

Dr. Aurelio Rojas

**Tu
corazón
tiene algo
que
decirte**

**Cómo entender las señales del cuerpo
para prevenir enfermedades,
ganar en salud y
vivir mejor**

zenith

Índice

Portada

Portadilla

Dedicatoria

INTRODUCCIÓN

- 1. El lenguaje silencioso del corazón**
- 2. No hay dos corazones iguales**
- 3. El estrés no es tu enemigo, es un mensaje**
- 4. Lo que las emociones le dicen a tu pulso**
- 5. Escuchar el reloj interno del cuerpo**
- 6. El cansancio como señal persistente**
- 7. Señales de hambre que no vienen del estómago**
- 8. El descanso como señal de salud cardiovascular**
- 9. Cuando el cuerpo pide moverse**
- 10. Tu protocolo cardioprotector en noventa días**

DESPEDIDA

NOTA DEL AUTOR

Créditos

Tu corazón tiene algo que decirte

Cómo entender las señales del
cuerpo para prevenir
enfermedades, ganar en salud y
vivir mejor

Dr. Aurelio Rojas

zenith

*A mi familia por enseñarme que el amor es el
mejor regulador del ritmo cardíaco.*

*A mis pacientes por confiarme lo más importante
que tienen: su corazón.*

*Y a ti, que sostienes este libro entre las manos,
porque quizá tu corazón lleva tiempo intentando
decirte algo y aún no lo has escuchado.*

INTRODUCCIÓN

Un corazón estresado es un corazón enfermo

Durante años, la medicina nos enseñó a mirar el corazón como un músculo, una bomba perfecta que mantiene la vida en movimiento. Lo medimos, lo auscultamos, lo registramos en gráficos..., pero a veces olvidamos lo más importante: el corazón no solo late, también habla.

Habla cuando se acelera sin motivo, cuando pesa en el pecho, cuando el sueño se interrumpe sin razón. Habla cuando algo dentro de nosotros lleva demasiado tiempo sosteniendo más de lo que puede. Y aunque la ciencia haya avanzado como nunca, seguimos sin darle suficiente espacio a esa otra forma de comunicación: la que no se escucha con un fonendoscopio, sino con atención y presencia.



Durante mis años de práctica clínica, he comprobado que los factores que más enferman el corazón no siempre aparecen en una analítica. No son solo el colesterol, la presión arterial o el tabaco. También son la prisa, la exigencia, la falta de descanso y la desconexión de uno mismo. El cuerpo no distingue entre correr un maratón y vivir en tensión constante. En ambos casos, el sistema

nervioso trabaja contra reloj, la inflamación aumenta y el corazón pierde su capacidad de recuperar el ritmo.

Este libro nace precisamente de ahí: de la necesidad de mirar el corazón más allá de los números, de devolverle su dimensión humana. Porque el corazón no solo reacciona a lo que haces, sino también a cómo lo vives.

Aquí encontrarás ciencia, sí, pero también experiencia y práctica. He querido unir la evidencia médica con lo que la consulta me enseña cada día: que la salud no empieza con un diagnóstico, sino con la prevención.

Aprenderás cómo el estrés sostenido altera tus ritmos biológicos; cómo el sueño, la respiración y la alimentación pueden convertirse en herramientas terapéuticas y cómo la calma —esa que parece un lujo— es en realidad una necesidad biológica.

No pretendo ofrecerte recetas perfectas, sino una guía para tu día a día. Para que entiendas tus síntomas, reconozcas las señales y aprendas a regular tu ritmo cardiaco antes de que el cuerpo tenga que gritar para que lo escuches.

Cómo está estructurado este libro

He querido que este libro siga el mismo camino que recorremos en consulta: ir de lo general a lo concreto, de la comprensión a la acción.

Por eso, los primeros capítulos están dedicados a entender el corazón en profundidad: su fisiología, su red neuronal, y su relación con el sistema nervioso y con las emociones. Verás cómo late en

coherencia con tu estado mental, cómo recuerda lo que has vivido y cómo se desequilibra cuando lo emocional no se expresa. Esa base científica y emocional te permitirá mirar el corazón desde una perspectiva más amplia, como el órgano sensible e inteligente que realmente es.

A partir de ahí, el libro avanza hacia los aspectos más prácticos y cotidianos, donde transformo la teoría en acción. Cada capítulo se centra en un área concreta de la vida que impacta directamente en la salud cardiovascular: los ritmos biológicos, la alimentación, el manejo del estrés, la gestión emocional, el descanso y el movimiento.

En todos ellos encontrarás explicaciones sencillas, evidencia científica y propuestas aplicables desde el primer día: cómo ajustar tus horarios para sincronizarte con tu biología, qué comer para mantener la energía estable, cómo respirar para regular el sistema nervioso, o qué tipo de movimiento ayuda al corazón a recuperar su flexibilidad natural.

Al final de cada capítulo encontrarás una sección titulada «Lo que quiero que recuerdes». Con esta sección quiero ayudarte a integrar lo esencial de cada capítulo, para que asimiles todos los conceptos de forma sencilla y fácil. He elegido este título porque la palabra *recordar* proviene del latín *recordari*, que significa literalmente *volver a pasar por el corazón (re-cordis)*. Precioso, ¿verdad? Porque, al final, de eso va este libro: de volver al corazón.

El libro culmina con un plan de acción en forma de protocolo de noventa días para consolidar los cambios y mantenerlos en el tiempo. No es una lista de tareas, sino una guía sencilla que te ayudará a crear tu propia rutina cardioprotectora que te permitirá

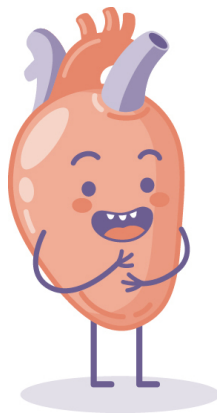
vivir con coherencia con tu biología y prevenir el agotamiento físico y emocional.

Mi objetivo es que, al terminar estas páginas, no solo entiendas mejor cómo funciona tu corazón, sino que también sepas cómo acompañarlo: cómo ofrecerle descanso, movimiento, ritmo y calma. Porque cuidar el corazón no es un acto puntual: es una manera de vivir.



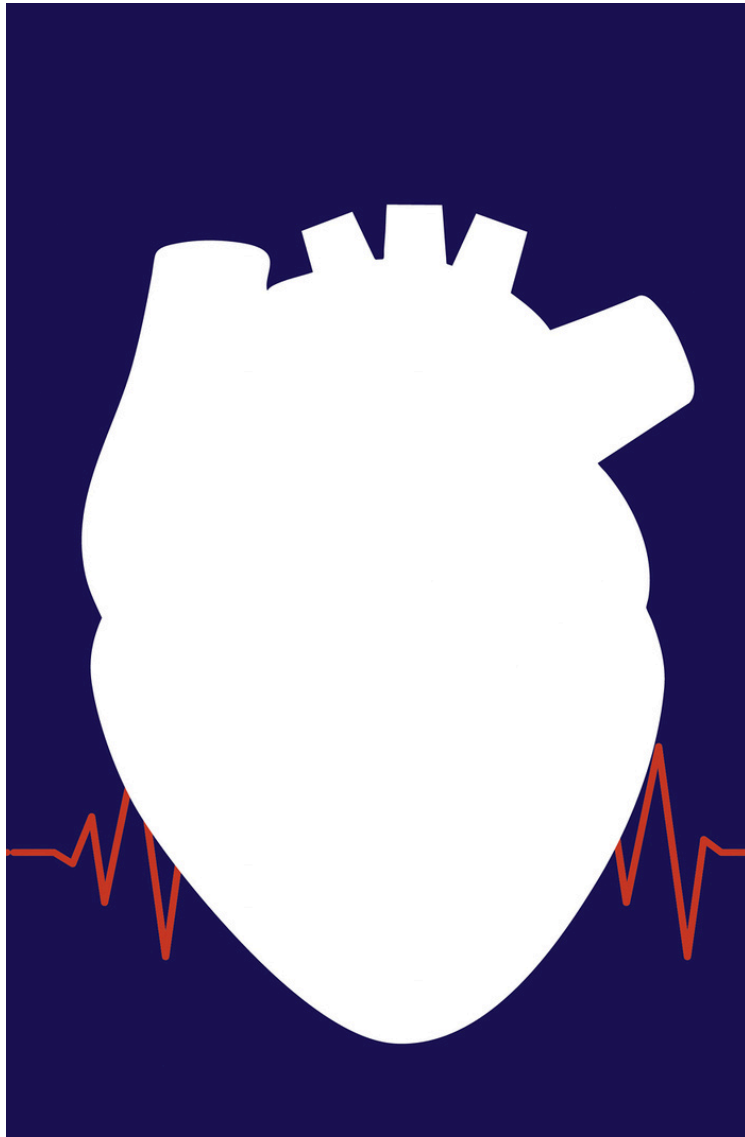
En definitiva, en este libro te quiero mostrar una nueva forma de cuidar tu corazón. Una que **no se basa solo en el colesterol o en el tensiómetro**, sino en escuchar tus ritmos, reconectar con tu energía vital y comprender que lo emocional también tiene pulso.

Bienvenida, bienvenido. Empezamos.



1

El lenguaje silencioso del corazón



Para comprender realmente cómo el estrés afecta al corazón, primero debemos entender qué es, en esencia, ese órgano que late dentro de nosotros. Durante mucho tiempo creímos que era solo una bomba que impulsaba sangre, pero la ciencia ha demostrado que el corazón tiene memoria, un lenguaje propio y una conexión profunda con nuestras emociones.

Nunca olvidaré aquella consulta. Era una mujer de unos cincuenta años, elegante pero cansada, con esa serenidad tensa de quien ha aprendido a sostenerlo todo. Ingeniera, madre de dos hijos adultos, acostumbrada a tener el control. Entró en la consulta y, antes de sentarse, me dijo: «Doctor, sé que mi corazón está bien..., pero hay algo que va mal».

No era un dolor típico ni un síntoma concreto. Era una mezcla de opresión sin causa aparente, palpitaciones al anochecer y angustia sin motivo. Le realizamos analítica, electrocardiograma, ecocardiograma... Pero los resultados de las pruebas eran normales. Todos. Sin embargo, su mirada me

decía otra cosa: su cuerpo estaba gritando algo que la medicina no estaba escuchando.

Ese día volví a revisar todos los estudios que hablaban de la conexión entre el corazón, el sistema nervioso y las emociones. Y cuanto más leía, más evidente se volvía una verdad que hoy forma parte esencial de mi trabajo:



El corazón no es solo una bomba de sangre. Es también un órgano sensorial, un procesador emocional y un comunicador constante con el cerebro.

Y si no me crees, a lo largo de este libro trataré de convencerte a través de la evidencia científica y de mi experiencia como cardiólogo.

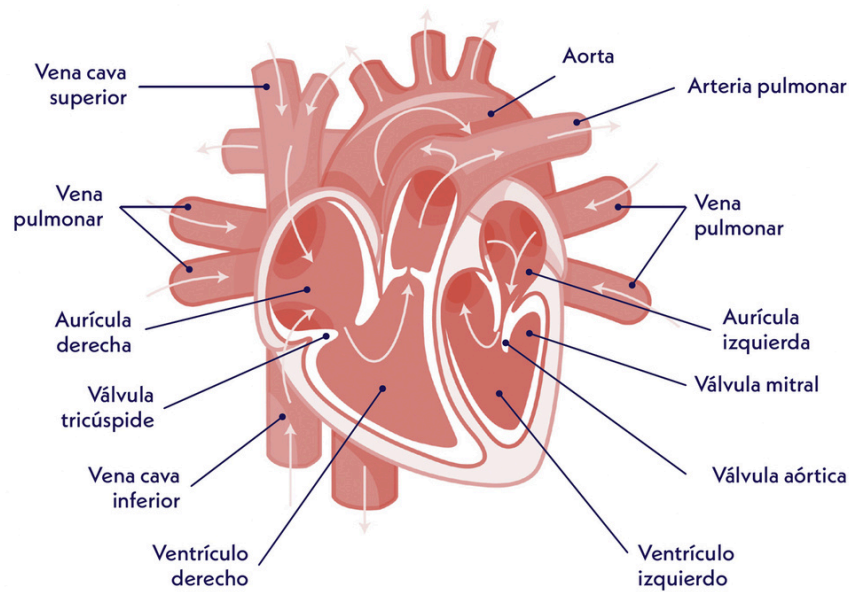
Lo que la ciencia nos revela sobre el órgano más emocional del cuerpo

Durante décadas, en la formación médica, se nos enseñó a ver el corazón desde una óptica puramente mecánica: late, se contrae, impulsa sangre, responde a la presión arterial, a la demanda metabólica y al ejercicio. Según la definición del diccionario médico

de la Universidad de Navarra, el corazón es el «órgano central del sistema circulatorio. Es el encargado de impulsar la sangre a los dos circuitos: mayor o sistémico y menor o pulmonar. La estructura del corazón es adecuada para esta función de bomba impulsora, pues se trata de un órgano hueco, de gruesa pared muscular (miocardio), cuyas cavidades están revestidas de un fino endotelio (endocardio)». Y es verdad. Pero no es toda la verdad.

Hoy sabemos —gracias a neurocientíficos, cardiólogos y expertos en fisiología— que el corazón:

- Envía más señales al cerebro de las que recibe, especialmente a zonas como el tálamo, la amígdala y la corteza prefrontal, involucradas en el **procesamiento emocional** y la **toma de decisiones**.
- Produce un campo electromagnético que **cambia con tu estado emocional** y que puede medirse a varios metros del cuerpo.
- Modula la actividad del sistema nervioso autónomo, participando activamente en la **regulación del estrés**, el **descanso**, la **atención** y la **memoria emocional**.



Ya no hablamos solo de contracción y relajación, sino de cómo el corazón anticipa situaciones de peligro, cómo responde ante una pérdida, cómo memoriza eventos emocionales, cómo se desregula con el miedo y cómo se armoniza con la gratitud o la calma.

Por eso, no es casualidad que alguien con ansiedad note palpitaciones. Ni que una pérdida amorosa duela físicamente en el pecho. Ni que, al escuchar una noticia impactante, el corazón se acelere antes incluso de que la mente entienda lo que pasa. **El corazón siente. El corazón responde. Y el corazón recuerda.** Y cuanto antes entendamos esto como médicos, mejor podremos cuidar del corazón como lo que realmente es: un órgano central, no solo en el ámbito circulatorio, sino también en el emocional, el inmunológico y el neuroendocrino.

El corazón piensa y siente más de lo que crees

Como hemos visto, durante mucho tiempo se pensó que el corazón era un órgano obediente, una bomba al servicio del cerebro. El sistema nervioso central daba las órdenes y el corazón simplemente respondía: acelerando, desacelerando, contrayéndose y adaptándose.

Sin embargo, hoy sabemos que esa visión se ha quedado corta. La relación entre el cerebro y el corazón no es jerárquica, sino recíproca. El corazón también envía información al cerebro y lo hace de forma constante e influyente.

Hay una frase que suelo repetir en consulta, sobre todo cuando alguien me dice que «todo está en orden», pero aun así no logra sentirse bien:

Estas señales de malestar no están solo en su cabeza. Su corazón le está expresando algo.

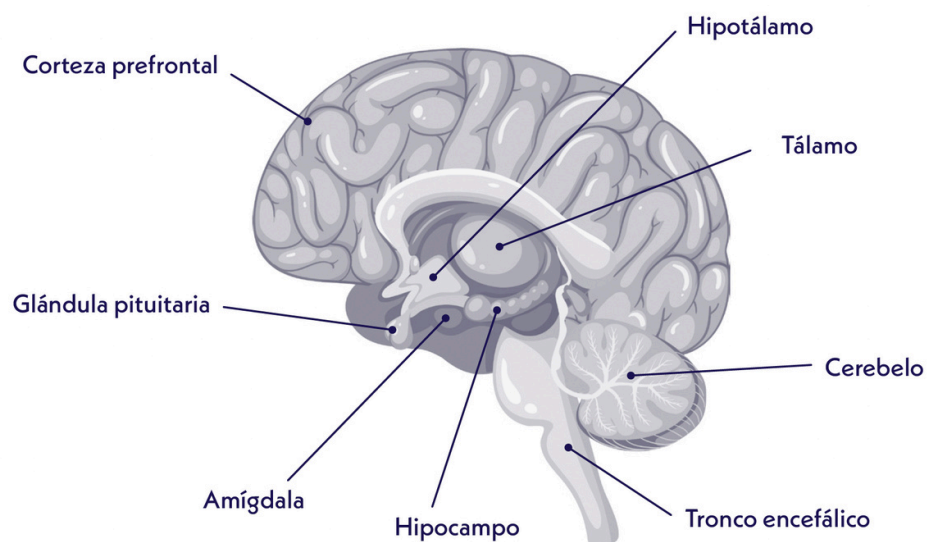
Este cambio de perspectiva ha transformado la forma en que entendemos la conexión entre mente y cuerpo. En los años noventa, un equipo de investigadores del HeartMath Institute y de otros centros académicos descubrieron que el corazón cuenta con su propio sistema nervioso, formado por más de cuarenta mil neuronas sensoriales especializadas, capaces de procesar información, registrar patrones y generar respuestas autónomas.

No se trata de una metáfora; este «cerebro del corazón» es real y tiene la capacidad de...

- Detectar cambios en la presión, el ritmo y el entorno.
- Integrar información fisiológica y emocional.
- Modular la actividad del sistema nervioso autónomo.

Y lo más interesante: como ya he indicado en líneas anteriores, las señales que envía el corazón al cerebro afectan directamente a zonas clave para las emociones, la memoria y la toma de decisiones:

- La **amígdala**, que procesa el miedo y la vigilancia.
- El **hipotálamo**, que coordina respuestas hormonales al estrés.
- La **corteza prefrontal**, que regula la atención, la planificación y la capacidad de juicio.



Dicho de otro modo: el corazón también influye en cómo percibes el mundo, cómo interpretas los hechos y cómo decides actuar, y hace todo eso sin que seas consciente. ¿No te parece increíble?

Este descubrimiento tiene implicaciones clínicas muy importantes, porque, si el corazón puede enviar señales que calman o activan el cerebro, entonces puede convertirse en una herramienta de **regulación emocional**.

De hecho, cuando entrenas técnicas de respiración coherente — aquellas que sincronizan la respiración con el ritmo cardíaco para

crear un estado de equilibrio—, cuando entras en estado de calma, cuando practicas la gratitud o la compasión..., el corazón emite señales más armónicas al cerebro y esas señales modifican el tono del sistema nervioso, reducen la actividad de la amígdala y mejoran la claridad mental y la relajación.



El corazón piensa más de lo que creemos.
No con pensamientos, pero sí con señales.

Y cuando descubres esto y empiezas a prestar atención a sus cambios, sus variaciones y sus desajustes, descubres que el corazón no solo te acompaña, también te guía.

Lo que no expresas, tu corazón lo registra

Mi paciente tenía cuarenta y tres años. Tenía una vida aparentemente en orden: era trabajadora, activa, responsable... Había pasado por varias consultas y se le habían realizado todas las pruebas posibles. El electrocardiograma, normal. El ecocardiograma, impecable. La analítica, perfecta. Pero, aun así, no podía más.

Se despertaba cada noche con palpitaciones, presión en el pecho y la sensación de que el aire no llegaba igual que antes a los pulmones. No había una causa clara ni un diagnóstico evidente. Solo un cuerpo que parecía no encontrar reposo.

«No me han diagnosticado ninguna enfermedad..., pero me está pasando algo», me dijo con una mezcla de desconcierto y cansancio.

Cuando le pregunté cuándo había empezado todo, se quedó en silencio unos segundos, bajó la mirada y respondió: «No lo sé. Solo sé que hace mucho tiempo que no estoy bien».

Este tipo de consultas son más comunes de lo que parece. Personas que aparentemente están bien, pero sienten un malestar difícil de explicar con parámetros habituales. Y cuando todas las pruebas salen «bien», atribuimos su malestar al estrés... como si no fuera algo importante. Pero sí que lo es.



Todo aquello que no expresamos se queda en el cuerpo.

Cuando experimentamos una emoción intensa —miedo, rabia, tristeza o frustración— y no la elaboramos, no la comunicamos o no la regulamos como necesitamos, esa carga no desaparece. Se convierte en una **tensión interna sostenida**, en un ruido de fondo que se cuela en el sistema nervioso autónomo sin darnos cuenta. Y el corazón es extremadamente sensible a estas señales.

Por eso muchas veces sentimos:

- Palpitaciones sin hacer esfuerzo físico.
- Dolor opresivo sin lesión en las arterias coronarias (que son las que suministran sangre rica en oxígeno al corazón).
- Latidos irregulares cuando no hay arritmia estructural en el electrocardiograma.
- Aceleración cardíaca en reposo.
- Extrasístoles (latidos extras) que aparecen por el simple hecho de recordar algo doloroso, aunque también en actividades cotidianas como comer o dormir.

Estas respuestas son fisiológicas. No son «cosas de la cabeza», aunque nos hayan hecho pensar así. Son emociones que el cuerpo no ha podido procesar por la vía mental... y terminan expresándose por la vía cardíaca.

Cuando no damos espacio a lo que sentimos, el cuerpo busca canales para gestionarlo de otra manera. Y el sistema nervioso autónomo —encargado de regular funciones involuntarias como la respiración, la presión arterial y el ritmo cardíaco— es uno de los primeros en alterarse. Y cuando eso ocurre, el corazón responde.

Dicho de otra manera, el problema no es sentir, sino acumular emociones y sensaciones sin procesarlas ni gestionarlas. Lo difícil llega cuando las silenciemos, les restamos importancia, nos

distraemos o asumimos como «normales» cosas que no lo son. Créeme: todo lo que el sistema emocional no digiere termina, tarde o temprano, convirtiéndose en una carga para el cuerpo.

Con esto no quiero decir que debas contarlo todo, pero sí que aprendas a escucharte, a hacerlo de verdad. En consulta, muchas personas me confiesan que llevan tiempo sintiéndose mal sin saber muy bien por qué. Casi siempre añaden la misma frase: «No se lo he dicho a nadie» o con más frecuencia aún: «Ni yo mismo entiendo por qué me siento así».

A veces creemos que expresar lo que sentimos implica contárselo todo a alguien. Pero no es así. No se trata de ponerle palabras a todo en voz alta, sino de aprender a escucharte primero. Para ello, existe una herramienta clínica sencilla que yo llamo la **regla de reconocer, aceptar y adaptar (RAA)**.



EJERCICIO: EL MÉTODO RAA

Este ejercicio te ayudará a gestionar tus emociones desde el cuerpo, paso a paso, para aliviar la tensión interna y recuperar la coherencia emocional y fisiológica.

Reconocer

La primera clave es darte cuenta. No tapes lo que sientes o te está ocurriendo, no te distraigas, no lo justifiques. Detente un momento y observa qué es: «Esto que siento es real. Está en mi cuerpo. Me trae un mensaje».

Puede manifestarse como una opresión en el pecho, una fatiga persistente, un llanto contenido o una angustia sin motivo aparente. *Reconocer* no significa *dramatizar*, sino **validar tu experiencia sin juzgarla**.

Práctica: Empieza por observarte.

Haz una pausa, cierra los ojos si lo necesitas y pregúntate: «¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?».

Aceptar

El siguiente paso no es resignarse, sino dejar de luchar contra lo que ya está ocurriendo. Aceptar que hoy te sientes así, que tu sistema está pidiendo tu atención, que tu corazón no está enfermo, pero sí cansado de sostener tensiones no resueltas. Aceptar abre la puerta a la calma.

Práctica: ahora, contempla lo que sientes con amabilidad. No se trata de conformarte o abandonar, sino de dejar de pelearte con la realidad que vives en este momento. Dite internamente: «**Hoy me siento así y está bien**».

Adaptar

Por último, ajusta tu ritmo. Introduce pequeños cambios que te ayuden a recuperar el equilibrio: ve a dormir un poco antes, sal a caminar, di «no» cuando lo necesites, pide ayuda o simplemente respira con atención plena. Adaptarte no es rendirte: es ser inteligente con tu

fisiología, crear las condiciones para que tu corazón y tu cuerpo recuperen su coherencia natural.

Pregúntate: «¿Qué puedo hacer hoy para sentirme un poco mejor?».



El corazón es un órgano extraordinario: rítmico, generoso e incansable. Pero también es vulnerable al conflicto emocional que no se resuelve.

Cuanto más tiempo ignoras esa parte de ti que necesita expresarse, más probabilidades hay de que el cuerpo busque su propia manera de hacerlo a través...

- Del insomnio.
- Del cansancio que no se va.
- De síntomas difusos que no mejoran.
- De una sensación de opresión sin motivo aparente.
- De palpitaciones que aparecen sin realizar ningún esfuerzo...

