se trata de convertir la vida en una hoja de cálculo. Se trata de **observar, con honestidad, si lo que haces tiene algún efecto real.** Y no hace falta complicarse demasiado: una nota rápida, una escala, una minireflexión al final del día… Todo eso puede tener más impacto que la app más cara del mercado. El objetivo es registrar lo justo para poder comparar contigo mismo (y con nadie más).

Por ejemplo, una práctica muy útil —y extremadamente sencilla— es **valorar la energía diaria del 1 al 5**. Da igual si lo haces por la mañana o por la noche. Solo hay que preguntarse:

«¿Cómo me he sentido hoy, en general, a nivel de energía física y mental?»

No hay respuestas correctas, solo honestas. Si se empieza con un 2 y, una semana después, se ve un 3 o un 4 con más frecuencia, eso

ya es señal de que algo está funcionando. Y eso motiva más que cualquier gráfico.
Otra herramienta que suele funcionar muy bien es **el minidiario de una frase**. Una línea, literal. Sin juzgar. **Algo como:**
– «Hoy me ha costado menos despertarme».
– «He dormido mal, pero he hecho estiramientos».
– «Día raro, pero no he picado entre horas».
Escribirlo ayuda a anclar la experiencia, a no pasar por encima de lo vivido como si fuera irrelevante. De hecho, muchas veces, al escribirlo uno se da cuenta de que ha mejorado más de lo que creía.
Una herramienta especialmente útil —y sorprendentemente poderosa — es el ***checklist* semanal visual**, no tanto para controlar como para **reforzar lo que sí se está haciendo**. Verlo por escrito y marcado da una sensación de avance que el cerebro agradece. En serio: **marcar una casilla libera dopamina.**

De hecho, **un estudio publicado en *Psychological Science* por Gollwitzer & Brandstätter (1997) demostró que las personas que usaban planes de implementación visuales** (lo que viene siendo un «si hago X, entonces marco Y»), **tenían más del doble de probabilidades de mantener sus hábitos a lo largo del tiempo.** Una simple hoja con casillas puede ser más eficaz que la mejor de las intenciones.
El *checklist* no tiene que ser perfecto ni abarcar 100 cosas. Cuanto más básico, mejor. El objetivo no es marcarlo todo, sino **tener una visión clara de lo que se está construyendo**.
Puedes dibujarlo en papel, usarlo en una nota del móvil, o incluso imprimirlo y pegarlo en la nevera.

SEMANA DEL: _____

DÍAS:	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
• Dormí al menos 7h sin pantallas antes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
• Cené antes de las 21:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
• Caminé 20+ minutos (sin móvil)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
• 10 min de desconexión digital	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
• Mini diario de 1 línea al final del día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
• Energía diaria: ≥ 3/5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Este sistema no está hecho para controlarte. Está hecho para recordarte **que lo estás haciendo mejor de lo que crees**.
Y si un día no marcas nada, no pasa nada.

Ejercicio práctico: El reto de la mínima dosis efectiva – micro, pero potente

Este ejercicio va justo de **hacer lo mínimo que funcione.** No lo mínimo para calmar tu conciencia, sino lo mínimo que **realmente tiene impacto.** Esa es la clave del *biohacking* inteligente: **no esforzarte más, sino esforzarte lo justo y necesario.**

1. Elige una mejora concreta que te interesa trabajar esta semana

Algo muy específico. Nada de «estar más sano» o «cuidarme más». Ejemplos claros:

- Dormirme antes por las noches.
- Tener más energía por la mañana.
- Sentirte menos hinchado/a después de comer.
- Reducir ansiedad al final del día.
- Concentrarte mejor durante el trabajo.

2. Diseña tu micro intervención

La pregunta mágica aquí es: **¿Qué puedo hacer cada día que me exija tan poco que sea imposible decir que no, pero que tenga el potencial de cambiar algo real?**

Algunas ideas:

- Dormirme antes → Apagar pantallas 30 min antes de dormir.
- Tener más energía → Salir a la luz natural en los primeros 20 min del día.

- Digestión → No picar entre horas, solo comer sentado/a y sin móvil.
- Ansiedad → Hacer 2 minutos de respiración lenta por la tarde.
- Concentración → Bloquear 25 minutos sin interrupciones al iniciar el trabajo.

3. Hazlo durante 7 días y registra tu resultado

Aquí viene la parte científica. Durante una semana, haz tu acción mínima cada día sin fallar. Al final de cada jornada, responde —mentalmente o por escrito— a esta pregunta: **«¿Me ha ayudado, aunque sea un poco, a mejorar eso que quiero cambiar?»**

Y al final de la semana, completa este análisis rápido:

- ¿Cuál ha sido el efecto más visible?
- ¿Me ha costado hacerlo? ¿En qué momentos sí y en cuáles no?
- ¿Esto es algo que puedo mantener fácilmente durante un mes más?