A veces, el origen de tu malestar no es la ansiedad ni una enfermedad cardíaca. Es, simplemente, que tu cuerpo ha dejado de

compensar lo que llevas tiempo acumulando en tu mente o en tus emociones.

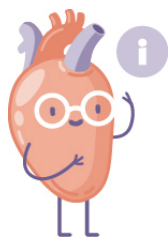
Porque **no todo lo emocional es solo psicológico: también es fisiológico y cardiovascular.**

Reconocer esas señales no es una muestra de debilidad, sino de inteligencia preventiva, ya que la salud emocional tiene un efecto real en tu cuerpo. Y es, sobre todo, una forma de permitir que el corazón no tenga que gritar lo que tú aún no te has atrevido a escuchar.

Tu corazón se adapta a ti

Te voy a explicar una de las medidas más valiosas en la prevención cardiovascular, que no tiene que ver con el colesterol, la tensión arterial ni siquiera con la frecuencia cardíaca. Tiene que ver con la capacidad del corazón para adaptarse, latido a latido, a lo que estás viviendo. Es lo que se denomina **variabilidad de la frecuencia cardíaca** (HRV, por sus siglas en inglés).

La HRV mide la flexibilidad del corazón, su habilidad para responder a los cambios, al estrés, al descanso o a las emociones. Y cuanto más la estudio, más claro veo que el corazón no solo reacciona al esfuerzo físico: responde a todo lo que te ocurre, incluido cómo lo vives por dentro.



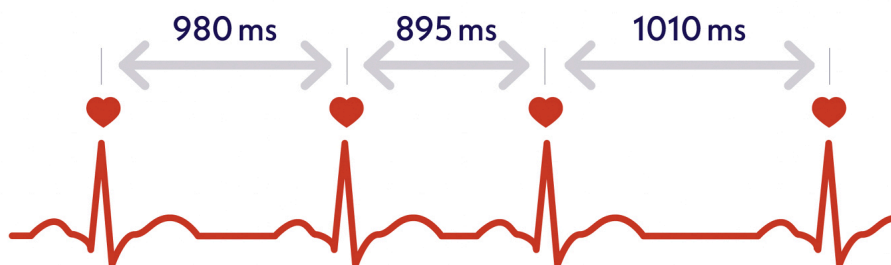
La HRV es la pequeña oscilación de tiempo que existe entre un latido y otro de nuestro corazón.

Aunque no lo percibas, un corazón sano no late como un metrónomo. Late con variaciones sutiles que reflejan cómo se está adaptando al entorno, al estado interno, al estrés o al descanso.

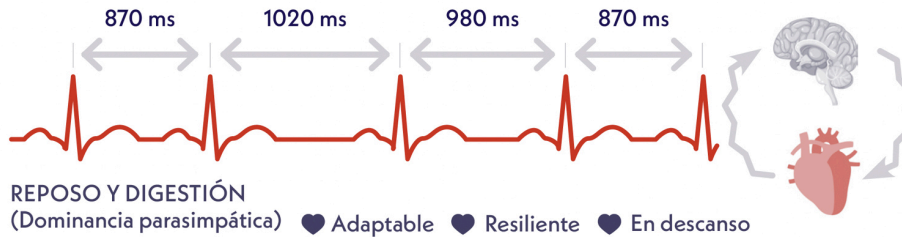
- Una **HRV alta** indica que tu sistema nervioso es flexible, está equilibrado y presenta buena capacidad de adaptación.
- Una **HRV baja** sugiere rigidez, agotamiento, estrés crónico o baja capacidad de recuperación.

Variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV)

La variación natural en el tiempo (milisegundos) entre latidos



HRV ALTA. Los intervalos entre latidos varían más, son flexibles.



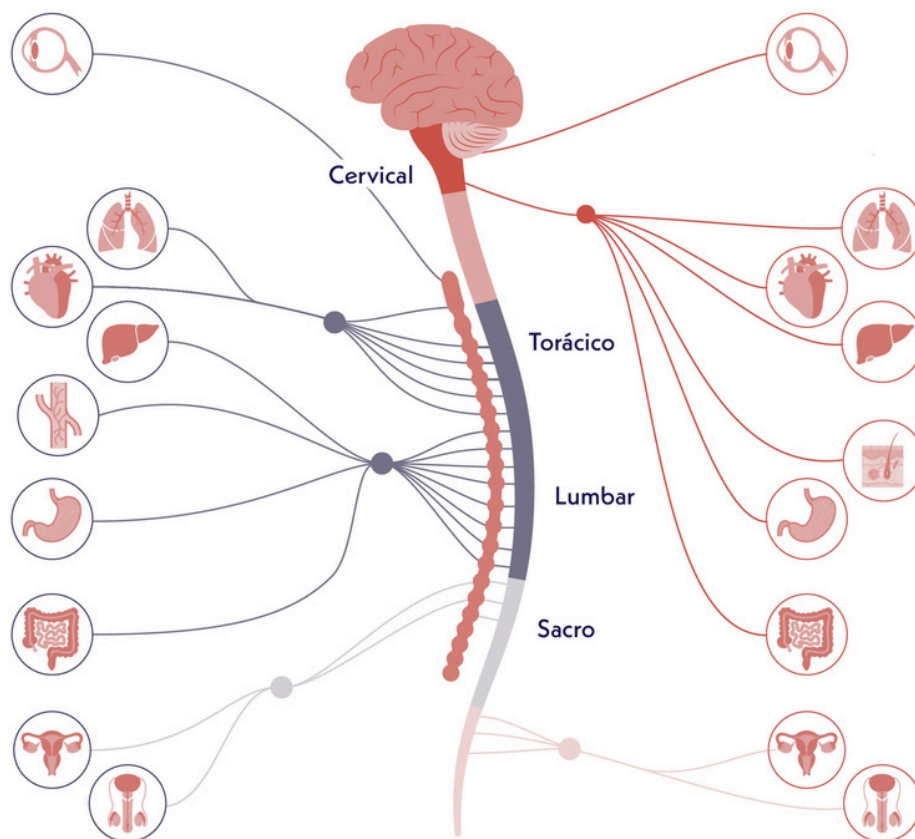
HRV BAJA. Los intervalos son muy parecidos entre sí, son rígidos.



La HRV es, en esencia, un marcador de resiliencia fisiológica: muestra la capacidad del cuerpo para adaptarse, recuperarse y autorregularse frente al estrés o los cambios del entorno sin perder su equilibrio interno. Refleja la flexibilidad de los grandes sistemas que te mantienen con vida —el nervioso, el hormonal, el inmunológico y el cardiovascular— para volver a la calma después de un pico de esfuerzo, una tensión o una emoción intensa.

Podríamos decir que la HRV traduce en números cómo se comunica tu sistema nervioso autónomo, el que regula de manera inconsciente todo lo que mantiene tu cuerpo en marcha. Dentro de él conviven dos grandes fuerzas: el sistema simpático, encargado de activar el organismo y prepararlo para la acción —ese impulso que te hace reaccionar ante una amenaza o un reto—, y el parasimpático, que promueve el descanso, la digestión y la recuperación.

Parasimpático	Simpático
• Pupila: constricción • Corazón: latidos cardiacos lentos • Vías respiratorias: constricción • Vasos sanguíneos: constricción • Hígado: estimula la liberación de bilis • Sistema digestivo: estimula la actividad del estómago y el intestino • Útero: relajación • Sistema urinario: permite orinar con facilidad	• Pupila: dilatación • Corazón: aumenta los latidos del corazón • Vías respiratorias: dilatación • Glándulas sudoríparas: estimula la secreción • Hígado: estimula la liberación de glucosa • Sistema digestivo: disminuye la actividad • Glándulas suprarrenales: estimula la producción de adrenalina • Útero: contracción vaginal • Sistema urinario: frena la micción



Lo más fascinante es que esta medida no solo cambia con el ejercicio, el sueño o la alimentación. También responde a las emociones. Una discusión, una preocupación o un momento de calma profunda pueden modificar tu HRV tanto como una carrera o una noche sin dormir. En otras palabras, el cuerpo registra cada vivencia, y el corazón es uno de sus principales mensajeros.

La HRV también refleja, de manera muy clara, tu estado emocional. Tiende a disminuir cuando predominan el miedo, la ansiedad o la ira, y aumenta con la calma, la gratitud o la sensación de conexión. Mejora cuando respiras de forma lenta y profunda, cuando pasas tiempo en la naturaleza, cuando abrazas a quienes quieres o cuando haces pausas reales en medio del ritmo acelerado del día a día.

En otras palabras, tu HRV cuenta la historia de cómo estás viviendo.

Cuando permaneces en «modo supervivencia», el cuerpo lo percibe y tu variabilidad se reduce. Cuando logras entrar en «modo presencia», esa medida se eleva. Y esa diferencia no solo se traduce en bienestar inmediato, sino también en años de vida: un corazón más *coherente* —no te preocupes si aún no me entiendes, en el siguiente epígrafe veremos qué es la *coherencia cardíaca*— y adaptable es, a largo plazo, un corazón más longevo.

En los últimos años, cada vez más personas —pacientes y también profesionales— se interesan por la HRV. Parte de esa curiosidad viene del avance del conocimiento científico, y parte del acceso a dispositivos que permiten registrarla fácilmente, como relojes o anillos inteligentes. Lo interesante es que, en muchos casos, la HRV se altera mucho antes de que aparezcan los síntomas físicos, actuando como un marcador precoz de desregulación. Es una especie de alerta silenciosa que indica que tu cuerpo se está exigiendo más de lo que puede sostener a largo plazo.

Por eso considero la HRV como un auténtico faro preventivo: un indicador que te permite cuidarte antes de enfermarte. Cuando mejoras tu descanso, tu respiración o tu gestión emocional, la HRV responde.

¿Cómo se mide la HRV?

La HRV se mide analizando los pequeños intervalos de tiempo que transcurren entre un latido y otro. Aunque a simple vista el corazón parezca latir de forma regular —«pum, pum, pum»—, en realidad esos intervalos nunca son exactamente iguales. Cuanto mayor es

esa variación, dentro de un rango saludable, mayor es la capacidad de tu cuerpo para adaptarse y autorregularse.

Tradicionalmente, la HRV se medía mediante un electrocardiograma (ECG) en un entorno clínico, donde los sensores registraba con precisión los intervalos R-R —el tiempo entre dos picos sucesivos del latido—. Hoy en día, gracias a la tecnología, también puede medirse fuera del hospital mediante dispositivos portátiles: pulsómetros, bandas torácicas, relojes inteligentes o anillos con sensores ópticos que detectan el pulso y analizan esos microcambios de manera continua o en momentos concretos del día.

Los resultados suelen expresarse en milisegundos y pueden representarse mediante diferentes índices, como la raíz cuadrada de la media de las diferencias de los intervalos entre latidos normales y sucesivos (RMSSD) o la desviación estándar de los intervalos entre latidos (SDNN), aunque lo importante no es tanto la cifra exacta como su tendencia a lo largo del tiempo.

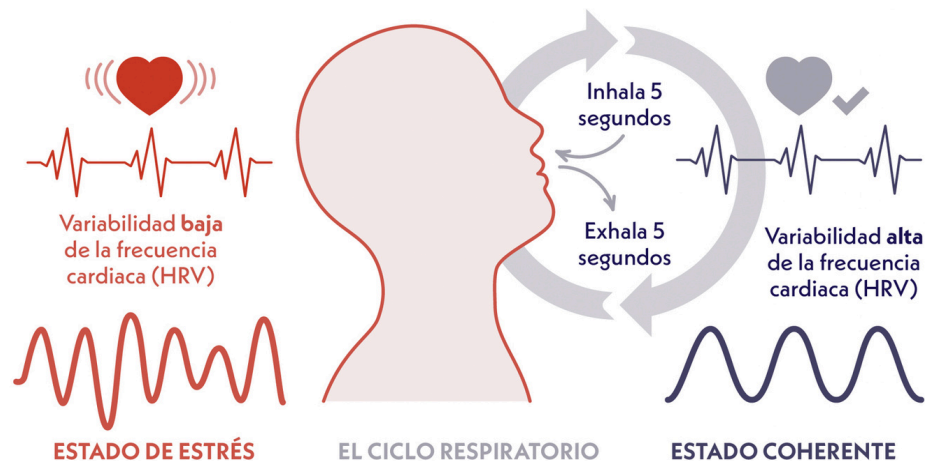
Por eso, más que una medida aislada, la HRV es una herramienta de autoconocimiento: te permite observar cómo tu cuerpo responde a tu estilo de vida, al descanso, a la respiración o incluso a tus emociones.

La importancia de la coherencia cardiaca

Otro indicador clave de la salud del corazón es la coherencia cardiaca. Este término describe un estado fisiológico en el que la frecuencia cardiaca no se mantiene constante, sino que oscila de manera suave, rítmica y sincronizada con la respiración.



La coherencia cardiaca es un estado fisiológico de armonía entre el ritmo cardiaco, la respiración y la actividad del sistema nervioso autónomo.



No significa que el corazón lata siempre al mismo ritmo, sino que las variaciones entre un latido y otro —la HRV de la que hablamos antes— siguen un patrón armónico y predecible. Este equilibrio aparece cuando el cuerpo y la mente entran en un estado de calma activa, acompañado de una respiración pausada, de unas cinco o seis respiraciones por minuto, y de emociones reguladas como la gratitud, la compasión, la seguridad o el amor.

Lo más fascinante es que este estado no solo se percibe, sino que puede medirse. La coherencia cardiaca produce cambios fisiológicos

reales y beneficiosos que aprenderás a reconocer y entrenar a partir de ahora.

1. Mejora la función inmunológica

Cuando alcanzas un estado de coherencia cardíaca, el cuerpo entra en una especie de sincronía interna. En ese momento, **disminuye la liberación de cortisol**, la hormona del estrés; **aumenta la producción de inmunoglobulina A (IgA)**, una de las principales defensas de las mucosas; y **se reduce la inflamación sistémica de bajo grado**, que está detrás de muchas enfermedades crónicas.

El resultado es un sistema inmunitario más eficiente, menos reactivo y mejor regulado. Esto es especialmente relevante en personas con fatiga crónica, enfermedades autoinmunes, infecciones recurrentes o altos niveles de estrés.

Muchos pacientes lo resumen con una frase sencilla: «Desde que practico esa respiración que me enseñaste, me pongo menos malo». Y no es sugestión, se trata de pura reacción fisiológica. Cuando el corazón entra en coherencia, todo el organismo lo nota: el sistema inmunológico, literalmente, recibe un respiro.

2. Mejora la claridad mental

Cuando alcanzas un estado de coherencia cardíaca, la **comunicación entre el corazón y el cerebro** cambia por completo: se vuelve más **fluida, estable y eficiente**. Esa sincronía mejora funciones tan esenciales como la toma de decisiones, la memoria de trabajo, la atención sostenida y la gestión de emociones intensas.

Por eso, cuando una persona se siente bloqueada, atrapada en un bucle mental o sobrepasada por la ansiedad o el cansancio, muchas veces no necesita más información, sino recuperar la capacidad de pensar desde la calma.

La coherencia cardiaca no hace desaparecer los problemas, pero te devuelve la claridad fisiológica y mental para afrontarlos. Permite que el cerebro y el corazón trabajen en equipo y que el pensamiento recupere su equilibrio natural.

3. Regula el eje hormonal del estrés

Cada vez que respiras de forma consciente, envías una señal directa al núcleo del tracto solitario, una estructura del tronco cerebral que actúa como puente entre el corazón y el sistema neuroendocrino. Esa señal modula la actividad del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA), el circuito que regula la producción de cortisol, la principal hormona del estrés.

Cuando practicas coherencia cardiaca, este eje se reorganiza: **disminuye la activación del sistema simpático**, encargado de las respuestas de alerta; **aumenta la influencia del parasimpático**, que promueve la calma; **se regula el cortisol basal** y **se restablecen los ritmos circadianos** naturales del cuerpo.

Por eso, la coherencia cardiaca puede ser el primer paso para reajustar el **equilibrio hormonal** sin recurrir a fármacos. Y sus efectos no se limitan al estrés: también contribuye a mejorar la regulación de la insulina, la melatonina, las hormonas sexuales e incluso de la leptina y la grelina, que controlan las sensaciones de

hambre y saciedad. De ahí que muchas personas sometidas a estrés crónico tengan más dificultades para perder peso o sufran episodios de comer de manera impulsiva.

En resumen, al armonizar el ritmo del corazón, el cuerpo entero recupera su ritmo hormonal natural.



PON EN PRÁCTICA LA COHERENCIA CARDIACA

Ahora que comprendes mejor cómo funciona tu corazón —y lo mucho que influye en tu bienestar físico y emocional—, te propongo entrenarlo para recuperar su ritmo natural. No necesitas nada más que unos minutos y la intención de estar presente.

Busca tu momento

Detente. Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente, sin interrupciones. Este es tu tiempo de pausa.

Conecta con tu respiración

Cierra los ojos y observa cómo entra y sale el aire. No intentes cambiar nada todavía. Solo siente el movimiento, el flujo. Después, empieza a respirar de forma pausada y rítmica, inhalando durante unos cinco

segundos y exhalando durante otros cinco. Imagina que tu respiración pasa por el centro del pecho, como si acariciara tu corazón.

Activa la emoción

Mientras respiras, evoca una emoción positiva: gratitud, compasión, ternura, calma... Elige una que te resulte accesible en este momento. No hace falta forzarla, basta con recordarla o sentirla suavemente.

Permanece presente

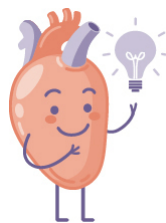
Durante tres minutos, mantén ese ritmo y esa emoción. Si la mente se dispersa, vuelve a la respiración y al corazón. No pienses, no analices. Solo mantén la coherencia.

Observa lo que cambia

Al terminar, nota cómo te sientes. Escribe en un cuaderno tus sensaciones:

Quizá tu cuerpo se sienta más liviano, tu respiración sea más profunda o tu mente esté más clara. Esa sensación no es magia, es tu fisiología. Estás enseñando a tu sistema nervioso a vivir desde la calma.

Cuando repites este ejercicio cada día, aunque sea unos minutos, el cuerpo empieza a memorizar ese patrón. El corazón aprende a latir con más armonía, y esa armonía se propaga al resto de tus sistemas: a tu inmunidad, a tu digestión, a tu descanso y a tu estado de ánimo.



Recuerda: el corazón, igual que el cerebro, tiene memoria, pero también tiene plasticidad. Cuando le enseñas un nuevo ritmo, aprende a seguirlo.

Hay una verdad que he confirmado a lo largo de los años, tanto leyendo estudios como escuchando a mis pacientes: el corazón es el primero en responder cuando algo se desequilibra, y también el primero en recuperar el ritmo cuando empiezas a cuidarte.

No hace falta cambiar de vida, irse a vivir al campo ni meditar durante horas. A veces basta con **entender qué necesita tu sistema nervioso y ofrecérselo poco a poco**, de forma constante. Entonces el corazón se convierte en tu mejor aliado. No solo porque responde, sino porque **te informa, te orienta y te acompaña**.



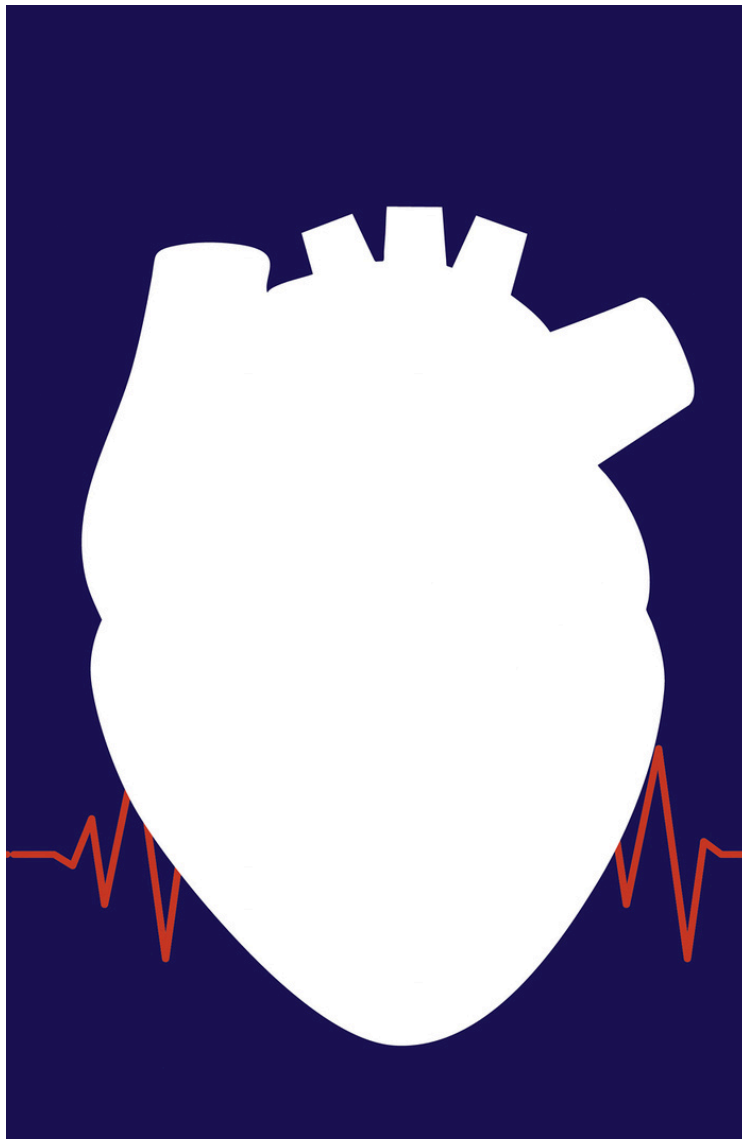
Tu corazón no es una máquina que solo bombea sangre. Te acompaña. Y si aprendes a escucharlo, puede ayudarte a corregir el rumbo de tu salud antes de que sea tarde.

Lo que quiero que recuerdes

- **El corazón tiene su propia red neuronal**, envía más señales al cerebro de las que recibe y modula la actividad del sistema nervioso autónomo.
- **Es capaz de detectar y procesar cambios del entorno**, integrando información fisiológica y emocional. En otras palabras, influye en tu manera de sentir y de percibir la realidad.
- **Las emociones que no se expresan no desaparecen**, quedan registradas en el cuerpo y, a menudo, es el corazón el que termina expresándolas.
- **Tu corazón te sigue el ritmo, literalmente.** Reacciona a todo lo que vives y a cómo lo vives. Sabe cuándo estás en «modo alerta» y cuándo logras entrar en «modo calma».
- **La coherencia cardíaca** —la capacidad del corazón de oscilar de forma suave y sincronizada con la respiración— es una herramienta poderosa para **fortalecer el sistema inmunitario, mejorar la claridad mental y regular el eje hormonal del estrés.**
- **Tu corazón está ahí para ti.** Cuídalo, regálale momentos de calma y escucha lo que necesita. En esa escucha empieza tu verdadera salud.

2

**No hay
dos corazones iguales**



«Lo hago todo bien. Sigo una dieta saludable, voy al gimnasio, medito... Pero no me funciona. ¿Qué más puedo hacer?».

Me lo dijo con frustración una paciente de cuarenta y un años, profesora de instituto, metódica y comprometida. Había seguido durante meses una rutina en línea que, en teoría, era perfecta. Sin embargo, su cuerpo no respondía: la energía seguía baja, el sueño irregular, el peso estancado y el ánimo apagado.

Al revisar su caso, comprendí algo que hoy repito con frecuencia: lo que funciona para muchos, no funciona para todos. Y no porque estés haciendo algo mal, sino porque tu cuerpo, tu historia y tu contexto son únicos.

Uno de los mayores errores que veo, tanto en consulta como en las redes, es medir tu salud con la regla de otro. Creer que si algo le funciona a todo el mundo, también debería funcionarte a ti. Ese pensamiento, tan extendido, es una fuente inagotable de frustración y culpa.

En medicina preventiva se habla con frecuencia de hábitos universales, pero cuando trabajas con personas reales —no con promedios estadísticos—, entiendes algo fundamental: cada cuerpo necesita algo distinto, y cada corazón tiene su propio ritmo.

En la medicina actual, personalizar no es un lujo, es una necesidad. Porque sí, el corazón es un órgano rítmico, pero su compás no lo marca el calendario ni el reloj ni las modas del bienestar. Lo marcan tu biología, tu historia y tu momento vital.

Y cuando aprendes a respetar ese ritmo —a dormir cuando el cuerpo lo pide, a moverte según tu energía, a comer lo que realmente te nutre y a detenerte cuando lo necesitas—, dejas de ir contra ti y empiezas a trabajar contigo. Entonces, el cuerpo responde, el corazón se regula y la salud deja de ser una meta para convertirse en un estado de equilibrio y bienestar real.

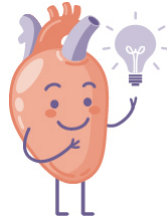
La bioindividualidad o por qué no todo le sirve a todo el mundo

Durante años hemos promovido mensajes de salud válidos, pero excesivamente generales: «Come bien», «Haz ejercicio», «Duerme al menos siete horas» y «Medita». Son buenos puntos de partida, sí, pero la verdadera transformación ocurre cuando esas pautas se adaptan a tu biología, tu historia y tu contexto diario.

Entonces los cambios dejan de sentirse como un esfuerzo forzado y empiezan a tener sentido, porque responden a lo que tu cuerpo realmente necesita.

Lo he visto una y otra vez en consulta: personas que no toleran bien el ayuno prolongado que está tan de moda —no porque el ayuno sea perjudicial en sí mismo, sino porque se aplica sin tener en cuenta el estado hormonal, el nivel de estrés o la reserva energética de esa persona—; otras que solo rinden si entrenan por la tarde;

algunas que duermen mejor al reducir el café, mientras que otras no lo metabolizan bien y acaban con más ansiedad. He visto a mujeres que mejoran su rendimiento al ajustar el ejercicio a su ciclo hormonal, y personas que descubren que lo que de verdad necesitan no es más disciplina, sino más descanso.



Recuerda: el ejercicio es una herramienta terapéutica potentísima, pero, como cualquier herramienta médica, su efecto depende de la dosis, el momento y el contexto fisiológico en el que se aplica.

Ese es el principio de la bioindividualidad, una idea clave en la medicina moderna que recuerda algo esencial: cada persona es única, y no existen una dieta, un horario o un estilo de vida universalmente válidos. Hoy sabemos que la manera en que tu cuerpo responde al estrés, a los alimentos, al ejercicio o al sueño depende de múltiples factores —genéticos, hormonales, digestivos, circadianos y emocionales—.



La salud no consiste en seguir lo que hace todo el mundo, sino en aprender a escuchar las necesidades únicas de tu cuerpo, tu corazón y tu sistema nervioso en cada etapa de tu vida.

Sin embargo, es importante aclarar algo: la bioindividualidad no significa hacer lo que apetece ni ignorar la evidencia científica. No se trata de una excusa para la improvisación ni para justificar hábitos poco saludables. Es justamente lo contrario: adaptar recomendaciones basadas en la ciencia a un contexto biológico concreto, dentro de un marco médico y fisiológico controlados.

En las próximas páginas, exploraremos cada uno de ellos para entender cómo influyen en tu salud y qué puedes hacer para sincronizarlos a tu favor.

Diferencias genéticas, hormonales, metabólicas y neurobiológicas

Cada organismo tiene su propio equilibrio genético, hormonal, metabólico y neurobiológico. Comprender esas diferencias no solo permite personalizar los tratamientos, sino también prevenir mejor y vivir de forma más coherente con lo que el cuerpo necesita.

Veamos cada uno de estos factores.

1. Cronotipo

No todos compartimos el mismo ritmo interno. Algunas personas son naturalmente más activas por la mañana —lo que se conoce como **cronotipo matutino**—, mientras que otras alcanzan su mayor rendimiento por la tarde o por la noche —el **cronotipo vespertino**—.

Forzar un horario que va en contra de tu biología no solo genera cansancio: también puede alterar tu digestión, tu estado de ánimo y, a largo plazo, aumentar el riesgo cardiovascular. Por eso, respetar tu propio ritmo circadiano no es un capricho, sino una forma concreta de cuidar tu salud.

2. Genética y epigenética

Tu genética influye mucho más de lo que imaginas en cómo responde tu cuerpo. Existen polimorfismos genéticos (pequeñas variaciones en el ADN) que determinan, por ejemplo, cómo metabolizas la cafeína, el alcohol o la fructosa, tu sensibilidad a los hidratos de carbono o al ejercicio intenso, la respuesta de tu sistema inflamatorio o incluso tu riesgo basal de hipertensión, dislipemia o diabetes.

He visto a personas que, tras dejar el café, mejoran su calidad del sueño, los niveles de ansiedad y las palpitaciones matutinas... y otras que no notan absolutamente ningún cambio. La diferencia está en los genes: variantes como CYP1A2 (un gen que influye en el metabolismo de la cafeína) o COMT (que regula la respuesta dopaminérgica a un estímulo) pueden explicar por qué dos cuerpos reaccionan de forma tan distinta ante un mismo hábito.

Pero más allá de la genética está la epigenética, es decir, cómo tu historia de vida modula la expresión de tus genes. Factores como el estrés crónico, los traumas, el entorno o la alimentación pueden «activar» o «silenciar» determinadas funciones genéticas, cambiando la manera en que tu cuerpo responde al mundo.

Por eso, dos personas con un perfil de salud muy parecido pueden reaccionar de forma completamente diferente al mismo estímulo: tú tomas un café y pasas la noche en vela, mientras tu pareja se queda dormida cinco minutos después.

En resumen, **los genes predisponen, pero el estilo de vida decide**. Y ahí es donde tienes el poder de actuar.

3. Microbioma intestinal

El conjunto de bacterias que habita en tu intestino (lo que llamamos *microbioma*) influye en mucho más de lo que imaginas. Regula la digestión, la producción de **neurotransmisores**, el **sistema inmunitario** y hasta la **generación de energía**. En otras palabras, tu intestino participa activamente en cómo piensas, cómo sientes y cómo te recuperas.

También por este motivo, lo que a una persona le sienta fenomenal puede provocar en otra inflamación, dolor, niebla mental o fatiga. No existe una dieta buena para todos: existe una dieta buena para ti. Y, para descubrirla, necesitas conocerte y entender cómo responde tu cuerpo a cada alimento.

La razón está en que cada microbioma es único: la composición y la diversidad de tus bacterias intestinales determinan cómo digieres,

qué nutrientes absorbes, cuánta inflamación generas y cómo se produce parte de tu energía. Un alimento puede ser antiinflamatorio para una persona y proinflamatorio para otra, no por el alimento en sí, sino por la respuesta de su ecosistema intestinal.

Por eso, cuidar el microbioma no consiste en seguir una dieta ideal, sino en observar cómo responde tu cuerpo, identificar qué alimentos te aportan ligereza y estabilidad y cuáles generan malestar, hinchazón o fatiga. Escuchar al intestino es una forma directa de entender tu bioindividualidad, porque en él se integran tu historia nutricional, tu nivel de estrés y tu capacidad de recuperación.

4. Hormonas: un mapa dinámico

Las hormonas influyen en prácticamente todos los procesos del cuerpo, y su equilibrio cambia constantemente. En el caso de las mujeres, las fluctuaciones hormonales del ciclo menstrual, la perimenopausia o la posmenopausia modifican la respuesta al ejercicio, al estrés y al descanso.

Durante la fase lútea —parte del ciclo menstrual que transcurre desde la ovulación hasta el inicio de la siguiente menstruación—, por ejemplo, la temperatura corporal aumenta y la tolerancia al ejercicio de alta intensidad puede disminuir. En la perimenopausia, el cortisol basal —la hormona del estrés— puede elevarse incluso en mujeres que no refieren tensión emocional aparente.

En los hombres, la resistencia a la insulina, los niveles de testosterona o dehidroepiandrosterona (DHEA, precursora de las hormonas sexuales) y la regulación del eje HPA también se ven

afectados por los hábitos diarios, especialmente el sueño, el ayuno y el entrenamiento de fuerza.

Si no adaptas tu estilo de vida al momento hormonal en el que te encuentras, puedes estar pidiéndole a tu cuerpo algo que no puede darte o que, para hacerlo, tenga que realizar un esfuerzo tan grande que acabe perjudicándote. Conocer tu mapa hormonal es una herramienta para ajustar tu energía, optimizar tu rendimiento y cuidar tu salud a largo plazo.

5. Metabolismo: eficiencia no siempre significa salud

El metabolismo no es igual en todos los cuerpos. He tenido pacientes con un metabolismo muy «eficiente» —dicho con ironía, en el sentido de que gasta muy poca energía y almacena rápidamente cualquier exceso—: comen poco, engordan con facilidad y apenas reaccionan al ejercicio. Otros, en cambio, tienen un metabolismo más hiperactivo: necesitan grandes cantidades de alimento y actividad física para mantenerse estables.

Ninguno de los dos está «mal», pero los enfoques deben ser completamente distintos. El primero suele beneficiarse de entrenamientos cortos pero frecuentes, mientras que el segundo tolera mejor sesiones largas con buena recuperación. Uno se activa con carbohidratos complejos, el otro responde mejor cuando el metabolismo se orienta hacia el uso de grasa como fuente de energía (cetosis controlada). Uno necesita descanso activo; el otro, pausa total.

Por eso es tan importante personalizar. Un mismo protocolo puede ser perfecto para otra persona, pero no necesariamente para ti. De

eso se trata: de **encontrar el ritmo metabólico que mejor se adapte a tu biología**, en lugar de intentar encajar en un modelo que no te corresponde.

6. Neurobiología: no todos regulamos el estrés igual

Tu sistema nervioso autónomo no reacciona igual que el de los demás. En algunas personas predomina una mayor reactividad simpática: lo viven todo con más intensidad, se aceleran con facilidad y tienden a la rumiación mental. Otras, en cambio, presentan una activación más baja: les cuesta arrancar, mantener la motivación o salir de estados de agotamiento.

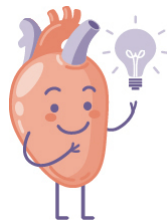
Por eso, el mismo consejo puede tener efectos opuestos según quién lo reciba. Una persona con ansiedad, por ejemplo, no debería realizar ayunos prolongados ni realizar entrenamientos de alta intensidad sin una preparación previa, porque podría amplificar su respuesta de estrés. Quien tiene baja activación, en cambio, necesita más estímulos: luz natural, música, movimiento rítmico y conexión emocional. Y una persona con fatiga crónica puede tener un sistema dopaminérgico hipoactivo que requiere rutinas estables, un ritmo circadiano regular, suficientes proteínas y ácidos grasos omega 3, además de movimiento suave y constante.

Comprender estas diferencias es esencial para cuidar tu equilibrio. No se trata de hacer más o menos, sino de hacer lo que tu sistema nervioso puede sostener sin agotarse.



En definitiva, comprender estos factores —tu cronotipo, tu genética y epigenética, tu microbioma, tus hormonas, tu metabolismo y tu neurobiología— cambia por completo la forma de entender la salud. Porque lo que marca la diferencia no es solo lo que haces, sino cuán alineado está con tu biología.

La medicina preventiva moderna se basa en esto: no hay recetas mágicas ni protocolos universales. Cada cuerpo responde según su historia, su entorno y su momento vital.



Recuerda: escuchar a tu cuerpo es fundamental, pero no sustituye la valoración médica. La bioindividualidad no consiste en improvisar ni en experimentar sin guía, sino en recibir una atención adaptada a lo que tú necesitas.

Por eso, personalizar se trata de una necesidad. Es la manera más eficaz y respetuosa de cuidar tu salud: entendiendo tus ritmos, ajustando tus hábitos y aprendiendo a trabajar con tu cuerpo, no contra él.



Un médico o un profesional de la salud puede ayudarte a interpretar tus señales, identificar desequilibrios y ajustar tus hábitos de forma segura y eficaz. Cada análisis, cada síntoma y cada cambio tienen un contexto. Por eso, la prevención más inteligente es la personalizada: aquella que combina el autoconocimiento con la mirada de un profesional sanitario que te acompañe y te oriente en el proceso.

Las cinco áreas en las que tu cuerpo pide personalización

Después de años atendiendo a pacientes con síntomas parecidos, pero respuestas completamente distintas, he llegado a una conclusión sencilla: **no basta con saber qué hacer, sino que debes aprender a hacerlo de manera que tu cuerpo pueda asimilarlo, integrarlo y transformarlo en bienestar real.**

Cada organismo tiene su propio ritmo de adaptación, su nivel de tolerancia y su forma de responder al cambio. Por eso, las recomendaciones generales solo funcionan cuando se ajustan a tu biología.

Estas son las cinco áreas clave en las que la personalización marca la diferencia entre intentarlo y lograr resultados duraderos.

1. Ritmo circadiano: cuándo haces las cosas importa

No se trata solo de dormir siete u ocho horas. Se trata de cuándo duermes, comes, te activas, descansas y te expones a la luz.

El cuerpo humano funciona siguiendo un ritmo biológico interno, regulado por el núcleo supraquiasmático del hipotálamo, que actúa como un reloj maestro sincronizado con la luz solar. Cuando vives desconectado de ese ritmo —comiendo a deshora, cenando tarde, usando pantallas por la noche o evitando la luz natural por la mañana—, tus sistemas hormonal, digestivo y cardiovascular se resienten.

Muchos casos de insomnio, fatiga matutina o ansiedad sin causa aparente no se resuelven añadiendo fármacos, sino reajustando los horarios y devolviendo al cuerpo su coherencia con el ciclo natural del día y la noche.



Preguntas para conocerte mejor

- ¿A qué hora sueles sentir sueño de manera natural? ¿Y cuándo despiertas con más facilidad?
- ¿Cómo influye la luz —natural o artificial— en tu energía y en tu estado de ánimo?
- ¿Tiendes a comer por hambre real o por costumbre a ciertas horas?
- ¿Notas cambios en tu concentración o humor cuando te acuestas más tarde o pasas una mañana sin luz natural?
- ¿Hay algún momento del día en el que sientas verdadera claridad o calma? ¿Cómo podrías protegerlo?

2. Alimentación: más allá de la dieta «saludable»

Comer bien no consiste en contar calorías ni en seguir al pie de la letra una lista de alimentos «buenos». Consiste en entender cómo reacciona tu cuerpo a lo que comes.

Cada persona metaboliza los alimentos de forma diferente. Algunas toleran mejor los carbohidratos por la mañana, mientras que otras se sienten más estables con un desayuno rico en proteínas. Hay quien se inflama tras comer ciertos productos que a otros les sientan bien, o quien necesita más proteína por su nivel de desgaste físico u hormonal. Incluso tu microbiota —las bacterias que habitan tu intestino— puede responder mejor a ciertos tipos de fibra o a probióticos específicos.

He visto pacientes que mejoran al dejar el gluten y otros que no notan ninguna diferencia; a personas a las que el ayuno intermitente les da claridad y energía, y otras que se derrumban con solo intentarlo.

La clave no está en copiar una dieta, sino en observar cómo responde tu cuerpo después de cada comida. Escuchar a tu digestión, tu energía y tu ánimo es el punto de partida para una alimentación realmente saludable: la que te sienta bien a ti.



Preguntas para conocerte mejor

- ¿En qué momentos del día notas más energía o más pesadez después de comer?
- ¿Qué alimentos tienden a inflamarte, provocarte sueño o alterarte el ánimo?
- ¿Sueles comer con prisa o dedicas tiempo a masticar y saborear?
- ¿Notas diferencias en tu digestión o en tu descanso cuando cenas más tarde o más temprano?
- ¿Qué señales te envía tu cuerpo cuando una comida te sienta realmente bien?

3. Regulación del estrés: lo que calma a uno, activa a otro

No todos gestionamos el estrés de la misma manera. Algunas personas se calman al respirar profundamente; otras necesitan moverse. Hay quienes se regulan escribiendo, escuchando música o estando en silencio. Cada sistema nervioso tiene su propio lenguaje, y lo que para uno resulta relajante, a otro puede generarle más tensión.

La clave está en descubrir **qué activa tu nervio vago**, es decir, **tu sistema parasimpático**, responsable de restaurar el equilibrio interno. Cuando logras estimularlo, el cuerpo responde: **disminuye el cortisol**, mejora la digestión, baja la frecuencia cardiaca y la mente recupera claridad.

En consulta suelo decirlo así: no necesitas «relajarte». Necesitas encontrar tu método de recuperación.



Preguntas para conocerte mejor

- ¿Qué haces, de forma natural, cuando necesitas calmarte?
- ¿Notas la diferencia entre estar distraído y estar en calma?
- ¿Qué actividades te devuelven la sensación de «volver en ti»?
- ¿Qué señales te da tu cuerpo cuando estás sobrepasado? ¿Y cuando empiezas a recuperarte?
- Si tu cuerpo pudiera pedirte una pausa, ¿cómo crees que te la pediría?

4. Sueño: calidad, no solo cantidad

No todas las horas de sueño valen lo mismo. Una misma cantidad puede tener efectos completamente distintos según la hora a la que te acuestes, tu fase hormonal, tu nivel de actividad física, qué cenaste, cuánta luz natural o artificial has recibido o el estado de tu sistema nervioso antes de dormir.

Dormir siete horas después de un día tranquilo y ordenado no es igual que dormir siete horas tras una jornada caótica, hiperestimulante o llena de interrupciones. El cuerpo puede descansar el mismo tiempo, pero no se repara igual.

Por eso, mejorar el descanso no consiste solo en dormir más, sino en crear las condiciones para que el sueño sea verdaderamente reparador: ajustar el entorno, cuidar el ritual nocturno y adaptar las expectativas a tu realidad diaria.



Preguntas para conocerte mejor

- ¿A qué hora sueles sentir sueño de forma natural y a qué hora te obligas a acostarte?
- ¿Cómo influye lo que te ha ocurrido a lo largo del día — nivel de estrés, alimentación o ejercicio— en la calidad de tu descanso?
- ¿Qué haces la última hora antes de dormir? ¿Te ayuda a desconectar o te activa?
- ¿Te despiertas con sensación de haber descansado o de seguir en alerta?
- ¿Qué pequeño cambio podrías introducir hoy para favorecer un descanso más profundo?

5. Activación física: no todo es fuerza y cardio

El ejercicio no es solo una cuestión del músculo: es una herramienta de regulación neuroendocrina. Para que realmente funcione, debe adaptarse a tu momento vital y al estado de tu sistema nervioso.

Si estás ansioso, no necesitas más activación: necesitas movimientos suaves, rítmicos y reguladores como caminar, nadar o practicar yoga lento. Si estás fatigado, no necesitas forzarte al máximo: precisas microactivaciones breves, combinadas con descansos reales que te ayuden a recuperar energía sin agotarte. Y si te sientes rígido emocionalmente, lo que necesitas es movimiento libre y expresivo, que te permita soltar tensión y reconectar con la sensación de presencia corporal.

Lo importante no es solo entrenar, sino usar el movimiento cuidando la coherencia interna, de forma que el cuerpo, las emociones y la mente vuelvan a ir al mismo ritmo.



Preguntas para conocerte mejor

- ¿Qué tipo de movimientos te proporcionan más energía y calma después de realizarlos?
- ¿Haces ejercicio físico por necesidad o por imposición?
- ¿Cómo responde tu cuerpo cuando te excedes? ¿Y cuando te mueves por placer?
- ¿Qué tipo de ejercicios te ayudan a dormir mejor o a pensar con más claridad?
- Si pudieras elegir un movimiento que te hiciera sentir «en casa» en tu cuerpo, ¿cuál sería?

A lo largo de los siguientes capítulos te mostraré cómo funcionan estas cinco áreas y qué pasos concretos puedes dar para **mejorar tu salud desde la personalización, no desde la exigencia.**



AUTOEVALUACIÓN FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL

Una de las preguntas más importantes que puedes hacerte hoy no es «¿Qué hábito me falta?», sino «¿Qué necesita mi cuerpo ahora mismo para recuperarse, rendir y regularse mejor?».

Para encontrar la respuesta, te propongo este breve test de autoevaluación. No hace falta que lo respondas en voz alta ni que anotes nada si no quieres. Responde con honestidad y marca mentalmente la opción que más se acerque a cómo te sientes la mayor parte del tiempo.

Estado físico

Al despertar por la mañana:

- A. Me levanto descansado y con sensación de energía.
- B. Me levanto algo cansado, pero mejoro a lo largo del día.
- C. Me levanto ya fatigado o con sensación de pesadez.

A lo largo del día, mi nivel de energía:

- A. Se mantiene bastante estable.
- B. Tiene altibajos moderados.

C. Presenta picos y caídas muy marcadas.

En relación con el movimiento:

- A. Me muevo con regularidad, aunque no entrene.
- B. Me muevo algo, pero paso muchas horas sentado.
- C. Paso la mayor parte del día sentado o inactivo.

Mi digestión suele ser:

- A. Ligera y cómoda.
- B. Irregular o algo pesada.
- C. Lenta, inflamada o molesta con frecuencia.

Tras un esfuerzo físico:

- A. Me recupero bien.
- B. Necesito algo más de tiempo de lo habitual.
- C. Tardo mucho en recuperarme o me quedo agotado.

Si predominan las respuestas B o C, tu cuerpo puede estar pidiendo más descanso real, movimiento dosificado y mayor coherencia con su ritmo natural.

Estado mental

Cuando realizo una tarea:

- A. Mantengo la concentración con facilidad.
- B. Me distraigo a ratos.
- C. Me cuesta mucho sostener la atención.

En mi día a día:

- A. Disfruto de lo cotidiano.
- B. A veces necesito estímulos para sentirme bien.
- C. Necesito estímulos constantes para no aburrirme o desconectar.

En mi tiempo libre:

- A. Consigo desconectar con relativa facilidad.
- B. Mi mente sigue activa en segundo plano.

C. Me cuesta mucho apagar la cabeza.

Mi claridad mental suele ser:

A. Buena la mayor parte del día.

B. Variable.

C. Baja, con sensación de niebla o saturación.

Para regular cómo me siento:

A. Suelo ser consciente de mis emociones.

B. A veces recorro al móvil, la comida o el trabajo sin darme cuenta.

C. Uso con frecuencia estos recursos para evadirme.

Si predominan las respuestas B o C, es posible que tu sistema esté sobreestimulado o agotado. Reducir estímulos, simplificar y descansar la mente puede ser un buen primer paso.

Estado emocional

En relación con mis emociones:

A. Suelo identificar lo que siento.

B. A veces me cuesta ponerle nombre.

C. Solo percibo un malestar general sin identificar.

En las últimas semanas me noto:

A. Emocionalmente estable.

B. Algo más sensible o reactivo.

C. Irritable o desbordado con facilidad.

Antes de llegar al límite:

A. Reconozco mis señales de saturación.

B. A veces las noto tarde.

C. Suelo darme cuenta cuando ya estoy agotado.

Últimamente:

A. He tenido espacios para parar y expresarme.

B. Algún momento puntual.

C. Apenas he tenido espacio para ello.

Las emociones que no expreso:

A. Suelo gestionarlas bien.

B. A veces se acumulan.

C. Se manifiestan claramente en mi cuerpo.

Si predominan las respuestas B o C, tu sistema nervioso puede estar acumulando carga emocional sin liberarla. Expresarte —a través del movimiento, la respiración, la escritura o el descanso— también es una forma de regularte.

Para terminar

Este test no busca diagnosticarte, sino ayudarte a escucharte mejor. Cada respuesta puede convertirse en una pista valiosa para cuidarte con más coherencia, menos culpa y al ritmo que realmente te hace bien.