Este ejercicio no es para que cambies tu vida en una semana. Es para que descubras el **poder de lo mínimo cuando se hace con intención.**

1. Bostock, S., et al. (2022). *Frontiers in Psychology*, 13, 838.

2. *Meal timing affects glucose tolerance, substrate oxidation and circadian-related variables: A randomized, crossover trial.* Publicado en la revista *International Journal of Obesity en 2015.*

CAPÍTULO 10

El plan de 30 días: Modo Supervivencia Biohacker ON

A estas alturas del libro, ya no eres el mismo lector/a que empezó por curiosidad. Has pasado por el sueño, el ayuno, el hambre real, la luz, el café y todas esas cosas que antes eran conceptos vagos y ahora —al menos— suenan familiares. Pero **saberlo no es hacerlo.** Y si todo esto se queda en ideas sueltas, en frases subrayadas o en «uy, qué interesante esto», **tu cuerpo ni se entera**.

Porque tu biología no mejora por inspiración. Mejora por repetición, por acción, por ponerte un poco incómodo cada día… hasta que el cambio deja de ser novedad y empieza a ser rutina.

Lo sé, lo sé. Aquí es donde muchos cierran el libro y piensan: *«Vale, me ha gustado, pero ya si eso lo empiezo el lunes. O el mes que viene. O cuando tenga menos trabajo».*

Spoiler: ese día no va a llegar.

Por eso existe este capítulo. No para darte deberes con pinta de milagro ni para convertir tu vida en un juego de medallitas y notificaciones absurdas.

Esto es lo mínimo efectivo. El Modo Supervivencia *Biohacker ON*: un plan de 4 semanas, pensado para gente con vida, con trabajo, compromisos, insomnio, grupos de WhatsApp y ansiedad a ratos. Simple, progresivo y diseñado para que **la teoría se convierta en práctica,** sin que pierdas la cabeza ni la motivación en el intento.

Lo que vas a leer en este capítulo es la versión mínima viable de un estilo de vida que puede cambiarlo todo si lo sostienes con intención. **Como diría Ben Greenfield [1] —uno de los pioneros del *biohacking* moderno—: «No hace falta hacer más, solo hacerlo mejor»**

Él se instaló cámaras hiperbáricas en casa (habitáculos cerrados para respirar oxígeno puro a una presión mayor que la atmosférica), duerme en colchones con sensores para monitorizar su sueño que

cuestan más que un coche, y probablemente tenga gadgets que analizan la calidad de su sudor. Pero incluso él empezó por lo básico: **comer mejor, dormir más profundo, moverse con sentido, y observarse con honestidad**.
Solo necesitas **30 días**, ganas de experimentar, curiosidad y un lápiz. Bienvenido a tu propio experimento. Aquí empieza la parte que más transforma: **la práctica.**

Semana 1 — Dormir mejor, vivir mejor

Dormir no es lo que pasa cuando acaba el día. Es lo que determina cómo vas a vivirlo mañana. Por eso, si tuviera que darte un superpoder *biohacker* sin que tuvieras que hacer absolutamente nada… sería dormir bien. Como un oso en invierno. Como alguien que no ha oído hablar de correos electrónicos ni despertadores.
Porque la mayoría de la gente duerme mal. Y lo acepta como parte del trato adulto. Así que esta primera semana va de lo más básico y a la vez lo más revolucionario: **descansar como es debido.** Solo tienes que empezar a **tratar tu descanso con el mismo respeto que tratas tu trabajo, tu móvil o tus comidas favoritas.**
Esta semana vas a hacer algo que muchos no hacen nunca: **organizar tu día alrededor de tu noche.** Así que vamos a ello.

- Vas a **elegir una hora fija para acostarte** (incluso si no tienes sueño a esa hora), y una hora fija para levantarte (incluso si puedes dormir más). Vas a cortar pantallas al menos 60 minutos antes de dormir. Y no vale «es que yo me relajo viendo series». Lo que haces es estimular el cerebro como si fuera mediodía.
- Vas a **probar con luz cálida por la noche,** y si quieres ir un paso más allá, puedes usar las gafas que bloquean la luz azul —pero con cabeza, como dijimos en el capítulo dos. Y

si necesitas un empujón, puedes apoyarte en suplementos suaves como magnesio o melatonina de liberación controlada. Eso sí: como ayuda, no como excusa para seguir haciendo todo mal.