Lo que quiero que recuerdes

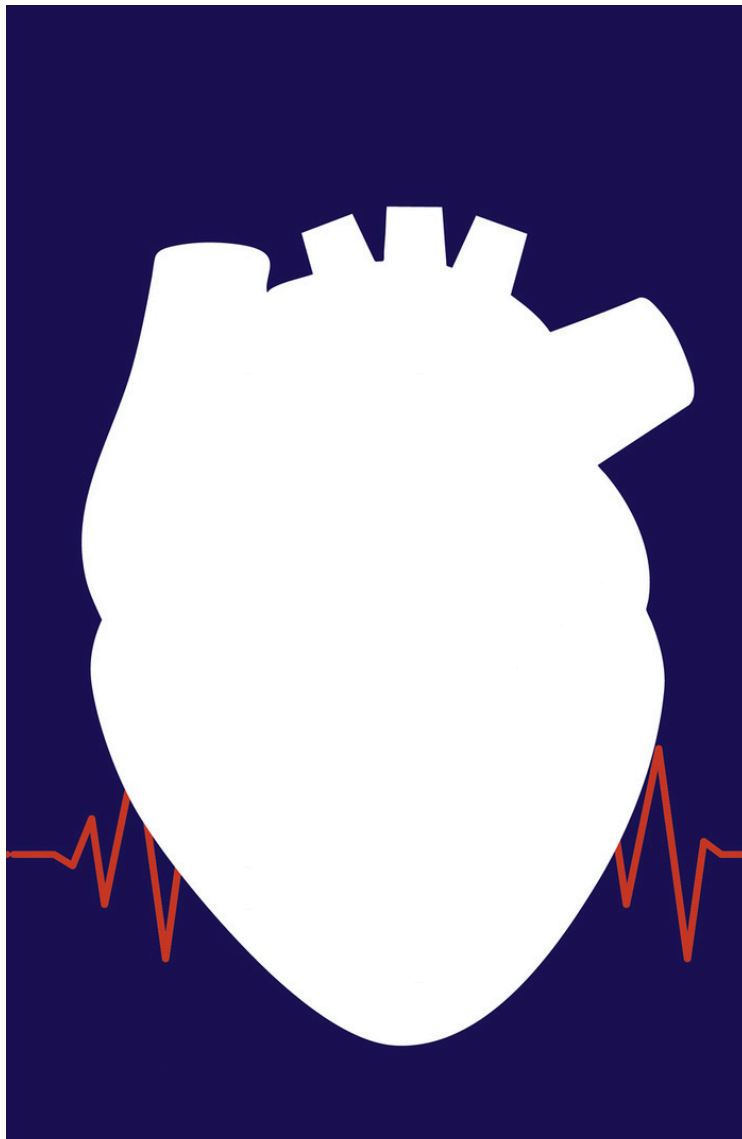
- **Cada persona es única.** Lo que le funciona a otros puede no funcionarte a ti. Tu salud depende de tu **cronotipo, tu genética, tu epigenética y tu microbioma intestinal**, entre otros factores.
- **Tus genes, tus hormonas, tu metabolismo y tu neurobiología influyen**, pero lo que haces con ellos es lo que realmente determina el estado de tu cuerpo y de tu corazón. Tus

condiciones no son una sentencia: **siempre hay margen de acción.**

- Para optimizar tu salud, adapta tu **ritmo circadiano**, tu **alimentación**, la **forma en que gestionas el estrés**, tus **rutinas de sueño** y tu **movimiento físico**.
- Antes de seguir lo que hacen los demás o la última tendencia en redes sociales, **detente a evaluar tu estado físico y mental**. Solo así podrás tomar decisiones informadas y cuidar tu salud —especialmente la cardiovascular— con inteligencia y conciencia.

3

**El estrés no es tu enemigo,
es un mensaje**



Hace poco, un paciente de cincuenta y dos años vino a la consulta por molestias torácicas. Trabajaba en el sector financiero y me contó que, desde hacía semanas, sentía «como si el corazón se le subiera a la garganta» cuando tenía reuniones profesionales. Se despertaba por las noches con taquicardias y últimamente le costaba concentrarse.

No era hipertenso, no tenía antecedentes familiares de cardiopatía y —como en otros casos que ya he comentado— sus pruebas (electrocardiograma, ecocardiograma y analítica) eran completamente normales.

Cuando le pregunté por su trabajo, se encogió de hombros: «Estoy durmiendo poco. Me despierto pensando en cosas pendientes. Voy acelerado todo el día. Pero esto es lo normal ahora, ¿no?».

No, no lo es. Y así empieza este capítulo.



Sí, ya te he hablado del estrés en páginas anteriores, pero un fenómeno tan omnipresente en nuestra vida y con tanta repercusión en la salud del corazón merece un capítulo propio.

El estrés no es solo «estar nervioso» o «vivir acelerado». Tampoco es algo que debas aceptar como una condición inevitable de la vida moderna. En su justa medida, el estrés es una respuesta útil y necesaria para tu supervivencia: te activa, te enfoca y te prepara para reaccionar. Por ejemplo: imagina que estás caminando por la calle y, de repente, ves a un perro grande y agresivo acercándose rápidamente. El cuerpo responde de inmediato con una sensación de estrés. Esto activa el sistema nervioso simpático (la respuesta de lucha o huida), liberando adrenalina y cortisol. El aumento de la frecuencia cardíaca, el enfoque de la visión, la tensión muscular y la liberación de energía adicional son respuestas que nos permiten reaccionar con rapidez: ya sea corriendo, defendiéndonos o buscando refugio. El estrés en este caso te alerta del peligro y prepara tu cuerpo para una acción rápida.

El problema surge cuando esa respuesta deja de ser puntual y se convierte en tu estado habitual. Cuando el cuerpo ya no distingue entre un día exigente y una amenaza constante.

Si estás leyendo esto, probablemente sea porque tu nivel de activación ha dejado de ser saludable. En las siguientes páginas aprenderás a entender qué es realmente el estrés, cómo impacta en tu sistema nervioso y en tu corazón y, sobre todo, qué puedes hacer para gestionarlo antes de que te gestione él a ti.

Vamos allá.

**Lo que la cardiología moderna
ya no puede ignorar**

En nuestra sociedad hiperproductiva y acelerada, hemos normalizado el estrés hasta el extremo. Como todo el mundo está estresado, hemos acabado creyendo que es algo natural, inevitable, casi parte de la vida. Pero no lo es. El estrés no es una anécdota ni un rasgo del carácter: es una respuesta fisiológica que, cuando se vuelve crónica, altera profundamente el funcionamiento del cuerpo y del corazón.

Hoy sabemos que el estrés crónico:

- **Reduce la HRV** (ver pág. 30), que, como hemos visto, es un parámetro clave para medir la flexibilidad del sistema nervioso autónomo. Una baja HRV se asocia con mayor riesgo cardiovascular, peor pronóstico tras un infarto y mayor mortalidad global.
- **Altera el tono vascular** a través de la hiperactividad simpática, generando vasoconstricción sostenida, rigidez arterial y mayor resistencia periférica.
- **Aumenta la inflamación de bajo grado**, elevando marcadores como la proteína C reactiva ultrasensible (PCR-us), las interleucinas proinflamatorias y el factor de necrosis tumoral alfa (TNF-alfa), todos ellos implicados en la progresión de la aterosclerosis, enfermedad que reduce el flujo sanguíneo y puede desembocar en infartos o accidentes cerebrovasculares.
- **Activa el eje HPA**, elevando de forma crónica el cortisol, la hormona del estrés. Esto impacta directamente en la glucosa, la presión arterial, el sueño y la composición corporal, favoreciendo la acumulación de grasa visceral.
- **Provoca disfunción endotelial**, un proceso clave en el desarrollo de las enfermedades coronarias, ya que impide que

los vasos sanguíneos se relajen correctamente y facilita la adhesión de células inflamatorias y plaquetas.

A pesar de toda esta evidencia, cuando el estrés está detrás de los síntomas, todavía se trata como un diagnóstico de exclusión, como si solo se mencionara cuando «todo lo demás sale bien».

Pero no: el estrés no es invisible. Se imprime en el cuerpo. Deja su huella mucho antes de que aparezca un daño estructural. Y el corazón, por su estrecha conexión con el sistema nervioso autónomo, es uno de los primeros órganos en notarlo.

Lo veo cada semana en consulta: pacientes jóvenes, sin factores de riesgo clásicos, pero con patrones de sobrecarga sostenida. Sueño irregular, hiperconectividad digital, ausencia de pausas reales, presión laboral constante, relaciones tensas, y pocas horas de luz natural y demasiadas de luz artificial.

Todo eso suma. Y el cuerpo lo traduce en síntomas: palpitaciones, opresión torácica, arritmias benignas y fatiga persistente. No son imaginarios. Son reales.

El problema no es que no haya enfermedad; el problema es que ya hay disfunción. Y si no la reconoces a tiempo, terminará cronificándose.

**Cómo leer tus señales
biológicas de alerta antes de que te pasen
factura**

Una de las lecciones más valiosas que aprendí en consulta —mucho después de haber salido de la universidad— es que el cuerpo no se equivoca. Siempre intenta protegerte. Lo hace en su propio idioma: el de los síntomas. Un idioma que, si no sabes interpretar, puede parecer ruido de fondo, molestias sueltas, insomnio o cansancio sin explicación. Pero cada una de esas señales es una forma de decirte algo.

Por eso es tan importante aprender a escuchar lo que el cuerpo intenta comunicarte a través del insomnio, el agotamiento, las palpitaciones o la irritabilidad. No son errores ni caprichos. Son mecanismos de defensa que intentan mantenerte a salvo, aunque a veces se sientan incómodos o contradictorios.

Veamos algunos ejemplos:

- **Te cuesta dormir, aunque estés agotado.** No es simplemente que «tengas la cabeza muy activa». Es que tu sistema nervioso simpático (el de alerta) sigue dominando cuando debería relajarse. Tu cuerpo no ha podido desconectarse del «modo defensa»: el cortisol, que debería empezar a descender a media tarde, sigue elevado a las once de la noche. Tu ritmo circadiano está desfasado. No necesitas más horas de cama, sino reentrenar tu sistema de activación.
- **Te despiertas antes de que suene el despertador, con el corazón acelerado.** Eso no es tener un «sueño ligero». Es que tu eje HPA se activa antes de tiempo. El cortisol se dispara de madrugada y te saca del sueño profundo. Tu cuerpo cree que hay un peligro y te prepara para reaccionar, aunque no lo haya. Ese pico de cortisol interrumpe el sueño REM —siglas de *rapid eye movement* o movimiento ocular rápido, fase del sueño caracterizada por una alta actividad cerebral, crucial para la

consolidación de la memoria y el equilibrio emocional—, eleva la glucosa en sangre y te deja más fatigado durante el día.

- **Te irritas con facilidad o todo te abruma.** No es una cuestión de carácter. Es tu sistema nervioso, que está saturado, sin margen de recuperación. Cuando pasas demasiado tiempo en «modo activación», cualquier estímulo adicional —una notificación, una conversación tensa o un cambio de planes— se percibe como una amenaza. Lo que antes tolerabas, ahora se convierte en carga. Y tiene una base fisiológica: menos dopamina disponible, menos serotonina activa, más actividad en la amígdala cerebral y mayor rigidez cardiovascular.

Estas señales no aparecen de la noche a la mañana. Se acumulan. Y se manifiestan cuando el cuerpo ya no consigue autorregularse. Al principio son leves: una noche de mal sueño, más irritabilidad o dificultad para concentrarte. Con el tiempo se cronifican: vives cansado, dependes del café o del azúcar, tienes la sensación de que no llegas..., aunque no sepas muy bien adónde.

Y si no haces nada, esa desregulación evoluciona: puede transformarse en disautonomía, insomnio crónico, fatiga persistente, hipertensión, fibrilación auricular o enfermedades cardiovasculares silenciosas.

El error es normalizarlo. Taparlo con un ansiolítico. Suprimirlo con cafeína. O repetirte que «ya se te pasará».

El cuerpo no pide soluciones rápidas: pide comprensión y reajuste. Cada alteración del sueño, cada episodio de irritabilidad o cada sensación de agotamiento persistente es una señal fisiológica temprana de que algo se está desajustando. Aprender a leer estas señales a tiempo te permite intervenir antes de que el desequilibrio

se cronifique y antes de que el sistema nervioso pierda capacidad de autorregulación.



No hace falta cambiarlo todo de golpe. Pero sí empezar a escuchar. Porque cuanto antes respondas a las señales de tu cuerpo, menos tendrás que repararlo más adelante.

Estrés agudo versus estrés crónico: ¿cuál te está enfermando?

Recuerdo una época en la que trabajaba en tres hospitales a la vez, pasaba consulta privada por las tardes y, por las noches, intentaba ponerme al día con los estudios, los informes y las redes. Dormía poco. Comía rápido. Y aunque en apariencia todo estaba «bajo control», empecé a notar algo que nunca había sentido: me despertaba a las cuatro de la madrugada con el corazón acelerado, como si algo grave estuviera a punto de pasar.

Al principio lo achaqué a la carga laboral. Pero cuando las palpitaciones aparecieron incluso en reposo, comprendí que algo no iba bien. Me hice mis propios controles: tensión arterial, analítica, electro..., todo normal. Pero yo no me sentía bien.

Y entonces entendí algo que cambiaría mi forma de ver la medicina: no era una enfermedad, era activación de alerta sostenida. Mi cuerpo estaba en «modo supervivencia», funcionando al límite, pero desconectado de su ritmo natural. Vivía con estrés crónico, aunque no lo llamara así. Y lo que necesitaba no era una pastilla, sino parar, observar y reajustar.

El problema no es tener estrés. El problema es no saber apagarlo. Y ahí está la diferencia entre un estrés que te protege y uno que te enferma.

El estrés agudo

El estrés agudo es útil, adaptativo y necesario para la supervivencia. Cuando enfrentas una situación de peligro o una exigencia puntual —una reunión importante, una mala noticia, un frenazo en la carretera—, tu cuerpo activa una respuesta de emergencia.

El cerebro detecta la amenaza y pone en marcha el eje HPA. Se liberan cortisol, adrenalina y noradrenalina. La frecuencia cardíaca aumenta, la presión arterial se eleva, el sistema digestivo se detiene para ahorrar energía y los músculos se preparan para actuar.

Es una respuesta biológica perfectamente diseñada para ayudarte a reaccionar, escapar o defenderte. Y mientras dura, el cuerpo desvía todos sus recursos hacia lo urgente: sobrevivir.

Cuando el peligro pasa, el organismo recupera el equilibrio: el cortisol baja, el sistema parasimpático se activa, el pulso disminuye y

la musculatura se relaja. Ese ciclo —activación, respuesta, recuperación— es saludable y necesario.

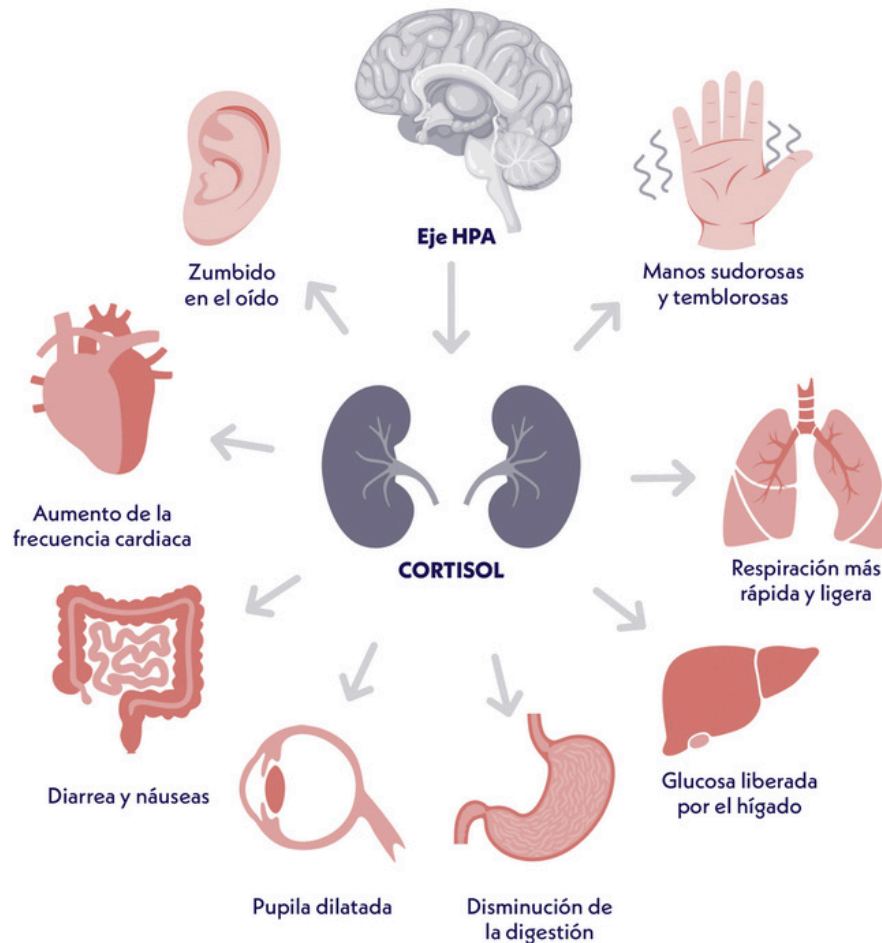
¿Cuándo aparece el problema? Cuando ese ciclo no «se apaga». Cuando la respuesta que debía durar minutos se mantiene durante semanas o meses. A partir de ese punto, el estrés deja de ser una ayuda... y se convierte en un desgaste constante.

El estrés crónico

El estrés crónico aparece cuando el estado de alerta se prolonga más allá de la amenaza real, algo que, lamentablemente, se ha vuelto parte de nuestra rutina. Vivimos con la agenda llena, el teléfono vibrando, notificaciones constantes, exigencias laborales y personales que no dan tregua. No corremos delante de un león, pero el cuerpo reacciona como si lo hiciéramos. Y lo hace todos los días.

Cuando el estrés se vuelve crónico, el eje HPA permanece activado de forma constante y eso altera el equilibrio de todo el organismo:

- El **cortisol** deja de subir y bajar con su ritmo natural: se mantiene alto cuando debería descender o tan bajo que ya no logra responder ante una demanda real.



- Las **hormonas del sueño**, como la melatonina, se desajustan, dificultando el descanso reparador.
- El **sistema inmunológico** pierde eficacia, haciéndote más vulnerable a infecciones, alergias o procesos inflamatorios.
- La **glucosa en sangre** tiende a mantenerse elevada, favoreciendo la resistencia a la insulina.
- La **inflamación de bajo grado** se instala como una brasa biológica, que quema lentamente: al principio sin síntomas claros, pero con consecuencias reales a medio y largo plazo.

Lo peor de todo esto es que no necesitas estar haciendo nada para estar estresado. Puedes pasar el día sentado, sin moverte, sin ruido externo... y aun así vivir con estrés crónico.

¿Por qué? Porque tu mente no para. Cuando estás en «modo rumiación constante» —anticipando problemas, reviviendo discusiones y exigiéndote más de lo que puedes dar—, el cuerpo lo interpreta como una amenaza. No distingue entre una preocupación mental y un peligro real. Para el sistema nervioso, el pensamiento también es un estímulo biológico.

Y en este punto muchas personas se confunden: «No tengo tanto estrés, si en realidad no hago tanto». Pero el problema no es lo que haces, sino cómo lo vives.

La falta de pausas reales, el insomnio leve pero persistente, la tensión muscular constante, la dificultad para desconectar... Todo eso suma. Y cuando no se regula, se convierte en una carga invisible pero continua para tu sistema nervioso, tu metabolismo y tu corazón.

Por eso, una parte clave de la prevención cardiovascular no consiste solo en hacer ejercicio o comer bien. También implica aprender a cerrar el ciclo del estrés: a apagar la alerta cuando ya no es necesaria y a entrenar tu fisiología para volver al equilibrio.

Ese es uno de los pilares de la salud de tu corazón: que aprendas a reconocer si estás en alerta continua, incluso cuando parece que no, y que descubras cómo volver a un estado de regulación natural, sin forzarlo, sin ignorarlo y sin depender de estímulos externos para calmarlo.

Porque el verdadero equilibrio no consiste en eliminar el estrés, sino en recordarle a tu cuerpo que ya no está en peligro.

Cortisol, inflamación y el sistema de recompensa desregulado

No se puede hablar de estrés sin mencionar a la hormona que lo sostiene: el cortisol. Si aún no lo conoces bien, déjame presentártelo.

Aunque a menudo se lo considera un enemigo, el cortisol es en realidad una hormona esencial para la supervivencia. Te ayuda a despertarte y activarte por la mañana, a responder ante los retos cotidianos y, además, modula la inflamación aguda cuando el cuerpo necesita protegerse.

En su justa medida, es un gran aliado. El problema aparece cuando pierde su ritmo natural. Cuando los niveles de cortisol se mantienen elevados durante días, semanas o meses, su función deja de ser protectora y empieza a volverse perjudicial.

Lo que antes te ayudaba a concentrarte, adaptarte o rendir, empieza a robarte energía, alterar tu sueño y debilitar tu sistema inmunitario. El cortisol deja de actuar como una herramienta de equilibrio y se convierte en una señal constante de alarma, manteniendo al cuerpo en estado de defensa, incluso cuando no hay una amenaza real.

Y es entonces cuando el estrés deja de ser una respuesta adaptativa para transformarse en una forma de desgaste fisiológico, capaz de afectar tu metabolismo, tu sistema nervioso y, por supuesto, tu corazón.

¿Qué pasa cuando el cortisol no baja?

Cuando el cortisol permanece elevado más tiempo del necesario, el cuerpo deja de diferenciar entre una amenaza real y una preocupación constante. Y esa activación sostenida tiene efectos en casi todos los sistemas del organismo:

- **Aumenta la glucosa en sangre.** El cuerpo interpreta que estás en peligro y moviliza energía rápida. El hígado libera más glucosa y las células se vuelven menos sensibles a la insulina. Así, sin que lo notes, entras en un estado de hiperglucemia silenciosa que favorece la resistencia a la insulina y aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.
- **Favorece la acumulación de grasa visceral.** Ese «michelín» que aparece aunque comas igual que antes, esa barriga que cuesta bajar..., no son solo una cuestión estética. El cortisol redistribuye la grasa hacia el abdomen porque allí resulta más accesible para generar energía en caso de emergencia. Pero, a largo plazo, esa grasa es proinflamatoria y está directamente relacionada con el riesgo cardiovascular.
- **Interfiere con la melatonina y el sueño.** Cuando el cortisol se mantiene alto durante la noche, bloquea la secreción de melatonina, la hormona del descanso. Te cuesta dormir, te despiertas antes de tiempo o no alcanzas las fases profundas del sueño. Y sin descanso reparador, se amplifican el desequilibrio hormonal, la inflamación y el agotamiento físico y mental.
- Y además... **desregula el sistema de recompensa.** Este punto es clave, y muchas veces pasa desapercibido. Cuando esto ocurre, vivimos más cansados y menos felices.

Veamos con más detalle este último punto. Nuestro cerebro cuenta con un circuito diseñado para identificar y reforzar lo que nos hace bien: la comida nutritiva, las relaciones sanas, los logros personales,

el contacto con la naturaleza, el descanso o el placer. Ese circuito está gobernado, en gran parte, por la dopamina, un neurotransmisor que impulsa la motivación, la anticipación, la atención sostenida y la sensación de bienestar.

El problema es que hoy vivimos bombardeados por picos artificiales de dopamina:

- Redes sociales que ofrecen estímulos visuales cada pocos segundos.
- Alimentos ultraprocesados, diseñados para ser hiperpalatables.
- Multitarea constante y recompensas inmediatas.

Y como cualquier sistema biológico, el cerebro se adapta. Pierde sensibilidad, se «acostumbra» al estímulo. Y entonces necesita cada vez más para obtener el mismo efecto.

Lo que antes nos motivaba —leer, caminar, conversar o descansar bien— deja de producir placer. Y así entramos en un círculo vicioso: más estrés, más distracción, menos disfrute y más agotamiento.

Lo veo a diario en consulta: personas que no disfrutan de nada, que han perdido el foco y que van de una tarea a otra sin energía ni dirección. No se trata de depresión, sino de una desregulación del sistema de recompensa, una fatiga del placer que tiene raíces fisiológicas.

Y ese desajuste no solo afecta a la mente: **también impacta en el corazón.** Aumenta la impulsividad, empeora el descanso, incrementa los antojos por alimentos proinflamatorios y reduce la motivación para mantener rutinas de ejercicio y autocuidado.

En otras palabras, cuando el estrés secuestra la dopamina, el corazón también paga las consecuencias.

¿Cómo se rompe ese círculo?

No se rompe solo a base de fuerza de voluntad, sino también con estrategia y coherencia fisiológica. Se trata de restaurar tu ritmo circadiano, reducir la exposición constante a estímulos que dispersan tu atención y alimentarte de un modo que estabilice la glucosa y favorezca la producción natural de dopamina. También implica recuperar el movimiento, la luz del sol y el contacto real con las personas y el entorno, esas fuentes de bienestar que el cuerpo reconoce como auténticas.

Cuando comienzas a hacerlo, el cortisol desciende de forma natural y, con él, se reordena el resto del sistema: el sueño se vuelve más profundo, el ánimo se estabiliza, el peso encuentra su equilibrio y el pulso recupera su ritmo más tranquilo y coherente.

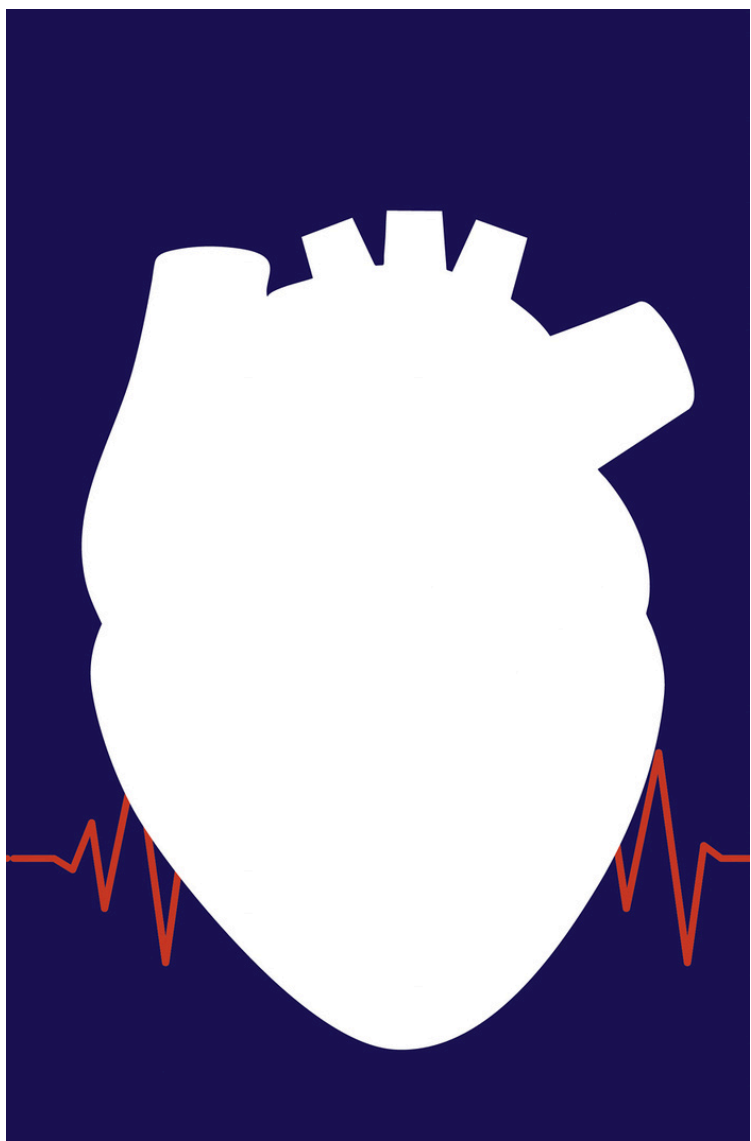
El estrés no es tu enemigo, pero necesitas aprender a manejarlo para que trabaje a tu favor y no en tu contra. Esa capacidad está dentro de ti, solo requiere compromiso y escucha. No se trata de cambiar de vida de un día para otro, sino de aprender a interpretar las señales de tu cuerpo y ofrecerle lo que necesita en el momento en que lo necesita. Cuando logras hacerlo, el estrés deja de ser una amenaza y se convierte en una herramienta para tu equilibrio, tu energía y la salud de tu corazón.

Lo que quiero que recuerdes

- **Normalizar el estrés es uno de los peores errores que puedes cometer en contra de tu salud.** Si vives constantemente ocupado, conectado y en estado de alerta, al final tu cuerpo es el que lo acaba pagando.
- **Tu cuerpo te avisa cuando tu nivel de estrés empieza a ser preocupante.** Si te cuesta dormir, te despiertas acelerado o te sientes irritado constantemente, no pases esas señales por alto y empieza a ponerle remedio.
- **No todo el estrés es malo.** Hay que aprender a distinguir el agudo —que se manifiesta de forma puntual para ayudarnos a reaccionar ante las exigencias de la vida— del crónico —que nos acompaña allá donde vayamos, aunque no estemos en una situación de «amenaza»—.
- **Mantener controlado el nivel del cortisol es clave para cuidar de tu salud en general.** Cuando no baja, aumenta la glucosa en sangre, propicia la acumulación de grasa visceral, dificulta el sueño y desregula tu sistema de recompensa.

4

**Lo que
las emociones
le dicen a tu pulso**



Hace un tiempo atendí a Carmen, de cuarenta y ocho años. Llegó a consulta con un *holter*, un dispositivo portátil que registra la actividad del corazón durante veinticuatro horas, porque decía notar palpitaciones repentinas. Su estudio cardiológico era completamente normal: no tenía arritmias graves ni enfermedad estructural.

Sin embargo, al revisar el registro, observamos algo revelador: cada episodio de palpitaciones coincidía con momentos de tensión en el trabajo o con discusiones familiares.

El corazón de Carmen estaba sano, pero reaccionaba a sus emociones. Sus palpitaciones no eran un fallo eléctrico, sino la consecuencia de un sistema nervioso hiperactivado. Y lo más interesante fue que, cuando aprendió a reconocer esas emociones y a regularlas, las palpitaciones desaparecieron casi por completo.

Hay algo fundamental que debes saber: el corazón procesa las emociones. Responde a lo que piensas, a lo que callas y, sobre todo, a lo que sientes..., muchas veces antes de que seas consciente de ello.

Al igual que en el capítulo anterior vimos cómo el estrés influye directamente en el funcionamiento cardíaco, en este capítulo descubriremos cómo tus emociones —pasadas y presentes— también dejan su huella en el corazón.

El corazón no reacciona solo al presente, sino también al pasado

En cardiología, solemos decir que el corazón es un órgano de «respuesta inmediata»: late más rápido si corres, se calma cuando descansas y se activa si sientes miedo. Y todo esto es cierto. Pero lo que muchas veces olvidamos es que el corazón también «recuerda» lo que has vivido.

He conocido a pacientes que experimentaban palpitaciones o dolor torácico no en el momento de la discusión o del estrés, sino horas después, cuando aparentemente ya «ha pasado» todo. El cuerpo parece tranquilo, pero el corazón sigue procesando lo ocurrido. ¿Alguna vez has sentido que tu corazón late raro después de un día estresante, cuando ya estás en la cama? Pues ahora ya entiendes el porqué.

Esto ocurre porque el sistema nervioso autónomo no distingue entre el peligro real y el recordado. Una emoción no expresada, un trauma no resuelto, una carga emocional acumulada a lo largo del día o simplemente estrés..., todo eso mantiene el sistema simpático activado y en estado de alerta, incluso aunque te sientas seguro en el presente.

Cuando revives mentalmente una situación que te marcó, tu amígdala, el centro de las emociones, envía señales de alarma. El hipotálamo, por su parte, activa el eje HPA. Y tu corazón, obediente, acelera el pulso, eleva la presión arterial y reduce la variabilidad cardíaca.



El pasado vuelve a latir en tu presente.
Tú intentas relajarte, pero tu corazón es como un motor con
las revoluciones al máximo.

Recuerdo a un hombre de cincuenta y cinco años que acudió a consulta por unos episodios de opresión torácica que aparecían sin causa aparente. Las pruebas eran normales, pero al registrar su actividad cardiaca, detectamos algo revelador: descensos súbitos de la HRV. Curiosamente, estos episodios coincidían con las conversaciones telefónicas que mantenía con su hermano, con quien arrastraba un conflicto pasado de hacía muchos años pero que a él le reconcomía por dentro.

Su corazón no respondía al presente objetivo, sino al pasado emocional que seguía activo dentro de él. No había arritmias ni enfermedad estructural, pero los síntomas existían y resolverlos requería algo más que una medicación para calmar el pulso. Lo que su cuerpo pedía era atender a una historia emocional que seguía abierta, una tensión invisible que se expresaba a través de su corazón.

Este caso ilustra una verdad que en cardiología tendemos a olvidar y en la que he insistido en páginas anteriores: el corazón no es una máquina fría que solo bombea sangre, sino un órgano sensible y profundamente conectado con tu historia personal. Cada emoción,

especialmente las que no se han expresado o resuelto, deja una huella fisiológica que puede manifestarse en el ritmo cardiaco, la respiración o la presión arterial.

La buena noticia es que esta conexión también funciona en sentido inverso. Las experiencias positivas, el afecto, la calma o la gratitud generan señales de coherencia que fortalecen el corazón y mejoran su capacidad de recuperación. Así, el cuerpo aprende a recordar también lo que le hace bien.

Por eso, cuidar de tu corazón no consiste únicamente en mantener el colesterol o la tensión dentro de los límites recomendados, sino en **aprender a reconocer qué emociones del pasado o del presente siguen latiendo en ti.**



EJERCICIO

VERBALIZAR LAS EMOCIONES

Te invito a que hagas una pausa y te preguntes con honestidad: «¿qué ha ocurrido hoy, o quizá ayer, que todavía está resonando en mi corazón?».

Relaciones que drenan

No siempre son la comida, el ejercicio o el tabaco los factores que más pesan sobre el corazón. A veces, lo que más lo enferma no se puede medir ni analizar: las relaciones que nos consumen energía. Y gestionarlo no es fácil, porque **somos seres sociales y necesitamos la conexión con los demás.**

En consulta he visto a muchas personas con **síntomas difusos** —palpitaciones, insomnio, tensión muscular o fatiga persistente— que no mejoraban con fármacos, sino cuando ponían límites a una relación tóxica o se alejaban de un entorno emocionalmente hostil.

Cuando vives en una relación o un ambiente que te quita energía —ya sea de pareja, familiar, laboral o incluso de amistad—, tu sistema nervioso entra en «modo alerta». El cuerpo interpreta esa tensión como una amenaza y responde igual que ante el estrés físico:

1. El cortisol se mantiene elevado.
2. La presión arterial aumenta.
3. La variabilidad cardiaca disminuye.
4. El sueño pierde calidad.

¿Te suenan estos síntomas? Exactamente: es la misma respuesta fisiológica que provoca el estrés. El corazón late distinto cuando te sientes juzgado, exigido o en permanente tensión.

Recuerdo a Julia, de cincuenta años, que llegó a consulta por episodios de palpitaciones y opresión torácica. No tenía hipertensión, sus arterias estaban limpias y su analítica era impecable. Sin embargo, los síntomas se reproducían siempre tras las comidas familiares, en las que la tensión con su hermano era constante. Su cuerpo, al igual que el de Carmen, lo estaba diciendo con claridad: lo que no expresaba con palabras lo manifestaba su corazón.

Esto no significa que debamos huir de los conflictos —todos los tenemos—, sino comprender que la calidad de nuestras relaciones impacta directamente en nuestra biología. Una conversación tranquila puede disminuir tu frecuencia cardiaca, mientras que una discusión puede elevar tu presión arterial durante horas.

Tu corazón refleja el entorno en el que vives a veces más que tus analíticas.

Cuidar tus relaciones es también cuidar de tu salud cardiovascular, porque no existe fármaco capaz de compensar el daño de vivir en tensión emocional constante.

La biología de decir que no sin culpa

Carlos, de cuarenta y seis años, directivo de una pequeña empresa familiar, llegó a consulta preocupado porque, a pesar de llevar una vida aparentemente saludable —hacía deporte, mantenía un peso adecuado y no fumaba—, su tensión arterial seguía alta y las palpitaciones eran frecuentes. Había probado ya dos tratamientos antihipertensivos, pero el problema persistía.

Al revisar su rutina descubrimos el verdadero detonante: era incapaz de decir «no». Aceptaba todas las reuniones, todos los compromisos sociales y todos los favores que le pedían, incluso cuando no quería hacerlos. Vivía en una disposición permanente hacia los demás, aunque por dentro se sintiera desbordado.

De puertas afuera parecía tranquilo, pero su cuerpo contaba otra historia. Cada vez que asumía una carga extra contra su voluntad, su corazón lo reflejaba: el pulso se aceleraba, la presión aumentaba y

la HRV caía. Su sistema nervioso vivía en alerta, aunque él creyera tenerlo todo bajo control.

Ten presente esto: el cuerpo no miente. Cuando dices «sí» a algo que en realidad quisieras rechazar:

- El sistema nervioso simpático se mantiene activado.
- La frecuencia cardiaca se eleva.
- El cortisol se libera en exceso.
- La HRV disminuye.

En otras palabras, cada «sí» pronunciado en contra de tu voluntad es un microgolpe para tu corazón. Claro que resiste, el corazón siempre lo hace, pero llega un momento en que pide parar. Y créeme: es mejor que seas tú quien elija ese momento antes de que lo haga él.

Volvamos a Carlos. En una de sus revisiones le propuse un reto sencillo: durante una semana debía decir «no» a algo que realmente no quisiera hacer, algo pequeño pero significativo. Cuando regresó, su sorpresa era evidente. «Doctor, mi tensión ha bajado y duermo mejor. ¿De verdad puede ser por eso?».

Por supuesto que sí. Decir «no» sin sentimiento de culpa activa el sistema parasimpático, el encargado de la calma y la recuperación:

- La respiración se hace más profunda.
- El pulso se estabiliza.
- La presión arterial desciende.
- El tono vagal aumenta, favoreciendo la coherencia cardiaca.

El simple acto de **poner un límite tiene un impacto fisiológico tan real como hacer ejercicio o comer bien**. Decir «no» no es

un gesto de rebeldía, es un gesto de cuidado biológico: una manera de soltar el pedal y permitir que tu cuerpo recupere su ritmo natural.

Reducir el ritmo no es rendirse

En nuestra cultura parece que frenar es sinónimo de fracaso. Vivimos con la idea de que, si aflojamos, nos quedamos atrás; si paramos, los demás nos adelantan. Pero en la biología del corazón ocurre exactamente lo contrario: cuando reduces el ritmo, ganas en coherencia, recuperación y resiliencia.

Luis, un paciente de cincuenta y dos años, me decía: «Doctor, no tengo tiempo para parar. Mi agenda no me lo permite».

Le propuse un pequeño experimento: hacer tres pausas de cinco minutos al día, en silencio, sin móvil, simplemente respirando. El resultado fue sorprendente. En un mes, su tensión arterial bajó, su concentración mejoró y su energía general aumentó.

Al final del proceso me dijo algo que nunca olvidaré: «Aurelio, no perdí tiempo. Lo gané».

Y tenía razón. Cuando por fin bajas la marcha y haces una pausa consciente —una respiración profunda, una caminata tranquila o un descanso real—, tu sistema parasimpático se activa. Esa simple respuesta fisiológica se traduce en...

- Descenso de la frecuencia cardiaca.
- Reducción de la presión arterial.
- Mayor variabilidad cardiaca, es decir, un corazón más flexible.
- Mejor oxigenación y claridad mental.

Es decir, concedes a tu cuerpo el espacio que necesita para reequilibrarse. Esos minutos de pausa te permitirán rendir mejor cuando retomes tus tareas y, al mismo tiempo, protegerán tu salud y tu bienestar. Visto así, ¿existe mejor manera de invertir el tiempo?

Todo es una cuestión de perspectiva. **Reducir el ritmo no significa renunciar a tus objetivos, sino aprender a sostenerlos sin quebrar tu salud.** Un corazón que nunca descansa, que siempre va en quinta marcha, termina agotado. En cambio, un corazón que alterna aceleración y pausa se adapta mejor, se recupera antes y vive más.



No lo olvides: **la salud también se entrena**
y aprender a frenar forma parte de ese entrenamiento.

La biología de la sensibilidad

Hay personas que parecen soportar cualquier tensión sin alterarse y otras que, ante el mismo estímulo, desarrollan insomnio, palpitaciones o ansiedad. No tiene nada que ver con la fuerza de voluntad ni con la «debilidad de carácter». Tiene que ver con cómo está configurado tu sistema nervioso y con la manera en que responde a los desafíos del entorno.

Algunas personas tienen un umbral más bajo de activación simpática: su corazón se acelera antes, la presión arterial sube con más facilidad y la variabilidad cardiaca desciende rápidamente ante el estrés. Otras, en cambio, poseen un sistema nervioso más estable y menos reactivo, que tarda más en entrar en modo alerta y recupera antes la calma.

Esto está influido por la genética, las experiencias tempranas de vida, el entorno e incluso el microbioma intestinal. En otras palabras, no todos tenemos el mismo cableado interno, y reconocerlo es el primer paso para cuidar tu salud sin exigirte como si todos partiéramos del mismo punto.

Cómo puede manifestarse tu rango de sensibilidad en la vida diaria

- Una reunión laboral tensa puede ser un simple contratiempo para algunos, pero provocar dolor de cabeza, palpitaciones o insomnio en otros.
- Un comentario hiriente puede pasar desapercibido para unos, mientras que en otras personas deja una huella emocional que reaparece como malestar físico.
- Una noche de mal descanso puede no tener consecuencias para algunos, pero en otros dispara el cortisol y provoca una sensación de fatiga intensa durante todo el día.

No se trata de debilidad. Comprender esto te permite dejar de culparte por no «aguantar» tanto como los demás y empezar a cuidar tu cuerpo desde el lugar correcto: la aceptación y el conocimiento de cómo funciona realmente tu sistema nervioso.

Si tu sistema nervioso es más sensible que el de otras personas, no te culpes ni te juzgues por ello. Simplemente necesitas aplicar **estrategias de regulación** más frecuentes y consistentes, pequeñas prácticas que ayuden a tu cuerpo a recuperar el equilibrio con mayor facilidad:

- Pausas de respiración durante el día.
- Exposición a la luz natural por la mañana.
- Ejercicio suave y regular, no necesariamente intenso.
- Alimentación estable que evite picos de glucosa.
- Relaciones seguras en las que puedas expresarte sin miedo.

No se trata de volverte más fuerte ni de «endurecerte», sino de dar a tu sistema lo que necesita para regresar al equilibrio con mayor rapidez y menor coste energético.

Para ilustrarlo, te hablaré de Clara, una paciente de treinta y seis años que me decía: «Doctor, parece que todo me afecta más que a los demás. Estoy siempre nerviosa; cualquier discusión me quita el sueño».

Cuando empezamos a trabajar en rutinas de respiración, exposición solar y pequeños ajustes en la dieta —con más magnesio y omega 3—, su corazón empezó a estabilizarse. No cambió su carácter: seguía siendo la misma, pero se transformó la manera en que su biología procesaba el día a día.

La sensibilidad no es un defecto, tiene un trasfondo fisiológico. Y cuando aprendes a gestionarlo, puede convertirse en una fortaleza. Porque quien se escucha más se cuida antes, y ese es uno de los mayores regalos que puedes darle a tu corazón.

Aprende a hacer tu propio autodiagnóstico cardiaco emocional

En consulta, suelo decir que no siempre necesitamos más pruebas, sino mejores preguntas, y esa ha sido mi manera de acompañar y tratar a las personas desde el principio.

El cuerpo nos envía información de forma constante, pero rara vez nos detenemos a escucharla. Como hemos visto, tu corazón no solo late, también habla, y la cardiología, en el fondo, intenta traducir su lenguaje para que tú también puedas comprenderlo.

Cuando aprendes a reconocer sus señales, puedes anticiparte a los efectos que tus emociones, tus hábitos y tu estilo de vida ejercen sobre tu salud. Escucharte no es una cuestión de intuición, sino una herramienta de prevención. Porque cuanto antes entiendas lo que tu corazón intenta decirte, más fácil será cuidarlo y mantenerlo en equilibrio.



EJERCICIOS

1

APRENDER A ESCUCHAR

LAS SEÑALES DE TU CUERPO

Este ejercicio no sustituye una valoración médica, pero sí puede ser una herramienta útil de prevención. Te ayuda a distinguir si tus palpitaciones, tu insomnio o tu fatiga provienen de un corazón enfermo o de un corazón saturado emocionalmente.

Estas son las señales físicas que debes observar:

«¿Se acelera mi pulso en momentos de tensión, aunque esté sentado o tranquilo?».

Sí No

«¿Siento opresión en el pecho o el cuello sin haber hecho esfuerzo físico?».

Sí No

«¿Me despierto a medianoche con el corazón acelerado?».

Sí No

«¿Experimento un cansancio que no se explica por la actividad del día?».

Sí No

Si la respuesta a varias de estas preguntas es sí, tu corazón podría estar reflejando una carga emocional no resuelta o un exceso de estrés acumulado.

Y estas son las señales emocionales que se vuelven biológicas y también debes observar:

«¿Me irrito con facilidad por cosas pequeñas?».

Sí No

«¿Siento ansiedad anticipatoria antes de ciertas situaciones sociales o laborales?».

Sí No

«¿Me cuesta desconectar aunque no haya nada urgente por hacer?».

Sí No

«¿Arrastro preocupaciones del pasado que reaparecen en forma de insomnio o palpitaciones?».

Sí No



Recuerda: el primer paso para cuidar tu sistema cardiovascular no siempre es tomar una pastilla. A menudo consiste en poner nombre a lo que sientes y reconocer cómo lo vive tu cuerpo.

2

EL DIARIO CARDIOEMOCIONAL

Una herramienta sencilla, pero muy efectiva, que suelo recomendar a mis pacientes —y que te invito a poner en práctica— es llevar un diario cardioemocional durante una semana. Solo te llevará unos minutos al final del día y puede darte información muy valiosa sobre cómo tus emociones se reflejan en tu cuerpo.

Anota en un cuaderno tres cosas:

1. *Cómo estuvo tu pulso o tu nivel de energía a lo largo del día.*
2. *Qué emociones predominaron.*
3. *Qué situaciones las generaron.*

Al cabo de unos días, empezarás a ver patrones que quizá nunca habías notado. Descubrirás qué relaciones, hábitos o pensamientos coinciden con tus síntomas físicos.

Esa información es oro: te permitirá prevenir en lugar de reaccionar, comprender mejor el lenguaje de tu cuerpo y anticiparte a los momentos en los que tu corazón necesita calma.



No puedes separar lo emocional de lo cardiovascular.
Cuidar tus emociones es cuidar tu corazón.

Reconocer lo que sientes, poner límites, bajar el ritmo cuando lo necesitas, rodearte de relaciones que te nutran y escuchar las señales de tu cuerpo son gestos tan preventivos como dejar de fumar o controlar la presión arterial.

Integra poco a poco estos hábitos en tu rutina diaria. Verás cómo, con el tiempo, tu corazón empieza a responder y a estar más tranquilo, más coherente y más alineado con la vida que realmente quieres vivir.

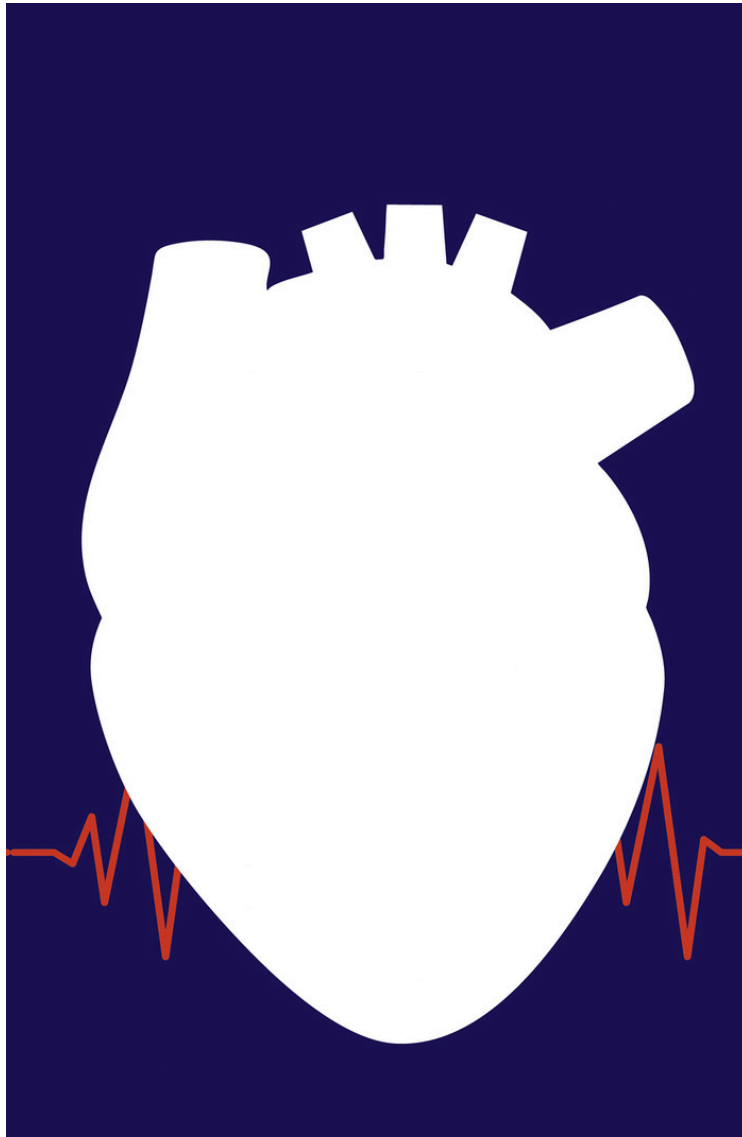
Lo que quiero que recuerdes

- **Tu corazón no solo reacciona al presente,** también guarda memoria del pasado. En él permanecen las experiencias no resueltas y las emociones que tu mente ya ha olvidado, pero que tu cuerpo aún intenta procesar.
- **Cuidar tus relaciones es cuidar tu corazón.** No se trata solo de bienestar emocional o social: las relaciones que te drenan energía pueden dejar huella en tu salud cardiovascular. Aprende a identificar cuáles te nutren y cuáles te desgastan.
- **Decir «no» no es egoísmo, es autocuidado.** Tienes derecho a priorizarte, a elegirte y a negarte a aquello que te genera sobrecarga o incomodidad. Estás siendo generoso contigo mismo... y, también, con tu corazón.
- **Bajar revoluciones no te hace débil, te hace «sostenible».** Una rutina equilibrada y posible en el tiempo vale más que una exigencia que te lleva al límite. La constancia tranquila es el verdadero secreto de la salud.
- **Cada persona vive las emociones de forma distinta.** Hay quien parece «poder con todo» y quien siente con más intensidad. Ninguna manera es mejor que otra. No te juzgues: **compréndete y actúa en consecuencia.**
- **Tu cuerpo siempre te informa de cómo estás por dentro.** Solo tienes que detenerte unos minutos al día para escucharlo. Las señales físicas y emocionales que te da son tu guía más

fiable. Aprender a oírlas es, quizá, la forma más profunda de cuidar tu corazón.