El objetivo no es dormir más. Es dormir mejor. Y eso empieza cuando te tomas en serio el ritual previo: las luces, el silencio, la temperatura, el tiempo fuera del móvil. Lo que haces en la hora antes de dormir **decide la calidad del sueño**, no cuántas ovejas cuentas.
Al cabo de unos días, si lo haces bien, vas a notar cambios sutiles: despertarte menos hinchado, con menos ansiedad y con más claridad mental. El café de la mañana te sabrá mejor e incluso puede que lo necesites menos.
Así empieza el cambio. Esta semana **no se trata de hacer más, sino de hacer menos… pero hacerlo mejor.**

Semana 2 — Comer con conciencia (y menos veces)

Ahora que has empezado a dormir como alguien que se respeta, toca enfrentarse a **otro gran vicio moderno: comer por inercia.** Desayuno porque me levanto, snack porque estoy en el trabajo y cansado, café con algo dulce porque "me lo merezco", comida porque ya va siendo hora, merienda por si acaso y cena porque sí. Y entre medias, picoteos dignos de deporte olímpico.
Durante esta semana, no vamos a contar calorías ni a decidir qué tienes que comer. Vamos a ir **a la raíz del problema**: **cuántas veces comes al día… y por qué.**
Porque lo creas o no, **comer constantemente es uno de los hábitos más antifisiológicos que puedes tener**. No le das tregua al sistema digestivo, disparas la insulina todo el rato, y encima terminas cansado e inflamado.
Esta semana vas a **reducir la frecuencia, no la calidad.**

- Vas a **retrasar el desayuno 1 hora.** En vez de desayunar nada más levantarte, como si fueras un infante en campamento, espera. Deja que el cuerpo se despierte sin tener que digerir de inmediato.
- Vas a hacer **2, como mucho 3 comidas al día**, **completas,** bien hechas. Y sin snacks. Sí, incluso si «te lo pide el cuerpo» (el cuerpo no pide donuts a las 17:00 h, el cuerpo responde a lo que le enseñaste). ¿Y qué es una comida completa? Pues aquella que te aporta los principales macronutrientes y micronutrientes [2] de forma equilibrada: **proteína + carbohidrato + grasa saludable + vegetales/fruta**.
- Vas a probar uno o dos días de **ayuno 14/10** (por ejemplo, primera comida a las 9:00 h, última a las 19:00 h). Y no te preocupes: no te vas a desnutrir ni te va a dar una pájara por no cenar a las 21:00 h.
- Y vas a hacer, por lo menos, una comida al día sin pantallas. Sin móvil, sin tele, sin ordenador. Solo tú, la comida y tus pensamientos. (Lo sé, da más miedo que el ayuno). Pero si no puedes comer sin distracciones, **probablemente no estés comiendo por hambre, sino por evasión.**

Tips **para no abandonar a la semana:**

- **No intentes hacerlo todo a la vez.**
- Si fallas un día, sigue al siguiente.
- **No hace falta ser perfecto, hace falta ser constante.**
- Márcate una hora al día para reconectar con el plan (aunque sean 5 minutos).

- No conviertas esto en una guerra. Hazlo divertido. Cambiar también puede ser liberador.
- Elige un amigo, pareja o incluso una nota en la nevera que te recuerde **por qué empezaste.**
- **Hazlo tuyo.** Personalízalo para que te identifiques con ello.

Esta semana va de **comer con intención, no con ansiedad.**
Y lo que va a pasar es que tu cuerpo empezará a usar sus propias reservas, regulará el hambre emocional y te demostrará que **no necesitas estar picando todo el día para tener energía**.
No necesitas una dieta milagro, ni eliminar grupos de alimentos, ni vivir de ensaladas tristes. Solo necesitas **hacer menos comidas y hacerlas bien.** Verás cómo cambian tus digestiones, tu energía y tu foco mental. Y sí, probablemente también tu relación con la comida.

Porque cuando dejas de usar la comida como parche emocional y vuelves a usarla como combustible, **todo vuelve a tener sentido.**

Semana 3 — Movimiento y energía natural

Si dormir bien te da claridad y comer con intención te devuelve el control, moverte es lo que hace que todo lo demás funcione. El **cuerpo humano,** por muy moderno que se crea, **sigue teniendo las mismas necesidades fisiológicas que el de nuestros antepasados** que **caminaban, cazaban, trepaban y se agachaban** más de una vez al día. La diferencia es que tú probablemente no te has agachado para otra cosa que para recoger el cargador del móvil.
No es un juicio. Es un hecho. **Vivimos en una cultura que ha hecho del sedentarismo una norma silenciosa.** Trabajamos sentados, comemos sentados, nos relajamos sentados y nos quejamos de que no tenemos energía… también sentados.