5

**Escuchar
el reloj interno del cuerpo**



Como te he prometido, voy a explicarte, paso a paso, cómo puedes mejorar la salud de tu corazón de forma integral. Y el primer paso es **respetar tus propios tiempos**.

Esto es fundamental, porque —como ya te adelantaba— de poco sirve alimentarte bien, hacer ejercicio o dormir ocho horas si no lo haces cuando tu cuerpo lo necesita. En ese caso, probablemente no verás una mejoría real.

Durante años, en consulta, me acostumbré a preguntar por la dieta, el ejercicio o el nivel de estrés. Pero había un factor que solía pasar desapercibido: los horarios.

Atendía a pacientes que comían de forma saludable, pero a deshora; que entrenaban tarde por la noche, trabajaban con el portátil en la cama o dormían cinco horas entre semana y doce el fin de semana. Al revisar sus analíticas, su presión arterial o su pulso, encontraba patrones que se repetían: cortisol alterado, variabilidad cardiaca baja, hipertensión nocturna, digestiones pesadas o intolerancias que aparecían sin explicación clara. **El problema no era solo lo que hacían, sino cuándo lo hacían.**

Tu cuerpo no es una máquina que funciona igual a cualquier hora. Es un sistema biológico sincronizado con la luz, la temperatura y los ritmos de la naturaleza. El ser humano ha evolucionado social y

tecnológicamente mucho más rápido de lo que su biología puede adaptarse. Y cuando ignoras ese desfase, el precio lo pagan tu energía, tu descanso... y tu corazón.

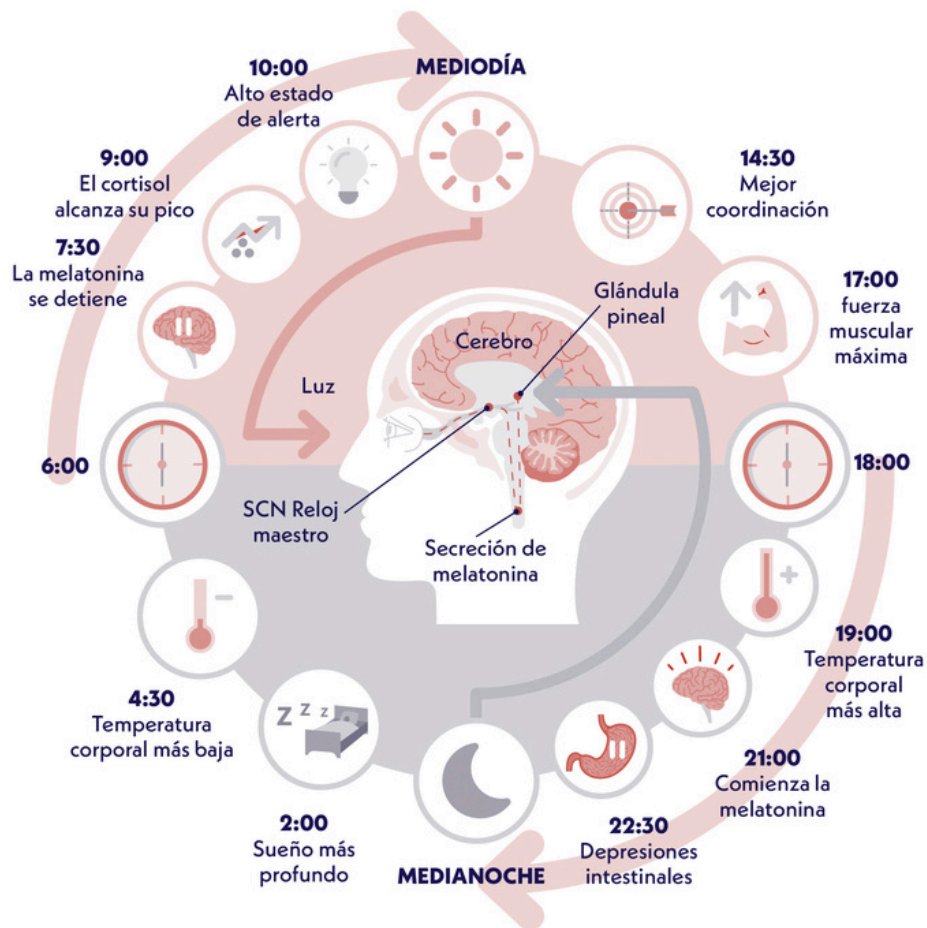
El ritmo circadiano: el reloj que vive dentro de ti

Hay una frase que suelo repetir a mis pacientes...



No vivimos contra el reloj, vivimos dentro de él y, cuando lo ignoramos, es el corazón el que paga el precio.

Así funciona el ritmo circadiano a lo largo del día



Dentro de cada célula de tu cuerpo hay un reloj. Y no, no se trata de una metáfora. Son los llamados **genes reloj**, encargados de marcar los momentos en que tu organismo produce hormonas, activa la digestión, repara tejidos o se prepara para descansar. Este sistema se conoce como **ritmo circadiano** y regula prácticamente todos los procesos vitales del cuerpo.

Durante miles de años, estos relojes internos estuvieron sincronizados con los ciclos naturales: la luz del amanecer activaba el cortisol para ponernos en marcha, mientras que la oscuridad del atardecer aumentaba la melatonina para inducir el sueño. Comer,

moverse y descansar seguían ese compás biológico, en perfecta armonía con el entorno.

El problema comenzó cuando dejamos de vivir según la naturaleza y empezamos a vivir según el reloj de pared, las pantallas y la agenda laboral. La luz eléctrica fue un avance enorme para la humanidad, pero no tanto para nuestro cuerpo. Hoy pasamos las noches iluminados y los días encerrados, comemos a cualquier hora y nos dormimos mirando el móvil. El resultado: **un desajuste constante entre el reloj interno y el externo**, un conflicto silencioso que afecta a tu energía, a tu descanso y, con el tiempo, a tu salud cardiovascular.

Cuando ignoras tu reloj biológico, tu cuerpo lo paga:

- **El cortisol se libera a destiempo**, dejándote sin energía al despertar y con exceso por la noche.
- **La melatonina se bloquea**, dificultando que el cerebro entre en las fases de sueño profundo (REM y no REM).
- **El metabolismo se descoordina**: los niveles de insulina se disparan por la noche, la digestión se vuelve más lenta y aumenta la acumulación de grasa.
- **El corazón pierde variabilidad cardiaca**, una señal de que tu sistema nervioso ha perdido coherencia y flexibilidad.

Estudios recientes publicados en *The Lancet* y *PNAS* confirman que la desincronización circadiana —trabajar de noche, comer tarde o dormir con horarios irregulares— puede aumentar hasta un 40 % el riesgo de hipertensión, de diabetes tipo 2 y de enfermedad coronaria. En otras palabras, tu reloj interno no es un mero detalle secundario, sino un marcador clínico de salud.

No se trata de «hacer más», sino de hacerlo en el momento adecuado: comer en sincronía con la luz del día, exponerte al sol por la mañana, dormir en la oscuridad y moverte durante las horas activas.

Imagina que tu cuerpo es una orquesta y que cada órgano es un instrumento. Pero si el director —tu reloj interno— pierde el compás, la música se vuelve caótica, por muy buenos que sean los músicos o los instrumentos. Y ese ruido interno, si se mantiene en el tiempo, acaba traducándose en enfermedad.

Los ciclos que también deberías conocer: los ritmos ultradianos

Además de los ritmos circadianos, que probablemente ya te resulten familiares, existen otros ciclos menos conocidos pero igual de importantes: los ritmos ultradianos. Se trata de ciclos más cortos, de entre noventa y ciento veinte minutos, que regulan tu energía, tu concentración y hasta tu frecuencia cardiaca a lo largo del día.

Así funcionan: cada hora y media, aproximadamente, tu cerebro y tu cuerpo atraviesan una **fase de activación** seguida de una **fase de recuperación**. Durante la activación, te sientes más concentrado, con energía y enfoque mental. En la fase de recuperación, en cambio, la atención decae, aparecen los bostezos, el cuerpo pide moverse o desconectar y el corazón reduce ligeramente su frecuencia. Son como pequeñas olas de rendimiento que se repiten varias veces al día y que, si las respetas, te ayudan a mantener un equilibrio natural entre productividad y descanso.

El problema es que en la vida moderna solemos ignorar esas pausas fisiológicas. Tomamos un café tras otro para mantener la energía, trabajamos sin descansos reales y hacemos ejercicio o tareas exigentes justo cuando el cuerpo pide bajar el ritmo.

El resultado es que el sistema nervioso entra en sobrecarga, la variabilidad cardiaca disminuye y la fatiga se acumula, afectando no solo al rendimiento, sino también a la salud cardiovascular y mental.

Cómo aprovechar los ritmos ultradianos a tu favor

- **Trabajo y concentración:** organiza tus tareas en bloques de noventa minutos y permite que tu cerebro descanse entre ellos. Una pausa breve tras cada bloque mejora la atención, la memoria y la creatividad.
- **Ejercicio:** escucha a tu cuerpo. Si estás en fase de fatiga, un descanso corto dentro del entrenamiento puede hacerlo más efectivo. Forzar el cuerpo cuando ya está al límite no lo fortalece: lo estresa y retrasa la recuperación.
- **Descanso activo:** utiliza las fases de recuperación para respirar profundamente, caminar, hidratarte o simplemente desconectar de verdad durante cinco minutos. No se trata de mirar el móvil, sino de soltar la exigencia mental para poder reconectar después con más claridad y energía.

El corazón es uno de los marcadores más precisos de estos ciclos ultradianos. Tu pulso y tu variabilidad cardiaca reflejan con fidelidad cuándo estás en fase de activación o de recuperación. Cuando ignoras las señales de cansancio, el corazón se mantiene en modo simpático —de alerta— más tiempo del necesario. Pero si respetas las pausas, recupera su flexibilidad y su capacidad de resiliencia.

Los ritmos ultradianos nos recuerdan algo esencial: **no necesitamos descansar solo al final del día, sino varias veces a lo largo de él.** Son esas micropausas conscientes las que construyen la verdadera resistencia a largo plazo.

Esta miniguía te ayudará a dar los primeros pasos para sincronizar tu día con tu biología:

Momento del día	Qué hacer	Por qué ayuda
Al despertar	Exponete a la luz natural de diez a quince minutos.	Alinea el ritmo de tu cortisol y mejora tu energía matutina.
Al mediodía	Come al sol o en un espacio con luz natural.	Favorece la digestión y el metabolismo.
Por la tarde	Evita pantallas al menos una hora antes de dormir.	Estimula la melatonina y facilita el descanso.
Por la noche	Mantén el dormitorio oscuro, fresco y, si puede ser, sin dispositivos tecnológicos.	Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial.

Descubre tu cronotipo

No todos funcionamos igual a la misma hora del día. Hay personas que se levantan con energía desde el amanecer, otras alcanzan su mayor rendimiento a media tarde y algunas parecen «despertar» justo cuando cae la noche. Esto no es casualidad: tiene que ver con sus cronotipos.

El cronotipo es la **tendencia natural de tu organismo a estar más activo o más relajado** en determinados momentos del día. Está influido por factores genéticos, la edad, el entorno y también por tus hábitos.

De forma general, se distinguen tres grandes tipos:

Matutino («alondra»)	Madruga con facilidad, tiene más energía por la mañana y necesita acostarse temprano.
Intermedio («colibrí»)	Representa a la mayoría de la población; se adapta bien a distintos horarios, aunque rinde mejor en las horas centrales del día.
Vespertino («búho»)	Le cuesta madrugar, se activa a última hora de la tarde y suele acostarse más tarde.

Conocer tu cronotipo no es solo una cuestión de curiosidad, sino que es una herramienta práctica para alinear tus hábitos con tu biología.

- **Ejercicio:** los matutinos rinden más en entrenamientos matinales, mientras que los vespertinos aprovechan mejor la tarde.
- **Alimentación:** comer cuando tu cuerpo está más preparado mejora la digestión y la estabilidad metabólica.
- **Descanso:** respetar tu cronotipo evita esa lucha constante contra tu propio reloj interno.

Estudios recientes muestran que las personas que viven desalineadas con su cronotipo tienen mayor riesgo de hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares. Por ejemplo, un vespertino obligado a levantarse a las seis de la mañana cada día puede

arrastrar un déficit de sueño crónico, fatiga acumulada y una menor estabilidad del pulso.

En cambio, cuando sincronizas tus hábitos con tu cronotipo, tu sistema nervioso se regula mejor, la variabilidad cardíaca mejora y el corazón late con más coherencia.

La luz como medicina

Una de las mejores medicinas que puedes tomar no está en una pastilla, sino en algo que tienes cada día al alcance de tu mano: la luz del sol.



La luz es el estímulo más poderoso para tu reloj biológico. Regula la liberación de cortisol y melatonina, influye en tu sistema inmunitario y, en última instancia, marca el ritmo de tu corazón.

Piensa en la luz de la mañana como un interruptor natural. Cuando sales a la calle y dejas que la luz solar entre por tus ojos durante los primeros minutos del día, tu cerebro interpreta que ha amanecido. Esa señal llega al núcleo supraquiasmático —el centro del ritmo circadiano— y pone en marcha a todo el organismo.

De esta manera:

- **Aumenta el cortisol de forma fisiológica**, dándote energía y claridad mental.
- **Mejora tu estado de ánimo**, al activar neurotransmisores como la serotonina, que eleva la motivación y la sensación de bienestar.
- **Prepara la producción de melatonina** para la noche: despertarte de forma adecuada es, paradójicamente, el primer paso para dormir mejor.

Un gesto tan simple como recibir diez minutos de luz solar por la mañana puede ajustar tu reloj interno mejor que muchos suplementos o terapias.

El problema aparece cuando te expones a la luz en horarios que no están sincronizados con tu biología. Usar el móvil, el ordenador o la televisión durante la noche engaña al cerebro, haciéndole creer que aún es de día. Esa luz azul bloquea la secreción de melatonina, retrasa el sueño profundo y mantiene el corazón en modo alerta, como si el día no hubiera terminado.

Dormir con el móvil en la mesilla o con una lámpara encendida puede parecer inofensivo, pero los estudios demuestran que **incluso niveles bajos de luz durante la noche aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial**. El resultado: duermes poco o duermes lo suficiente, pero te levantas con la sensación de no haber descansado de verdad.



LA RECETA DE LUZ PARA TU CORAZÓN

Por la mañana

Dedica entre diez y quince minutos a recibir luz solar directa nada más empezar el día. No hace falta mirar al sol, basta con salir al exterior, sin gafas oscuras, y dejar que la luz natural estimule tu reloj biológico.

Durante el día

Procura pasar tiempo al aire libre o cerca de una ventana con una buena entrada de luz natural. Esto mantiene estable tu energía, tu concentración y tu estado de ánimo.

Por la noche

Al menos una hora antes de dormir, apaga pantallas, atenúa las luces y elige una iluminación cálida y suave. Dormir en oscuridad total ayuda a que tu cuerpo produzca melatonina y a que el corazón recupere su ritmo de reposo natural.

La luz es información para tu biología. Le dice al corazón cuándo acelerar y cuándo recuperar.

Respetar los ciclos de luz es una forma de volver a sincronizarte con la naturaleza, de devolverle a tu cuerpo el compás que nunca debió perder.

Los horarios del cortisol

El cortisol suele tener mala reputación porque lo asociamos con el estrés, pero no es un enemigo: es una hormona esencial para la vida. Lo que lo vuelve dañino no es su presencia, sino su desajuste o su elevación constante en momentos inadecuados.

En condiciones normales, el cortisol sigue un ritmo muy preciso:

- **Al amanecer**, aumenta de forma natural para darte energía, activar tu metabolismo y preparar tu cerebro para concentrarse.
- **Durante la mañana**, se mantiene en niveles moderados, regulando la glucosa y la presión arterial.
- **Por la tarde**, comienza a descender, facilitando la relajación y preparando el cuerpo para el descanso.
- **Por la noche**, alcanza su punto más bajo, permitiendo que la melatonina tome el relevo y se activen los procesos de reparación.

El problema surge cuando este ciclo se altera.

Niveles de cortisol altos por la noche	Provocan insomnio, palpitaciones y rumiación mental, esa sensación de no poder dejar de pensar al acostarte.
Niveles de cortisol bajos por la	Causan fatiga, falta de concentración y necesidad de café o azúcar para «arrancar». También pueden

mañana	generar hambre a media mañana, incluso después de desayunar.
Picos irregulares de los niveles de cortisol	Se asocian con irritabilidad, ansiedad, digestiones pesadas y la sensación de que «nada te sienta bien».

Este desajuste no solo influye en cómo te sientes: aumenta la inflamación sistémica, reduce la HRV y favorece la hipertensión y la resistencia a la insulina.

Cómo devolver al cortisol su ritmo natural

El cortisol debería seguir los ritmos del sol: brillar al amanecer y apagarse al caer la tarde. Si respetas ese ciclo, tu corazón recupera su coherencia natural.

- **Exponerse a la luz de la mañana:** ayuda a elevar los niveles de cortisol de forma fisiológica y saludable.
- **Evitar las pantallas brillantes y el estrés nocturno:** favorece su descenso al final del día.
- **Realizar una cena ligera y temprana:** reduce la sobrecarga digestiva que mantiene activo el sistema nervioso.
- **Crear rutinas relajantes antes de dormir:** hacer una lectura tranquila, ejercicios de respiración o estiramientos suaves.

Quédate con esta idea: **el objetivo no consiste en eliminar el cortisol, sino en enseñarle a volver a su ritmo.**

El corazón también duerme

A menudo pensamos que el corazón nunca descansa, porque late sin pausa desde antes de nacer hasta el último día de vida. Y es cierto: no se detiene. Pero lo que muchos desconocen es que el corazón también entra en «modo descanso» durante la noche.

Mientras duermes, el sistema nervioso parasimpático —el encargado de la calma y la recuperación— toma el control:

- La frecuencia cardíaca desciende.
- La presión arterial baja.
- La HRV aumenta, señal de que el corazón está recuperando su flexibilidad y su capacidad de adaptación.

Este descenso nocturno, conocido como *dip fisiológico*, es un marcador de buena salud cardiovascular. Cuando no se produce —por dormir mal, cenar tarde, mantener un estrés crónico o padecer apnea del sueño—, el corazón permanece en modo alerta y, con el tiempo, aumenta el riesgo de hipertensión, arritmias y otros eventos cardiovasculares.

El corazón y los ciclos de sueño

Durante las fases de sueño profundo (N3), el corazón late más despacio y con mayor coherencia, lo que favorece la reparación de los tejidos, la recuperación metabólica y la regulación del sistema inmunitario.

En la fase REM, en cambio, el ritmo cardíaco se vuelve más variable y dinámico, reflejo de la intensa actividad cerebral que acompaña a los sueños (te explico las fases con más detalle en el capítulo 8).

Ambas fases son esenciales: la primera permite reparar el cuerpo y la segunda ayuda a integrar experiencias y procesar emociones. Dormir bien no es solo cuestión de horas, sino de permitir que el corazón y el cerebro recorran, sin interrupciones, todas las etapas de su ciclo nocturno de equilibrio y restauración.

Cuando tu corazón no «duerme» bien y no entra en este estado de reposo nocturno, permanece en alerta. Esto tiene varias consecuencias:

- Se mantiene la presión arterial alta.
- El pulso no baja lo suficiente.
- Aumenta la rigidez vascular.
- El sistema nervioso simpático domina la situación, incluso de noche.

Es decir, cuando tu corazón no «duerme» bien, se comporta como si el día no hubiera terminado. En consecuencia, la presión arterial se mantiene elevada, el pulso no desciende lo suficiente y los vasos sanguíneos pierden parte de su elasticidad. Además, el sistema nervioso simpático —el que prepara el cuerpo para la acción— sigue dominando incluso durante la noche, impidiendo una recuperación profunda.



Dormir no es un lujo: es una necesidad biológica. Es darle a tu corazón su tiempo para repararse, recuperar su ritmo y

prepararte para un nuevo día.

Ese descanso no solo te permite vivir más años, sino vivirlos con más calidad y equilibrio.

Más adelante profundizaremos en cómo el sueño y el corazón se influyen mutuamente y en lo que puedes hacer para mejorar esa conexión.



Respetar tus ritmos biológicos no significa rigidez, sino inteligencia corporal. No se trata de seguir un horario perfecto, sino de entender cuál es el tuyo: cuándo tu cuerpo necesita moverse, alimentarse, desconectar o detenerse.

Cuando aprendes a vivir en sintonía con ese reloj interno, todo el sistema se ordena: duermes mejor, piensas con más claridad, tienes más energía y el corazón recupera la coherencia que necesita para acompañarte durante muchos años más.



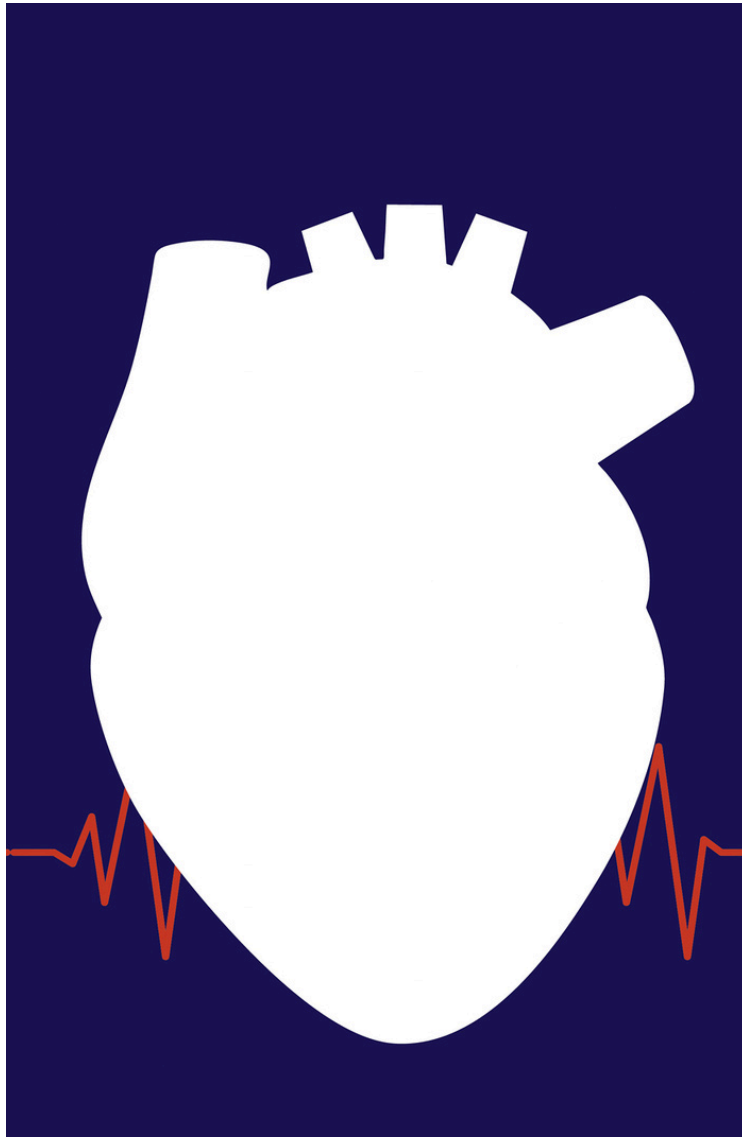
Lo que quiero que recuerdes

- **Dentro de ti reside el reloj más preciso que existe: tu ritmo circadiano.** Vivir en sintonía con él mejora significativamente la salud de tu corazón, tu energía y tu bienestar general.
- **Los ritmos ultradianos también cuentan:** tu cuerpo no está diseñado para rendir al cien por cien todo el día. Haz pausas cada noventa o ciento veinte minutos para permitir que tu sistema nervioso se recupere y mantenga su equilibrio.
- **Conocer tu cronotipo** —matutino, intermedio o vespertino— puede cambiar por completo la forma en que gestionas tu energía. Respeta tu propio horario y no te exijas más de lo que tu cuerpo puede dar en cada momento.
- **La luz es una de las mejores medicinas naturales.** Exponte a ella cada mañana para activar tu cuerpo de manera fisiológica, mejorar el ánimo y favorecer un sueño reparador por la noche.
- **El cortisol también tiene su propio reloj.** Para mantenerlo equilibrado, busca la luz del sol al amanecer, reduce el uso de pantallas y los factores de estrés al anochecer, cena temprano y termina el día con una rutina relajante.
- **Aunque nunca se detiene, tu corazón también «duerme».** Cuidar tu descanso

nocturno es una de las formas más sencillas y poderosas de proteger tu salud cardiovascular.