Esta semana va de recuperar lo más básico: el movimiento cotidiano, funcional y libre de expectativas estéticas o metas olímpicas. Lo mínimo efectivo.
Durante esta semana:

- Vas a incluir **al menos 20 minutos de movimiento diario.** No de entrenamiento**, de movimiento.**
  ¿Caminatas al sol? Vale. ¿Estiramientos en casa con música? Vale. ¿Bailar como si nadie te viera (aunque sí te vean)? Vale. Lo importante es **que el cuerpo sepa que estás vivo.**
- Te vas a exponer a **luz natural por la mañana**. Y no, asomarte 15 segundos a la ventana como un jubilado mirando obras no cuenta. Exponerte a luz natural, aunque sea durante 10 minutos, activa tu sistema circadiano, mejora la regulación hormonal, te regala vitamina D y te ayuda a dormir mejor por la noche. La luz artificial no puede imitar ese efecto, por mucho que tu lámpara sea de diseño escandinavo. Y si combinas luz natural con movimiento —caminar al aire libre, por ejemplo—, ya estás ganando el día antes de empezar.
- ¿Quieres ir un poco más allá? **Añade uno o dos entrenamientos breves e intensos de cuerpo entero.** Nada rebuscado. Los básicos son los mejores aliados: flexiones, sentadillas, peso muerto, subir y bajar escaleras o uno de los ejercicios más amados y odiados a la vez: la sentadilla búlgara (¡yo no la inventé, lo juro!). Haz cualquier cosa que te recuerde que **tus músculos tienen un propósito más allá de sostenerte frente al ordenador.**
- Y, si te cuesta arrancar, **empieza por una ducha de agua fría por la mañana** (seguro que te acordarás de mí cuando lo hagas). **No es placentera, pero funciona.** Es un pequeño shock que te saca del letargo en dos segundos.

La energía que buscas no está en el café ni en los suplementos. Está atrapada en tu cuerpo, esperando a que lo muevas. Y cuando lo haces, se libera. Como si el cuerpo dijera: «¡Por fin haces algo que tiene sentido!».

Esta semana no te pido esfuerzo. Te pido compromiso. Que recuerdes que fuiste diseñado para moverte, no para consumir contenido en bucle. Que recuperes la alegría simple de usar tu cuerpo como herramienta, y no como un objeto vintage.

No se trata de cambiar tu físico. Se trata de **reconectar con la energía que ya tienes** pero que está atrapada por la inercia. Mueve el cuerpo… y verás cómo se mueve también tu mente.

Semana 4 — Desintoxicación digital y mental

Llegados a este punto, duermes mejor, comes con más cabeza y te mueves como alguien que aún no ha renunciado a estar vivo. Ahora toca lo que probablemente más te va a costar: **apagar.**

Bueno, sí, el móvil también. Pero me refiero a **todo lo que ocupa espacio mental sin aportar nada útil:** la sobreestimulación, la hiperconexión, la multitarea crónica, las notificaciones, esos vídeos de 15 segundos que no puedes dejar de ver y que te están dejando la cabeza más dispersa que el grupo de WhatsApp del colegio.

Sí, esta semana va de eso: de lo que **te desconecta de ti** mientras te hace creer que estás al día.

No se trata de demonizar la tecnología, sino de **no ser esclavo de ella sin darte cuenta.** Esta semana vas a hacer un acto de rebeldía silenciosa que, en realidad es profundamente reparador: **vas a reducir el ruido.**

- Vas a elegir **un día sin redes sociales.** 24 horas. No es tanto. Y lo sé, parece una locura. Te van a entrar tics, vas a desbloquear el móvil por reflejo y te vas a preguntar si

alguien te ha escrito, si te has perdido algo o si tu ex ha subido *stories*. Pero, una vez superado el mono, vas a notar algo extraño: **claridad.** El mundo no se derrumba sin ti. La ansiedad baja, tu cabeza recupera espacio y puedes pensar sin que alguien te interrumpa cada 40 segundos. Y eso —en 2025— es un superpoder.

- Además, vas a incorporar un pequeño hábito diario de **respiración consciente**. No me pongas cara rara. No te pido que te conviertas en un gurú de la meditación ni que reces al universo. Solo te pido **5 minutos al día** para cerrar los ojos, respirar de forma profunda y sentir el cuerpo.
  La respiración es el regulador más directo de tu sistema nervioso. **Ignorarla es como tener un interruptor de calma en el bolsillo y no usarlo nunca.**
- También vas a aprovechar para revisar lo que estás consumiendo: ¿cuánta cafeína llevas encima? ¿Cuánto azúcar estás metiendo en el cuerpo sin darte cuenta? ¿Y cuánto te está afectando todo eso al humor, al foco, al sueño? No se trata de prohibir sino de **reducir lo que te aleja de estar bien.** Haz una limpieza suave, sin drama. Menos café por la tarde, menos azúcar refinado, refrescos con azúcar y bollería industrial.