6

El cansancio
como señal persistente



«**D**octor, no sé qué me pasa... Estoy cansado todo el día, y eso que no hago nada». Esta es una de las frases más repetidas en mi consulta. Suelen pronunciarla personas que, en apariencia, lo hacen todo «bien»: duermen suficientes horas, comen de forma equilibrada, no realizan grandes excesos y, aun así, se sienten exhaustas.

La mayoría llega esperando una explicación simple: una anemia, un problema de tiroides o una carencia de vitaminas. Pero cuando los análisis son normales y no aparece ninguna enfermedad evidente, el desconcierto es total. «¿Cuál es la razón —me preguntan— de este agotamiento del que no logro recuperarme?».

La respuesta no está solo en lo que haces, sino en cómo tu cuerpo gestiona la energía que produce. Y ahí empieza un territorio menos visible, pero cada vez más común: la **fatiga fisiológica**, esa que no se resuelve ni durmiendo más ni con vacaciones ni con voluntad.

Durante mucho tiempo, la medicina asoció el cansancio con falta de descanso, pero hoy sabemos que la energía no depende únicamente de dormir o comer bien. Depende de un **entramado complejo entre el sistema nervioso, el sistema endocrino, el metabolismo celular y el corazón**. Cuando esa red se descoordina, el cuerpo entra en un modo de bajo rendimiento sistémico: funciona, pero a un coste demasiado alto.

Ese tipo de fatiga es silenciosa, progresiva y, en muchos casos, incomprensible. No hay fiebre, no hay lesión visible y no hay un marcador en sangre que la explique. Pero el cuerpo la siente igual: cuesta concentrarse, la memoria falla, el pulso se acelera sin motivo, el sueño deja de ser reparador, los músculos duelen y la motivación se apaga.

Esta es la realidad de muchas personas que acuden a consulta convencidas de que «todo está en su cabeza», porque así se lo han hecho creer. Sin embargo —una vez más—, no es psicológico: es fisiológico. Lo que está alterado no es tu fuerza de voluntad, sino la maquinaria que regula tu energía, tu descanso y tu capacidad de recuperación.

Y aunque en algunos casos esta disfunción se manifiesta de forma leve y reversible, en otros evoluciona hacia una condición médica reconocida y compleja: el **síndrome de fatiga crónica (SFC)** o **encefalomielitis miálgica**, un trastorno que afecta profundamente al sistema nervioso autónomo, al metabolismo energético y al corazón.

El SFC afecta a todo el cuerpo

El SFC o encefalomielitis miálgica es una de las enfermedades menos reconocidas en el ámbito común: cuando alguien dice «estoy cansado», solemos pensar en algo transitorio: una mala noche, una semana intensa de trabajo o un resfriado mal curado.

Sin embargo, este estado de agotamiento persistente se trata de una condición médica reconocida por la Organización Mundial de la

Salud (OMS), caracterizada por un **cansancio permanente e incapacitante que no mejora con el reposo**. Las personas que la padecen pueden sentirse al límite de su energía incluso después de dormir y experimentar síntomas como intolerancia al esfuerzo — una simple caminata puede generar un colapso energético al día siguiente—, alteraciones del sueño, dificultad para concentrarse y una sensación constante de niebla mental.

El SFC no se limita al cansancio: afecta al cuerpo entero, especialmente al sistema nervioso autónomo, que regula funciones básicas como la frecuencia cardíaca, la presión arterial o la digestión. También impacta en el sistema inmunitario y en la producción de energía celular, lo que explica por qué muchos pacientes desarrollan intolerancia al ejercicio, dolores musculares o digestiones más lentas.

Aunque el diagnóstico formal requiere cumplir criterios específicos, la realidad es que existen miles de personas que no encajan del todo en esa definición, pero que viven con una energía claramente disminuida, sin causa aparente ni diagnóstico preciso.

Y lo más doloroso es que muchas de ellas han pasado años escuchando frases como «será el estrés», «es que no descansas bien», «todo está en tu cabeza»...

Pero no, no todo está en la cabeza. Lo que está alterado es la fisiología que gestiona la energía, la recuperación y la respuesta al esfuerzo.

Comprender esta fatiga no solo es clave para tratarla, sino también para dejar de culpabilizar a quienes la sufren.



La fatiga crónica no responde a una falta de voluntad, es un desajuste de fondo entre cómo el cuerpo produce energía y cómo la gasta.

Hoy sabemos que, en muchos de estos casos, existen tres grandes ejes alterados que explican buena parte de los síntomas de la fatiga persistente. Son los sistemas encargados de mantener el equilibrio interno y, cuando fallan, todo el organismo lo nota.

1. **El sistema nervioso autónomo, que regula el equilibrio entre activación y recuperación.** En las personas con fatiga crónica, este sistema suele estar dominado por la rama simpática, la responsable del estado de alerta. El cuerpo se mantiene en «modo defensa» incluso cuando no existe una amenaza real. La rama parasimpática —la que favorece la relajación, la digestión y el descanso— queda inhibida y, con ella, desaparece la capacidad de recuperar energía. Es como si el cuerpo siguiera con el pie en el acelerador incluso estando detenido.
2. **Los ritmos biológicos, especialmente el ritmo circadiano.** Ya hemos hablado de ello antes: las personas con los ritmos circadianos desregulados duermen pero no descansan, se sienten activas cuando deberían relajarse y somnolientas cuando llega el momento de concentrarse. Esa falta de sincronía

altera la producción hormonal, la temperatura corporal, el apetito, la función inmunológica y la capacidad del sistema cardiovascular para adaptarse a los cambios del día y de la noche. El cuerpo, en lugar de fluir con el entorno, se descoordina internamente.

3. **Las mitocondrias, las «centrales energéticas» de tus células.** Cada célula del cuerpo contiene cientos o miles de mitocondrias: diminutas estructuras encargadas de transformar los nutrientes y el oxígeno en energía utilizable. Cuando estas estructuras están afectadas por inflamación crónica, estrés oxidativo, disfunción hormonal o falta de estímulos adecuados, su rendimiento disminuye. Producen menos adenosín trifosfato (ATP), la molécula que impulsa cada proceso vital: desde pensar y moverse hasta reparar tejidos o regular las emociones. Menos ATP significa menos energía disponible. Y eso se traduce en cansancio físico, niebla mental y una recuperación cada vez más lenta.

Estos tres elementos no aparecen reflejados en una analítica básica. No hay una alarma inmediata ni un valor alterado que confirme un «mal funcionamiento». Pero el cuerpo lo manifiesta cada día: al despertar sin energía, al perder la capacidad de concentración o al sentir que tareas simples requieren un esfuerzo desmedido.

Y aunque no todos los casos encajan dentro del diagnóstico de SFC, sí estamos viviendo una epidemia silenciosa de baja energía. Personas que funcionan, pero no viven. Que se arrastran más que caminan. Que se han acostumbrado a operar a la mitad de su capacidad, sin entender por qué.

La buena noticia es que hay una explicación, y también una salida.

El primer paso es ponerle nombre a lo que ocurre. El segundo, entender que no se soluciona con más café, más horas de sueño o «poniéndole ganas». **La recuperación requiere un enfoque integral, uno que combine ciencia, autoconocimiento y hábitos que devuelvan al cuerpo su capacidad de autorregularse.** Y para eso, el camino empieza mirando hacia dentro, con atención y sin culpa.

Energía, mitocondrias y el papel del sistema nervioso en la fatiga oculta

La producción de energía celular —a través de las mitocondrias— depende no solo de la nutrición, sino también del entorno fisiológico en el que esas células viven. Y ese entorno está profundamente influido por el estado del sistema nervioso autónomo, el encargado de equilibrar activación y recuperación.

Cuando el cuerpo permanece demasiado tiempo en «modo simpático» —es decir, en estado de alerta, multitarea o preocupación constante—, las señales celulares cambian de propósito. Ya no priorizan la eficiencia energética ni la reparación, sino la supervivencia inmediata: mantener la tensión arterial, acelerar el pulso y liberar glucosa rápida. A corto plazo, esto permite resistir. Pero, si se prolonga en el tiempo, el organismo empieza a gastar más energía de la que produce.

El estrés crónico, la inflamación persistente, el mal descanso o la inactividad física agravan este círculo vicioso. Cada uno de estos

factores afecta tanto a la comunicación entre neuronas como a la función mitocondrial, reduciendo la capacidad de las células para generar ATP, la molécula que alimenta todos los procesos vitales.

Así es como muchas personas llegan a esa fatiga invisible: no por falta de fuerza de voluntad, sino por un sistema nervioso que no logra salir del «modo supervivencia». El resultado es un cuerpo que está encendido todo el tiempo..., pero sin energía suficiente para sostenerse.

Para que lo entiendas mejor: es como intentar cargar un móvil en un enchufe dañado. La batería marca que está conectada, pero aun así **no carga. Y sin mitocondrias eficientes, no hay energía real.** Solo un cuerpo que intenta avanzar con la batería a medias.

Hábitos que sabotean tu vitalidad sin que te des cuenta

La fatiga oculta no aparece de golpe. No llega tras un virus, una noche sin dormir o una semana de estrés puntual. Se construye poco a poco, casi en silencio, a base de pequeñas decisiones cotidianas que parecen inofensivas, pero que van drenando la energía del cuerpo sin que lo notes.

Como he contado antes, yo mismo pasé por eso. Hubo una época en la que, sin darme cuenta, empecé a recortar pausas para «ganar tiempo»: pasaba de una consulta a otra sin parar, comía de pie en diez minutos, revisaba informes de noche, apagaba el ordenador tarde y empezaba al día siguiente con el móvil como despertador y agenda al mismo tiempo. Desde fuera parecía productivo. Pero por

dentro, cada sistema de mi cuerpo empezaba a perder su ritmo. Dormía, pero no descansaba. Comía, pero no me nutría. Tenía tiempo libre, pero no lograba desconectar.

No se trata de grandes errores visibles, sino de una acumulación de pequeños desajustes que, con el tiempo, terminan afectando a todo el sistema.

Veamos algunos de los hábitos lesivos para tu vitalidad que son más frecuentes:

- **Comer sin horarios y con alimentos que alteran tus niveles de glucosa.** Cuando comes a deshora o pasas demasiado tiempo sin hacerlo para luego hacer ingerir cantidades grandes y desordenadas, tu metabolismo se desajusta. Si además eliges **alimentos ricos en azúcares, harinas refinadas o ultraprocesados**, entras en una montaña rusa de glucosa e insulina que agota tu sistema nervioso y altera tu energía, tu estado de ánimo y tu descanso.
- **Vivir con luz artificial todo el día y no salir a la calle.** La luz natural no solo te despierta: regula tu reloj biológico, tu sistema hormonal y la producción de serotonina y melatonina. Pasar el día bajo luces LED, sin contacto con el exterior, es como desconectar el GPS interno del cuerpo. Sin esa orientación, tu energía se vuelve caótica y tu descanso pierde calidad.
- **Saltarte el desayuno o comer deprisa y sin pausa.** Comer deprisa, mirando el móvil o en «modo automático» activa el sistema simpático —el de lucha o huida—, lo que interfiere en la digestión, la absorción de nutrientes y la sensación de saciedad. Y si te saltas el desayuno sin respetar tu ritmo, puedes generar más estrés fisiológico que beneficios reales.



El cuerpo no solo digiere comida: también digiere experiencias.

- **No moverte casi nada... o moverte a deshora.** El movimiento no es solo ejercicio: es una señal biológica esencial. Activa las mitocondrias, regula la glucosa, estimula los neurotransmisores y sincroniza el ritmo circadiano. Si te mueves o haces ejercicio intenso a última hora de la noche, le envías al cuerpo señales confusas y el cuerpo lo paga con más fatiga y menor capacidad de recuperación.
- **Vivir hiperestimulado, sin espacios reales de desconexión.** Saltamos de tarea en tarea, de pantalla en pantalla, de mensaje en mensaje..., sin pausa. Y cuando por fin «paramos», seguimos conectados: a las redes, a la televisión y al ruido mental. Pero el sistema nervioso necesita pausas verdaderas, no solo tiempo libre. Si no las tiene, permanece activado incluso cuando estás sentado en el sofá y el cuerpo nunca entra realmente en «modo recuperación».

Todo eso suma. No en un solo día, pero sí con el tiempo. Tu energía no desaparece de golpe: como vemos, se escapa por fugas pequeñas —en tu plato, en tus horarios, en tu falta de luz, en tu exceso de estímulos, y en la desconexión respecto a tu propio ritmo—.

Y cuando esas fugas se acumulan, el cuerpo entra en «modo ahorro». Funciona, pero al mínimo: piensas más lento, duermes peor, te irritas con facilidad, haces menos y te cansas más.

La buena noticia es que cada uno de estos hábitos puede redirigirse. No hace falta hacerlo desde la exigencia, basta con hacerlo con conciencia. Cuando empiezas a modificar esos malos hábitos, no solo recuperas energía: recuperas claridad, disfrute, motivación... y tu corazón también lo nota.

Dopamina, redes sociales y agotamiento silencioso

Hay días en los que te sientes agotado sin motivo aparente. En muchos casos, tiene que ver con algo más sutil y contemporáneo: la **sobreestimulación constante del sistema de recompensa del cerebro**.

La dopamina, a menudo mal llamada la *hormona del placer*, no es responsable del placer en sí, sino del deseo de alcanzarlo. Es el neurotransmisor que regula tu motivación, tu capacidad de anticipar recompensas, tu atención sostenida y tu impulso para actuar.

El problema es que vivimos rodeados de picos artificiales de dopamina durante todo el día, especialmente a través de las redes sociales. Cada vez que haces *scroll*, recibes un «me gusta» o ves una notificación, tu cerebro experimenta un pequeño aumento de dopamina. Y eso, al principio, te sienta bien: te estimula, te entretiene y te mantiene conectado.

Dicho de otro modo, las redes sociales generan dopamina rápida, pero te dejan sin energía lenta.



La energía lenta es un concepto cada vez más usado para describir un tipo de capacidad mental sostenida que permite concentrarse, pensar con profundidad y mantener el esfuerzo durante periodos largos sin necesidad de estímulos inmediatos.

Cuanto más repites ese ciclo, más se adapta tu sistema nervioso. El umbral de satisfacción sube y cada vez necesitas más estímulo para sentir lo mismo. Lo que antes te motivaba o te emocionaba, ahora apenas te mueve.

Entonces empiezan a aparecer los síntomas: te cuesta concentrarte en tareas simples, pierdes interés en lo que antes disfrutabas, revisas el móvil casi de forma automática, el día se te hace largo y, sin embargo, nada te llena de verdad.

Es lo que llamamos **agotamiento dopaminérgico**, una forma de fatiga invisible, progresiva y socialmente aceptada. No duele, pero te desconecta de tu capacidad de disfrutar, de concentrarte y de sentir satisfacción real. Y aunque no deja marcas en el cuerpo, erosiona lentamente la energía mental y emocional, el combustible más valioso del bienestar moderno.

Lo veo cada semana en consulta: personas que llegan preocupadas por su corazón porque tienen palpitaciones, presión en el pecho, sensación de falta de aire o un pulso acelerado sin causa aparente. Sin embargo, sus analíticas son normales y su electrocardiograma está bien. Detrás de esos síntomas, muchas veces, no hay un problema cardíaco estructural, sino un corazón agotado por un cerebro sobreestimulado.

Cuando exploramos su día a día, encontramos un patrón que se repite: «Estoy desmotivado, pero no estoy deprimido», «Me cuesta arrancar con todo, incluso con lo que antes me entusiasmaba» o «No sé si estoy cansado o saturado, pero no tengo energía para casi nada».

Y al revisar su rutina, las señales son claras: muchas horas frente a pantallas, multitarea constante, comidas con el móvil en la mano, y ausencia total de pausas y de momentos de atención plena. Todo eso mantiene el sistema nervioso en alerta y el corazón fuera de su ritmo natural.



Un cerebro sobreestimulado es un corazón fatigado. Y esa fatiga se transmite al cuerpo entero: afecta a tu energía, tu estado de ánimo y la coherencia cardíaca.



Si al leer este capítulo has pensado «esto es lo que me pasa a mí», quiero que te quedes con una idea esencial: no estás fallando. Tu cuerpo no está roto ni debilitado. Simplemente ha perdido la regulación que le permite recuperar energía con facilidad.

El cansancio que arrastras no siempre tiene que ver con hacer demasiado, sino con vivir desconectado de tus ritmos, sin pausas reales ni escucha interna. Y ese agotamiento no se resuelve solo durmiendo más o bajando el ritmo, sino reaprendiendo a generar energía desde dentro: ordenando tus hábitos, tu exposición a la luz, tu alimentación y tu atención.

La vitalidad no solo depende de lo que ingieres ni de horas de sueño, sino de cómo administras y renuevas tu energía biológica, emocional y mental a lo largo del día. Y la buena noticia es que esa energía puede entrenarse y recuperarse.

Ten claro que no es un privilegio de unos pocos, sino una capacidad natural que tu cuerpo conserva, aunque esté temporalmente bloqueada. Solo necesita que quites los frenos, que devuelvas a tu mente y cuerpo su ritmo y que a este le des espacio para funcionar como fue diseñado.

No estás pidiendo demasiado cuando desees sentirte bien. Simplemente, estás recordando cómo sientes tu cuerpo cuando este recupera la coherencia.

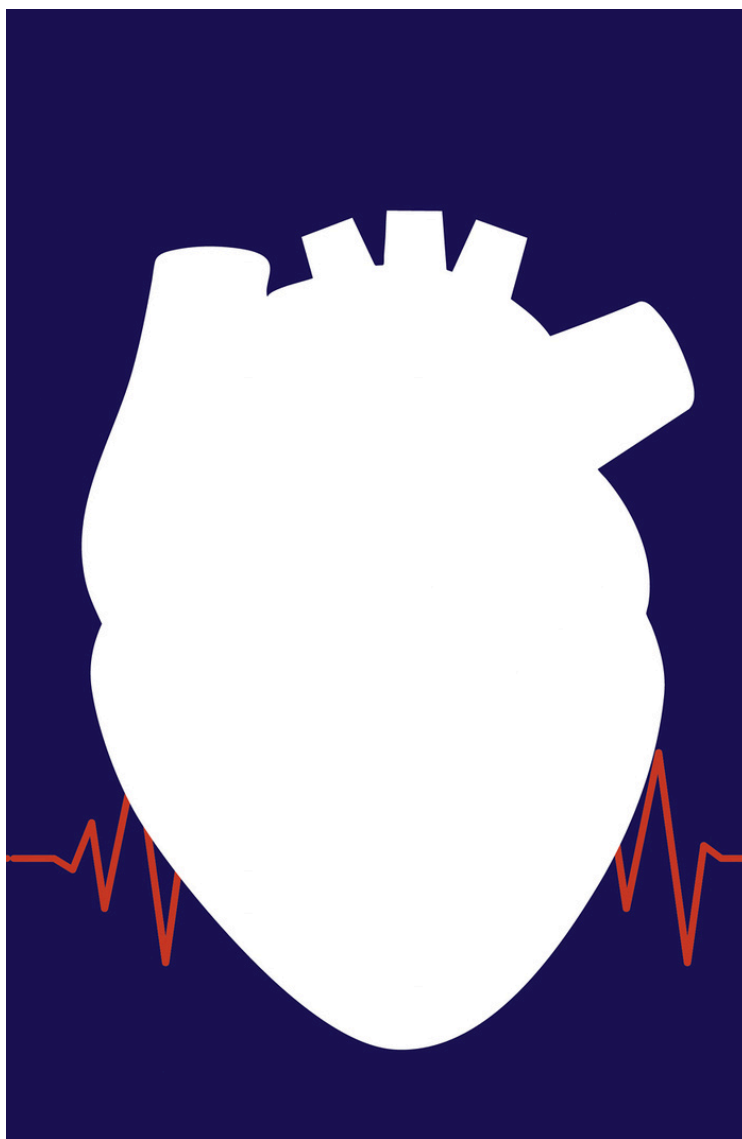
Lo que quiero que recuerdes

- **Cuando tu cuerpo pierde su ritmo natural, se agota más rápido y la variabilidad cardiaca se reduce.** Pierdes energía, claridad mental y capacidad de reparación. Para recuperar ese equilibrio, empieza por escucharte y aprender a vivir «a tu favor», no en tu contra.
- **Sentirte cansado todo el tiempo no es normal.** La fatiga persistente es una señal de alerta que merece atención antes de que te pase factura. No se trata de cambiar de vida ni de medicarte, sino de escuchar a tu cuerpo y darle las condiciones que necesita para recuperarse.
- **Tus mitocondrias son tu fábrica de energía.** Pero necesitan un entorno favorable: descanso suficiente, calma fisiológica y movimiento regular. Vivir en «modo alerta», dormir mal o llevar una vida sedentaria sabotea su función. En tus manos está ayudarlas a devolverte la vitalidad que has perdido.
- **Comer sin horarios, saltarte comidas, pasar el día bajo la luz artificial o vivir hiperestimulado son hábitos que erosionan tu energía sin que lo notes.** Revisa tu rutina y empieza por pequeños ajustes sostenibles: más luz natural, más movimiento, más pausas reales...
- **Las redes sociales generan dopamina rápida, pero te dejan sin energía lenta.** Cada *scroll* dispersa tu atención y agota tu cerebro. Antes de abrir el móvil, recuerda: la

concentración, la calma y la claridad también son formas de energía.

7

Señales de **hambre** que no vienen del estómago



Hace un tiempo atendí a Marta, de cuarenta y cinco años, ejecutiva de una empresa tecnológica. Había decidido tomarse en serio su salud: iba al gimnasio tres veces por semana, había dejado el tabaco y cumplía con todas sus revisiones médicas.

Aun así, su queja era la misma que escucho de tantas otras personas: «Doctor, me levanto bien, pero a media mañana me viene un bajón que me deja sin fuerzas. Y por la tarde necesito algo dulce o un café para poder seguir».

Sus analíticas eran correctas: colesterol dentro del rango, glucosa aceptable y sin signos de alteración metabólica. Todo parecía estar bien. Entonces le pedí que me contara cómo comía. Y apareció la verdadera causa de sus problemas: desayunos rápidos con bollería «para salir del paso», comidas en la oficina apresuradas y cenas tardías acompañadas de pan y vino «para desconectar».

Su problema no era que careciese de fuerza de voluntad, sino un desajuste biológico. Marta no estaba alimentándose para nutrir su sistema nervioso ni para cuidar su corazón: solo estaba comiendo para sobrevivir cada día.

Comer no es solo «echar gasolina»

Durante años nos enseñaron que alimentarse era básicamente una cuestión de energía: calorías que entran y calorías que se gastan. Pero la realidad es mucho más compleja. Cada alimento que pones en tu plato habla con tu sistema nervioso, con tu intestino y con tu corazón.

**Alimentos saludables vs.
ultraprocesados:
¿qué eliges cada día?**



Comer sano no es una moda: es una forma de prevención cardiovascular. Es decidir, tres veces al día, cuánto quieres cuidar de tu corazón.

Comer bien no es solo una cuestión de energía: es el eje que regula el equilibrio de todo tu cuerpo. Cada elección alimentaria es un mensaje que tu biología interpretará durante las horas siguientes.

Como decía, la mayoría de las personas piensan en la comida como combustible: algo que se mide en calorías, gramos o porciones. Pero desde mi experiencia viendo corazones en consulta, entiendes que cada comida también es una señal. Puede calmar o acelerar, reparar o inflamar, aportar coherencia o sembrar el caos en tu sistema.

El mensaje es simple: **tu plato es una herramienta de regulación fisiológica**. No se trata de comer «perfecto», sino de comer con conciencia, respetando tus horarios, tu biología y tu estado emocional.

En este capítulo descubrirás cómo pasar de una alimentación de supervivencia —rica en estímulos, pero pobre en nutrición— a una que mantenga tu sistema cardiovascular y nervioso en plena forma. Y lo mejor de todo: en tan solo una semana de pequeños ajustes conscientes, puedes empezar a sentir cómo tu energía, tu claridad mental y tu descanso mejoran de forma real.