Si logras apagar por un rato todo lo que te aleja de ti, verás que **el silencio no da miedo. Da paz.**

Cuando termines las 4 semanas, **haz una revisión sincera de estos 30 días.**
No desde la autoexigencia, sino desde la curiosidad:
¿Qué ha cambiado en ti?
¿Qué ha sido fácil y qué no tanto?
¿Qué hábito ha llegado para quedarse, aunque sea a su manera?

Escríbelo ahora, no en tu cabeza. El papel nunca miente.

Y, mientras haces ese seguimiento, es probable que empieces a notar pequeñas transformaciones que no siempre se ven desde fuera, **pero que se sienten:**

- Tu energía empieza a ser más constante a lo largo del día, sin esos picos y caídas dramáticas.
- Duermes igual de horas, pero ya no pareces un extra de *The Walking Dead.*
- El hambre emocional y el hambre por costumbre ya no te gritan: solo te susurran. Y eres tú quien decide si escuchar o no.
- Tu estado de ánimo se mantiene más estable, aunque los problemas de siempre sigan ahí.
- Piensas con más claridad, sin ese neblazo mental que arrastrabas desde el desayuno.
- Tu digestión mejora sin necesidad de suplementos mágicos.
- Y lo más importante: ya no reaccionas en automático. **Decides con más conciencia.**

Estas señales no siempre llegan de golpe. Algunas aparecen en los primeros días, otras se manifiestan al cabo de semanas. Pero, si las estás viendo, significa que **tu cuerpo y tu mente están respondiendo.** Y no lo hacen por casualidad, sino porque por fin **les estás dando un contexto donde pueden hacerlo.**

Aquí no acaba el proceso: aquí empieza de verdad. Has probado, has sentido, has fallado algún día (como todos), has insistido… y ahora sabes algo que muchos no saben: que puedes **vivir con menos ruido, menos comida, más intención y sin tanta tontería.**

Diario de seguimiento: el espejo del cambio

Has llegado al final de las 4 semanas, y sí, podrías pensar que esto era solo un desafío más. Pero, si hay algo verdaderamente *biohacker*, es **observar. Prestar atención a lo que cambia cuando empiezas a vivir con más intención.** Y para eso, nada como un pequeño diario de seguimiento.

Te propongo **3 minutos al día, durante 30 días**, para responder tres preguntas:

- ¿Qué hice hoy que me acercó a mi objetivo?
- ¿Cómo me sentí antes, durante y después?
- ¿Qué repetiría mañana?

Eso es todo. **Este mini chequeo diario te obliga a estar presente.** A reconocer avances, a detectar patrones y a no dejar que los días se diluyan en ruido.

1. Ben Greenfield es un autor y entrenador estadounidense famoso por llevar al extremo la optimización del cuerpo con gadgets, rutinas y experimentos personales.
2. **Los macronutrientes** son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayor cantidad y que aportan **energía y «combustible»**: **proteínas, carbohidratos, grasas**, **agua** y **fibra**. Los **micronutrientes** son los nutrientes que tomamos en dosis «micro» (microgramos, miligramos), pero son esenciales para regular funciones básicas del organismo: **vitaminas** (A, C, D, etc.) y **minerales** (hierro, calcio, zinc, magnesio, etc.).

CAPÍTULO 11
El biohacking no es el destino: es el camino

A lo largo de todo este libro has leído sobre rituales, hábitos, biotrucos, errores y oportunidades. Te he contado cómo optimizar tu sueño, entender tus ritmos, dejar de sabotearte con pantallas y chuches a medianoche, y **cómo empezar a escucharte.**

El *biohacking* no termina al cerrar este libro. De hecho, **es ahora cuando empieza realmente**.

Lo más probable es que hayas subrayado ideas, te hayas reído en algún momento, hayas sentido cierto alivio (tipo: «¡No soy el único que duerme mal!») y también algo de vértigo: «¿Tengo que hacer todo esto ahora?». La respuesta es: **no.**

No tienes que hacerlo todo. Este camino no se trata de alcanzar una perfección biooptimizada, sino de **elegir con conciencia qué hacer con lo que sabes.**

Cuando uno empieza a descubrir el mundo del *biohacking*, es fácil pensar que hay una meta clara. Ese lugar idílico donde por fin todo funciona: el sueño es profundo y reparador, la energía es constante, la mente afilada, el intestino feliz y el cuerpo una máquina bien engrasada.

Pero ese lugar no existe. O, al menos, **no existe como algo estable, definitivo o permanente**.

Porque el cuerpo humano, por mucho que lo entendamos, no es una ecuación que se resuelve y se enmarca. Es un sistema vivo, cambiante, adaptativo. Lo que hoy funciona, mañana no. Lo que hoy te despierta, mañana te agota. Por eso, el *biohacking* real **no es un destino**, es una práctica constante de escucha, ajuste, caída y mejora.

James Clear, el autor de *Hábitos atómicos*, insiste en que no es el objetivo lo que transforma, sino **el sistema que creas para mantenerte en movimiento, incluso cuando no tienes ganas**.

Y Andrew Huberman, neurocientífico de Stanford, lo repite una y otra vez: el cerebro es plástico, sí, pero **la neuroplasticidad**

depende de la repetición, la constancia y el contexto emocional en que aprendes.
Lo mismo dice Matthew Walker, autor de *Why We Sleep*, cuando advierte que **el sueño no se puede recuperar, ni optimizar solo con suplementos o gadgets.** Es un ecosistema. Una orquesta que hay que afinar cada noche. Y para afinarla, **hace falta continuidad, intención y muuuucha paciencia.** No basta con saber lo que tienes que hacer: tienes que convertirlo en parte de tu vida. No por disciplina, sino por diseño.

Lo que haces importa, claro. Pero **cómo lo sostienes en el tiempo importa todavía más.**

Cómo mantener hábitos sin quemarte

Vamos a hablar de **cómo sostener lo que has empezado**, sin quemarte y sin convertir esta búsqueda en una carrera sin final ni línea de meta.
Vamos a hablar de cómo seguir, **cuando ya no estás tan motivado como al principio.** De cómo **no rendirte cuando todo parece ir igual**.
Muchos de los lectores que llegan a este punto ya han experimentado la trampa más común: el entusiasmo explosivo. Ese impulso inicial que te hace escribir listas, marcar calendarios, preparar tés ayurvédicos, ajustar tu temperatura circadiana al milímetro… hasta que la vida real te atropella con su carga de imprevistos, estrés, lunes sin piedad y martes tan agotadores que parecen viernes.
Y ahí es donde todo se cae. No por falta de ganas, sino de sistema.
BJ Fogg, también investigador de la Universidad de Stanford, lo ha demostrado una y otra vez: **los hábitos sostenibles se construyen no sobre la motivación, sino sobre la facilidad.** Y cuanto más repites algo fácil, más probable es que lo mantengas y

lo escales, es decir, que seas capaz de añadir nuevos gestos al hábito ya anclado.
El cuerpo y el cerebro no están diseñados para vivir en un estado constante de esfuerzo consciente. **La disciplina funciona a ratos. Pero el entorno y la estructura funcionan siempre.** Y la clave para mantener hábitos sin quemarte está precisamente ahí: **no en la fuerza, sino en la estrategia**. Y aquí, la estrategia se basa en el *mínimo sagrado*: empezar por un hábito tan pequeño, tan simple, que **puedes hacerlo incluso en tu peor día**. Pero con el que estés totalmente comprometido, como si fuera algo **sagrado**. Ya hemos citado varios ejemplos:

- Beber un vaso de agua nada más despertarte.
- Apagar las pantallas 30 minutos antes de dormir.
- Salir a tomar el sol aunque solo sean 5 minutos.
- Respirar hondo tres veces antes de abrir el correo del trabajo.
- Caminar.

Esa acción mínima **refuerza tu identidad.** Refuerza el mensaje interno de «yo cuido de mí, incluso cuando no tengo ganas».

Aprende a fallar sin romperte

Otra forma de evitar quemarte es aprender a reconocer tus **señales internas**. Porque, cuando llevas el *biohacking* demasiado lejos, tu cuerpo no se optimiza… **se defiende**. ¿Te estás forzando a mantener una rutina que ahora mismo no encaja con tu estado emocional o físico? ¿Te notas más irritable, desconectado, insatisfecho aunque estés cumpliendo «todo»? ¿Sientes que el autocuidado se ha convertido en una lista de tareas?
Entonces, es momento de hacer pausa. Respirar y reajustar.

Los hábitos sostenibles **no te exprimen.** Y si lo que estás haciendo te vacía más de lo que te nutre, probablemente no sea el camino correcto… al menos no ahora.

Los hábitos también deben tener la **capacidad de renovarse cuando tú cambias.** Y tú vas a cambiar.
Aquí entra otro principio clave para no quemarte: **mentalízate para fallar**.
Porque el problema no es fallar. El problema es **lo que haces después.** ¿Te castigas y lo abandonas todo? ¿O simplemente reajustas? Nadie va a cumplir su rutina el 100 % de los días; lo importante es cómo gestionas el día 1 después del fallo.

Hazte esta promesa; puedes escribirlo lo siguiente si quieres: **«Cuando rompa mi rutina, volveré al *mínimo sagrado* al día siguiente».** Y lo cumples. ¡Punto!
La clave del cambio duradero no es evitar los tropiezos. Es tener un plan para levantarte sin dramatismo.

La brújula del cuerpo

Cuando un hábito empieza a sentirse como una obligación, cuando el cuerpo responde con más resistencia que con mejora… es el momento de dejar de empujar. **Es el momento de escuchar mejor.**
Una de las grandes trampas es la obsesión por mantenerlo todo igual. Como si encontrar algo que funciona fuera descubrir una fórmula mágica, inamovible, eterna. Pero **el cuerpo no es una ecuación: es un clima.** Y como todo clima, cambia con las estaciones, con los vientos, con la presión del entorno. Pretender que tu rutina funcione siempre igual es como salir en camiseta en mitad de una tormenta porque «el martes hizo sol».
Y aquí entra lo que yo llamo **la brújula del cuerpo**. Una herramienta simple, interna, que no necesita apps ni wearables. Solo

atención y honestidad.

La brújula del cuerpo tiene cuatro puntos cardinales:

- **Norte: energía.** ¿Tengo más energía después de hacer esto? ¿O me siento drenado, incluso si lo hago «bien»?
- **Este: claridad.** ¿Me ayuda a pensar con más foco, a tomar decisiones con más ligereza? ¿O estoy más disperso?
- **Sur: paz interna.** ¿Esto me da tranquilidad, calma, sensación de coherencia? ¿O me genera tensión y autoexigencia constante?
- **Oeste: adaptabilidad.** ¿Este hábito puede moverse conmigo cuando cambie mi rutina o mi contexto? ¿O solo funciona si todo está perfecto?

Si uno de esos puntos falla durante varios días seguidos, **no eres tú quien está mal: es el sistema el que está desajustado.** Y **el verdadero *biohacking*** no se aferra a rutinas muertas: **se adapta.**
La plasticidad biológica no es solo cosa del cerebro, también debe ser emocional y conductual. Lo que no se adapta, se rompe.
Es fácil pensar que cambiar de rutina es rendirse. Pero es justo al revés. Cambiar de rumbo cuando el entorno lo exige es la forma más madura de no perderse. Los mejores sistemas no son los rígidos, sino los flexibles. Los vivos. Y tú, si algo eres, es eso: **una criatura viva en evolución constante.**
Así que, si dentro de dos semanas te das cuenta de que tu ritual de noche ya no te sirve, cámbialo. Si te cansa el ayuno, suspéndelo. Si necesitas más sol y menos suplementación, sal más, compra menos. Lo importante no es que el plan inicial se cumpla. Lo importante es que **tú sigas siendo parte activa del ajuste.**
Esa es la diferencia entre un protocolo y una cárcel.

Ejercicio práctico: Reto de constancia flexible

Durante una semana, prueba esto:

1. Define tu mínimo sagrado

Elige un hábito tan pequeño que puedas hacerlo incluso en tu peor día. Ejemplos:

- Beber un vaso de agua al despertar.
- Salir 5 minutos a la calle a que te dé el sol.
- Apagar pantallas media hora antes de dormir.

Escríbelo y comprométete a hacerlo cada día, pase lo que pase.

2. Entrena el arte de fallar bien

Cuando rompas tu rutina —porque ocurrirá— no lo veas como catástrofe. Haz una pausa, respira y **vuelve al mínimo sagrado al día siguiente.** Anota cómo te sientes al retomar: esa es la clave del progreso real.

Usa la brújula del cuerpo:

Cada noche, dedica dos minutos a responder en un cuaderno:

- ¿Hoy tuve más energía o me drené?
- ¿Tuve claridad mental o dispersión?
- ¿Sentí calma o tensión constante?
- ¿Pude adaptar mi hábito a la vida real o solo funcionó si todo estaba perfecto?

No busques ser perfecto. **Busca patrones.** Si uno de esos puntos falla varios días seguidos, ajusta tu estrategia.

EPÍLOGO
Biohacking como forma de vida, no de control

Hubo una época en la que no podía desayunar tranquila sin preguntarme si estaba arruinando mi «progreso». Me levantaba y, antes de mirar por la ventana, ya había revisado tres métricas de sueño, la variabilidad de mi frecuencia cardíaca y si había respirado más por la nariz o por la boca durante la noche. Y si algo salía mal, ya estaba condicionada todo el día: mal descanso, mal rendimiento, mal humor. ¿Resultado? Empezaba la mañana sintiéndome como un experimento fallido antes incluso de haber vivido nada.

Y eso, por si no lo notas ya, no es salud. Eso es obsesión con pinta de disciplina.

Ahí fue cuando me topé —de frente y sin anestesia— con lo que hoy llamo *la tiranía de la mejora constante*. Esa voz que te dice que nunca es suficiente. Esa voz que en realidad no quiere que estés mejor, sino que **te mantengas ocupado evitando sentirte insuficiente**.

Y lo más cruel es que esa tiranía no viene de fuera. No te la impone una red social ni un *influencer* que te mola. Nace de ti, de esa parte tuya que cree que, si no te vigilas, todo se irá a la mierda.

El problema no es querer mejorar. El problema viene cuando la mejora se convierte en una excusa para no aceptar la realidad de tu humanidad. Porque el cuerpo no siempre rinde. Y eso está bien.

Hay una belleza tremenda en soltar la obsesión por la perfección.

Muchos llegan al *biohacking* con ganas de arreglarse. Y está bien. Pero hay una diferencia entre querer mejorar y querer corregirse como si uno estuviese roto.

Lo que quiero decirte con esto es que **el *biohacking*, bien entendido, no se nota. No presiona, sino que acompaña.** Es ese fondo invisible que sostiene tus días, no ese sistema que fiscaliza cada movimiento que haces. Y eso cambia completamente la relación que tienes contigo mismo/a. Porque ya no se trata de evitar fallos, sino de **relacionarte de forma más amable con tus propios ciclos.**

Un hábito saludable no es aquel que haces por miedo a estropearte, sino el que nace de una relación de respeto con tu cuerpo. Si cada comida, cada rutina, cada noche de sueño se convierte en una evaluación, en un "¿lo estoy haciendo bien?", ya no estás hackeando nada. Estás luchando contra ti. Y eso, al final, no se sostiene.

Por eso quiero invitarte a soltar la obsesión con hacerlo perfecto. La verdadera práctica no busca controlarlo todo, sino que busca algo mucho más sutil y poderoso: **crear un espacio de libertad dentro de tus propios ritmos**.

Si has llegado hasta estas últimas páginas, quiero decirte algo con total sinceridad: no espero que lo apliques todo. Ni siquiera que lo recuerdes todo.

Lo que sí deseo es que, **cuando te sientas desconectado, cansado, ansioso o atrapado en el piloto automático, recuerdes que tienes opciones.**

Recordar que puedes elegir empezar el día con luz natural en lugar de con notificaciones. Que puedes respirar antes de reaccionar. Que puedes cenar con calma o cerrar el portátil aunque falten correos por responder. Y que, incluso si todo se desordena, **puedes volver a empezar.**

Eso es lo que más deseo que retengas: tu sensación de autonomía y tu conexión contigo mismo/a por encima de todo lo externo. De posibilidad. No con un ideal de salud, sino contigo. **Con tu versión más real, más caótica o más capaz.**

Este libro no es un punto final. Es más bien un botón de reinicio. Una forma de decirte: «Ya has entendido bastante como para dejar de fingir que no sabes lo que necesitas».

Ahora es tu turno.

Hazlo tuyo. Hazlo con amor. Y si en el camino te pierdes un poco, si olvidas algún truco, si vuelves a caer en el bucle del agotamiento o el autosabotaje… **no pasa nada.**

Este libro no se va a mover de sitio. Puedes volver a él cuando lo necesites.

Aunque yo espero, sinceramente, que no lo necesites. Porque **eso significará que el conocimiento ya no está en estas páginas, sino en ti.**

Y si en algún momento sientes que algo de lo que has leído aquí te ha ayudado, te ha hecho pensar distinto, o simplemente te ha acompañado… me encantaría saberlo. Puedes escribirme, buscarme o, si te apetece, **dejar una reseña en Amazon contando tu experiencia con el libro.** Te estaré profundamente agradecida. Y no solo por la reseña en sí, sino porque así otras personas podrán encontrar este camino también.

Gracias por llegar hasta aquí. Gracias por dejarme hablarte como si te conociera. Y gracias por tener el valor de leer algo que no te promete una vida de película, sino una vida real, reparada desde dentro, sin tanto drama ni tanta pose.

Con mucho cariño y un abrazo enorme,

Maia Romanova

¡Tengo un regalo para ti!

Porque me encanta tenerte al otro lado de estas páginas, quiero invitarte a algo especial: **mi próximo libro será tuyo, totalmente gratis.**

Solo tienes que escanear el código y sumarte a mi club de lectores.

Esto no acaba aquí… al contrario: ¡lo mejor empieza contigo!



Otros libros de Maia Romanova



Table of Contents

1. PRÓLOGO
2. CAPÍTULO 1
3. CAPÍTULO 2
4. CAPÍTULO 3
5. CAPÍTULO 4
6. CAPÍTULO 5
7. CAPÍTULO 6
8. CAPÍTULO 7
9. CAPÍTULO 8
10. CAPÍTULO 9
11. CAPÍTULO 10
12. CAPÍTULO 11
13. EPÍLOGO