El eje intestino-cerebro-corazón, explicado fácilmente

En consulta, muchos pacientes me dicen: «Doctor, yo pensaba que el intestino solo servía para digerir la comida».

Y es lógico pensarlo. Pero hoy sabemos que el intestino es mucho más que un tubo digestivo: es un auténtico centro de mando

biológico, conectado directamente con el cerebro y, a través de él, con el corazón.

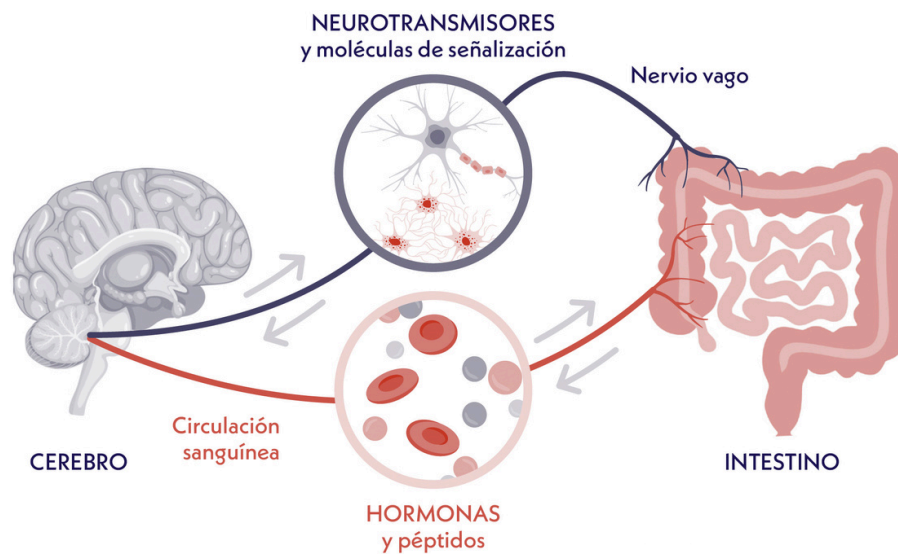
Quizá hayas oído hablar de que el intestino es nuestro *segundo cerebro* y, aunque suene exagerado, es totalmente cierto. Está recubierto por millones de neuronas que forman el **sistema nervioso entérico**, una red compleja que no solo coordina la digestión, sino que también produce neurotransmisores como la serotonina, que regula el estado de ánimo, y la dopamina, que influye en la motivación y el placer.

De hecho, alrededor del 90 % de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino. Esto explica por qué cuando la **microbiota intestinal** —el conjunto de bacterias que habitan en el intestino— está equilibrada, la mente se siente más calmada y el sistema nervioso funciona de forma más estable. Pero cuando esa microbiota se altera —por una dieta pobre en fibra, el consumo de ultraprocesados o el estrés crónico—, el cuerpo y la mente lo notan: ansiedad, niebla mental, irritabilidad o fatiga persistente son algunos de los síntomas más comunes.

¿Y qué tiene que ver todo esto con el corazón? La conexión se produce a través del **nervio vago**, una autopista bidireccional que une el intestino y el cerebro y, a su vez, regula el tono cardíaco.



El nervio vago conecta el cerebro con la mayoría de los órganos esenciales —como corazón, pulmones y sistema digestivo— y recorre prácticamente todo el cuerpo, lo que significa que puede reportar lo que pasa en casi todos los órganos del cuerpo al cerebro.



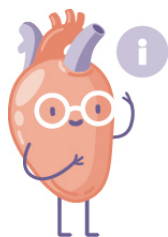
Un intestino equilibrado envía señales de calma, lo que se traduce en una mayor HRV, una presión arterial más estable y una mejor capacidad de recuperación ante el estrés. Un intestino inflamado, en cambio, envía señales de alerta: se activa el sistema simpático, aumenta el cortisol y las arterias se vuelven más rígidas.

En otras palabras: tu digestión influye en cómo late tu corazón. Comer bien no solo alimenta tu cuerpo, también calma tu sistema nervioso y protege tu salud cardiovascular.

Alimentos que cuidan el eje intestino-cerebro-corazón	
Fibra prebiótica	Presente en verduras, frutas enteras, legumbres y avena. Alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino y mejora la salud digestiva y emocional.
Probióticos naturales	El yogur, el kéfir, la kombucha, el chucrut... ayudan a restaurar el equilibrio de la microbiota y fortalecen la conexión intestino-cerebro.
Polifenoles	Abundantes en el aceite de oliva virgen extra, los frutos rojos, el cacao puro y el té verde. Tienen un potente efecto antioxidante y actúan como un protector intestinal.
Omega 3	Presente en el pescado azul y en semillas como la chía o el lino. Reduce la inflamación intestinal y vascular, mejorando la flexibilidad arterial.

Para que lo entiendas mejor, te contaré un caso real visto en consulta. Un paciente de cincuenta y seis años, con hipertensión y arritmias, llevaba años tomando medicación sin conseguir estabilizar del todo su tensión arterial. Al revisar su alimentación, encontramos una dieta pobre en fibra, con exceso de carnes procesadas —salchichas y embutidos— y azúcares ocultos —pan de molde, zumos, cereales industriales...—.

Le propuse cambios sencillos: más verduras diarias, legumbres tres veces por semana y un yogur con kéfir natural cada mañana. Tres meses después, los resultados fueron evidentes: mejoró su digestión, descendió su presión arterial y aumentó su variabilidad cardiaca. Además, se sentía con más energía, dormía mejor y rendía más tanto en el trabajo como haciendo deporte.



Eso es el eje intestino-cerebro-corazón en acción: cuando mejoras lo que comes, mejoras cómo piensas, cómo te sientes y cómo late tu corazón.

Tu corazón también come: lo que necesita tu sistema cardiovascular

Cuando pensamos en nutrición, solemos centrarnos en los macronutrientes —calorías, proteínas, hidratos y grasas—. Pero rara vez recordamos que el corazón también se alimenta. Este músculo, que late más de cien mil veces al día, necesita nutrientes específicos para mantener su ritmo, su fuerza y su capacidad de recuperación.

En consulta suelo explicarlo así: el corazón también come y lo que recibe a través de tu dieta marca la diferencia entre un órgano flexible, resistente y eficiente o uno inflamado, rígido y vulnerable frente a enfermedades cardiovasculares.

Nutrientes clave para un corazón fuerte	
Ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA)	Presentes en el pescado azul, el aceite de oliva virgen extra, las semillas y las nueces. Reducen la inflamación, mejoran la elasticidad de las arterias y contribuyen a estabilizar el ritmo cardiaco.

Nutrientes clave para un corazón fuerte	
Magnesio	Lo encontrarás en legumbres, verduras de hoja verde, frutos secos y cacao puro. Es esencial para la relajación muscular, la conducción eléctrica y la regulación de la presión arterial.
Fibra soluble	Abundante en legumbres (especialmente, lentejas), avena, zanahorias, brócoli y frutas como la manzana o la naranja. Ayuda a regular la glucosa y a disminuir el colesterol LDL, previniendo la formación de placas de ateroma (depósitos de grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes arteriales).
Antioxidantes	En líneas generales, se pueden agrupar en tres grandes grupos: polifenoles, carotenoides y vitaminas C y E. Están presentes en frutas, verduras, aceite de oliva virgen extra y té verde. Protegen las células del corazón frente al estrés oxidativo y el envejecimiento prematuro.
Triptófano y vitaminas del grupo B	Se encuentran en lácteos, huevos, carnes magras, pescado y frutos secos como las almendras. Favorecen la producción de serotonina y melatonina, mejorando la regulación del sistema nervioso y la calidad del descanso.

En resumen, cada plato que eliges es un mensaje para tu corazón. Si lo alimentas con lo que necesita —nutrientes reales, horarios estables y alimentos naturales—, responderá con coherencia, fuerza y longevidad.

Los enemigos silenciosos del corazón

Al igual que tu corazón tiene «aliados», también tiene enemigos silenciosos que lo debilitan poco a poco, sin que notes sus efectos de inmediato.

- **Azúcar y harinas refinadas:** generan picos de glucosa que provocan inflamación endotelial, es decir, irritación en el revestimiento interno de los vasos sanguíneos. Con el tiempo, esto favorece la rigidez arterial, la inflamación crónica de bajo grado y la formación de placas de ateroma, esos depósitos de grasa y sustancias que se acumulan en las arterias.
- **Grasas trans y ultraprocesados:** presentes en bollería industrial, *snacks* y comida rápida. Aumentan la inflamación sistémica y multiplican el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- **Exceso de sal oculta en alimentos procesados:** favorece la hipertensión y la retención de líquidos, especialmente en personas con el organismo ya desregulado por una mala alimentación, el sedentarismo o el estrés prolongado.
- **Alcohol:** altera el ritmo cardíaco y, con el tiempo, debilita el músculo del corazón. Los beneficios de los polifenoles del vino quedan completamente anulados por los efectos nocivos del alcohol.



Beber una copa ocasional en buena compañía puede formar parte de una vida equilibrada, pero conviene recordarlo con

claridad: el alcohol no es un alimento saludable.

Cada comida influye en tu corazón mucho antes de lo que imaginas. En cuestión de horas, lo que eliges poner en tu plato puede modificar tu ritmo cardiaco, tu presión arterial y tu HRV.

Una comida rica en ultraprocesados reduce temporalmente esa variabilidad —una señal de menor flexibilidad y adaptación del sistema nervioso—, mientras que una comida equilibrada, rica en nutrientes reales, favorece la recuperación fisiológica y la coherencia del corazón.

Tu corazón no necesita años para reaccionar a tu dieta: lo hace en el presente, con cada bocado. Por eso, en esas elecciones cotidianas está tu oportunidad de empezar a cuidarlo y de mejorar tu salud desde ahora mismo.

Alimentos que calman, activan o reparan

Cuando hablo con mis pacientes sobre alimentación, suelo recordarles que los alimentos son mucho más que calorías o nutrientes. Son señales biológicas. Cada comida envía un mensaje a tu sistema nervioso, a tu metabolismo y, en última instancia, a tu corazón.

Y esos mensajes pueden ser de tres tipos: calmantes, activadores o reparadores. Saber identificarlos te permite usar la comida no solo para nutrirte, sino también para regular tu energía, tu estado de ánimo y tu equilibrio fisiológico.

Alimentos que calman

Son los que ayudan a reducir el tono simpático —recuerda: tu sistema de alerta— y a activar el parasimpático, responsable de la calma y la recuperación. Su efecto se nota tanto en el cuerpo como en la mente.

- **Verduras de hoja verde y legumbres:** ricas en magnesio, favorecen la relajación muscular y nerviosa.
- **Infusiones de hierbas suaves** (tila, manzanilla o melisa): ayudan a reducir la ansiedad y facilitan el descanso.
- **Alimentos ricos en triptófano** (huevo, pavo, pescado y plátano): son la base para producir serotonina y melatonina, dos neurotransmisores clave para el bienestar emocional y el sueño.
- **Omega 3:** ácidos presentes en el pescado azul y las semillas, regulan la inflamación y estabilizan el ritmo cardíaco.

Recuerdo a un paciente con palpitaciones benignas que notó una mejoría notable al sustituir sus cenas copiosas por platos más ligeros: verduras, proteínas magras y una infusión. No necesitó medicación; solo aprendió a **dar a su cuerpo el mensaje de calma que tanto necesitaba.**

Alimentos que activan

No todos los alimentos deben relajar el organismo. También necesitamos energía y concentración para mantenernos activos, pero de forma saludable y sostenida.

- **Proteínas de calidad** (carne magra): ayudan a mantener la glucosa estable y proporcionan una sensación duradera de

saciedad.

- **Frutas enteras:** ricas en fibra y antioxidantes, aportan energía limpia sin provocar picos bruscos de azúcar.
- **Cereales integrales y seudocereales** (avena, quinoa o arroz integral): liberan glucosa de manera progresiva, manteniendo un flujo constante de energía.
- **Café y té en su justa medida:** en personas que metabolizan bien la cafeína, mejoran la concentración y la activación cognitiva. La clave está en la dosis y el momento. Una taza de café por la mañana puede ser un estímulo saludable; cuatro tazas a media tarde son, en cambio, un sabotaje para tu sueño y para tu corazón.

Alimentos que reparan

Son los que favorecen los procesos de recuperación, regeneración y protección celular, ayudando al cuerpo a repararse desde dentro y al corazón a mantener su equilibrio.

- **Frutas y verduras de colores intensos** (crucíferas y frutos rojos): ricas en antioxidantes y polifenoles que reducen el estrés oxidativo y protegen las células del daño diario.
- **Aceite de oliva virgen extra:** fuente de compuestos bioactivos con efecto antiinflamatorio y cardioprotector.
- **Frutos secos y semillas:** aportan minerales, fibra y grasas saludables que fortalecen el sistema cardiovascular y ayudan a estabilizar la glucosa.
- **Probióticos naturales** (kéfir, yogur, kombucha y chucrut): restauran el equilibrio intestinal, un pilar clave para la salud del corazón y del sistema inmunitario.

He visto a pacientes con inflamación crónica mejorar de forma notable con un gesto tan simple como sustituir los *snacks* ultraprocesados por un puñado de nueces o almendras al día. Un cambio pequeño, casi invisible, pero que en el plano celular tiene un efecto reparador real y cuantificable.

Alimentación cronobiológica: come según tu reloj interno

Cuando un paciente me dice cosas como «doctor, como sano, pero no adelgazo» o «duermo mal y sigo cansado, aunque cuide mi alimentación», no me limito a revisar qué come, sino también cuándo lo hace. Porque hoy sabemos que la alimentación no es solo una cuestión de nutrientes, sino también de ritmo biológico.

Como hemos visto, tu cuerpo no procesa igual un plato de arroz a la una y media del mediodía que a las once de la noche. No metaboliza igual un café a las nueve de la mañana que a las seis de la tarde. Ni responde igual a un ayuno cuando estás descansado que cuando llevas semanas acumulando estrés.

Cada órgano tiene su propio reloj interno coordinado por el ritmo circadiano:

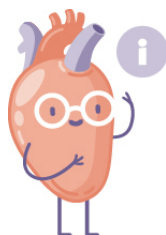
- **El estómago y el intestino** funcionan mejor en las **horas centrales** del día, cuando la luz solar está en su punto más alto.
- **El páncreas** es más eficiente liberando insulina por la **mañana** y a **mediodía**, pero se vuelve menos eficaz por la tarde-noche.
- **El hígado** regula mejor la glucosa y los lípidos en las **primeras horas activas** y se sobrecarga con mayor facilidad durante la

noche.

Esto lo confirma la cronobiología: comer fuera de hora aumenta la resistencia a la insulina, eleva los triglicéridos y altera la presión arterial.

También lo vemos cada día en la práctica clínica. Muchos pacientes mejoran su metabolismo, su sueño y su energía simplemente adelantando sus comidas y reduciendo la cantidad conforme avanza la tarde.

¿Te suena? Sí, es lo que hacían nuestros abuelos, cuando la ciencia aún no lo había explicado, pero la biología ya lo sabía.



El impacto en el corazón de comer a deshora

- Cenar tarde aumenta la probabilidad de hipertensión nocturna y reduce la variabilidad cardíaca.
- Comer con horarios irregulares favorece la resistencia a la insulina, la inflamación de bajo grado y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Por el contrario, respetar tus horarios mejora la sincronización hormonal, regula el cortisol y facilita un descanso reparador. Un metaanálisis reciente mostró que las personas que concentran la

mayor parte de la ingesta en la primera mitad del día presentan menor incidencia de obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión.



La alimentación cronobiológica propone algo muy sencillo pero profundamente eficaz: **adaptar tus horarios de comida al ciclo natural de luz y oscuridad**. En otras palabras, comer con el sol, no contra él.

- **Desayuno o primera ingesta ligera:** incluye proteínas, fruta fresca y alguna grasa saludable. A estas horas, el cuerpo está preparado para recibir nutrientes que estabilicen la glucosa y activen el metabolismo.
- **Comida principal al mediodía:** es el momento en el que el sistema digestivo funciona con mayor eficiencia, cuando mejor asimilamos hidratos complejos, proteínas y fibra. Por eso, conviene que esta sea la comida más completa y nutritiva del día.
- **Cena ligera y temprana:** basada en verduras, proteínas magras y grasas saludables. Si cenas tarde y pesado, la digestión compite con la melatonina... y siempre gana la digestión. El resultado: peor sueño, peor reparación y más fatiga al día siguiente.

He visto a pacientes mejorar notablemente solo ajustando los horarios, sin cambiar su menú. Una mujer con insomnio crónico y fatiga, por ejemplo, empezó a descansar mejor simplemente adelantando la cena y desconectando del móvil una hora antes de dormir. No modificó lo que comía, sino cuándo y cómo lo hacía.

Ese es el poder de la alimentación cronobiológica: no se trata de comer distinto, sino de comer en sintonía con tu biología. Cuando tus horarios acompañan a tu reloj interno, tu corazón late más tranquilo, tu digestión se vuelve más ligera y tu energía, más estable.

Las consecuencias de comer con culpa, estrés o en piloto automático

En consulta, no solo pregunto qué comen mis pacientes, sino también cómo lo hacen. Y, muchas veces, ahí aparece el verdadero problema.

Hace un tiempo, un paciente joven, de treinta y cuatro años, me decía: «Doctor, como bastante sano, pero tengo digestiones pesadas, cansancio y palpitaciones después de las comidas». Al revisar su rutina, entendí lo que ocurría: comía frente al ordenador, contestando correos, con el tiempo justo y casi sin masticar. Terminaba su plato en menos de diez minutos y volvía al trabajo con el estómago lleno y el sistema nervioso todavía en «modo alerta». El resultado era evidente: su cuerpo estaba comiendo, pero su mente no. Y cuando el cuerpo y la mente no comen juntos, la digestión se vuelve un proceso estresante.

- El **pulso se acelera** y la **HRV** disminuye.
- La **respiración se vuelve superficial**, reduciendo el nivel óptimo de oxigenación.
- El **flujo sanguíneo** se desvía hacia los músculos, no hacia el aparato digestivo, y la digestión se vuelve más lenta y pesada.

- El **estómago produce más ácido**, el **intestino se mueve de forma irregular** y aparecen síntomas como la hinchazón o el malestar abdominal.

En el plano emocional, comer con culpa o distracción activa los mismos circuitos dopaminérgicos del estrés: comes para calmarte, pero terminas más ansioso y con menos sensación de saciedad.

- **Aumenta la presión arterial** después de comer.
- **Eleva el tono simpático** (alerta) y **reduce el tono vagal** (calma).
- **Provoca picos de glucosa más altos** incluso con comidas equilibradas.



Comer en piloto automático, sin pausa ni conciencia, no solo afecta a la digestión: también impacta directamente en el corazón.

En definitiva, no basta con elegir bien el plato. También importa cómo lo comes, porque la forma en la que te alimentas es una forma de regular —o desregular— tu corazón y tu sistema nervioso.

Comer con presencia es un acto cardioprotector

Lo que recomiendo en consulta es sencillo, pero altamente efectivo:

- Siéntate a **comer sin pantallas**.
- Dedica al menos **veinte minutos** a la comida, sin prisas.
- **Respira profundamente** dos o tres veces antes de empezar.
- **Mastica despacio**, saboreando cada bocado.
- Evita **conversaciones tensas** o entrar en «**modo multitarea**» mientras comes.

Cuando te alimentas de esta forma, tu sistema parasimpático se activa. Tu pulso se estabiliza, la respiración se profundiza, la digestión mejora. Y, al mismo tiempo, tu corazón recibe la señal de que puede latir con tranquilidad.

Como ves, comer no es solo un acto nutricional, es un acto de regulación interna. La manera en que te alimentas puede ser tan importante para tu corazón como los alimentos que eliges. Porque cada comida, si la haces con presencia, también puede convertirse en una forma de cuidar tu ritmo.

Subidas y bajadas de glucosa: inestabilidad emocional y estrés interno

Hace unos meses atendí a Laura, de treinta y nueve años, que llegó a la consulta preocupada porque decía sentirse «en una montaña rusa». Por la mañana se sentía activa, pero dos horas después del desayuno la invadían el sueño y la falta de concentración. A media tarde, otra caída de energía, esta vez acompañada de irritabilidad. Y al llegar a casa, un apetito voraz que la llevaba a comer lo primero que encontraba.

En su caso, el problema no era la cantidad de comida, sino la calidad y el ritmo: desayunos cargados de bollería, pan o cereales

azucarados, zumos industriales y cafés con azúcar; comidas rápidas y pobres en fibra, y cenas copiosas y tardías.

Su corazón no estaba enfermo, pero sí sometido a un vaivén metabólico diario que lo mantenía en un estado de alerta constante.

Como te adelantaba antes, cada vez que consumes azúcar, harinas refinadas o ultraprocesados, tu glucosa en sangre se eleva rápidamente. El páncreas responde liberando insulina para reducir esos niveles, pero a menudo lo hace en exceso. El resultado es una **hipoglucemia reactiva**: el nivel de glucosa cae de golpe y, con él, tu energía, tu capacidad de concentración y tu estabilidad emocional.

En ese momento, el cuerpo interpreta la bajada de glucosa como una amenaza, activa el sistema simpático y libera cortisol y adrenalina para compensar. Y así, sin darte cuenta, pasas el día entre **picos de azúcar y picos de estrés**, en una oscilación constante que agota al sistema nervioso y al corazón.

Consecuencias de sufrir un bajón de glucosa

Cuando la glucosa en sangre cae bruscamente, el cuerpo lo interpreta como una señal de alarma. Y esa respuesta fisiológica tiene un precio.

- Fatiga súbita.
- Irritabilidad y ansiedad.
- Necesidad urgente de comer de nuevo, generalmente algo dulce.
- Activación del sistema nervioso simpático, con aumento del pulso y de la presión arterial.

Este ciclo, repetido día tras día, es una forma de estrés interno silencioso: no se ve, pero el corazón lo percibe. Y con el tiempo, ese esfuerzo constante termina afectando a la salud cardiovascular.

Las oscilaciones frecuentes de glucosa:

- **Favorecen la inflamación endotelial**, es decir, el daño en el revestimiento interno de los vasos sanguíneos.
- **Reducen la HRV**, el marcador de rigidez del sistema nervioso.
- **Aumentan la presión arterial posprandial** (después de comer).
- Están vinculadas a un **mayor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedad coronaria**, incluso en personas con niveles «normales» de glucosa en las analíticas.



No hace falta tener diabetes para que tu corazón sufra los efectos de las subidas y bajadas de glucosa.

Cómo mantener estable tu glucosa

La clave no está en comer menos, sino en comer con equilibrio y ritmo:

- **Combina hidratos de carbono complejos con proteínas y grasas saludables.** Por ejemplo: pan integral con aguacate y huevo, en lugar de pan blanco con mantequilla y mermelada.

- **Aumenta la fibra soluble.** Verduras, legumbres y avena ayudan a ralentizar la absorción de glucosa y estabilizar los niveles de energía.
- **Respeta los horarios de las comidas.** Comer de forma regular ayuda al páncreas a mantener un ritmo de insulina más estable.
- **Muévete después de comer.** Una caminata de diez a quince minutos tras la comida puede reducir los picos de glucosa hasta en un 30 %. Mantenerse ligeramente activo después de comer es uno de los gestos más simples y eficaces para tu metabolismo.

Recuerdo que, en la siguiente revisión, después de aplicar estos cambios, Laura me dijo algo que resume este capítulo mejor que cualquier estudio: «Doctor, desde que cambié el desayuno y adelanté la cena, estoy mucho mejor. Mi energía es otra. Algo tan sencillo me ha cambiado la vida».

Lo que ella no veía —pero su corazón sí sentía— era que su sistema metabólico había dejado de vivir en tensión constante, y se había liberado al fin del esfuerzo de luchar contra su propio reloj biológico.

El kit antiestrés: magnesio, triptófano y vitaminas C y B

Ana, de cuarenta y dos años, llegó a mi consulta completamente agotada. Lo había intentado de todo: meditar, caminar más, reducir el café... Aun así, seguía sufriendo fatiga, irritabilidad y un sueño ligero que no la dejaba descansar. Como ya imaginarás, su analítica era normal. Lo que le faltaba no era tesón ni interés por su propia

salud, sino los ladrillos bioquímicos necesarios para que su sistema nervioso pudiera autorregularse.



Cuando el cuerpo se mantiene mucho tiempo en «modo alerta», agota sus reservas de micronutrientes esenciales.

A continuación, te presento los cuatro pilares básicos que recomiendo con más frecuencia a mis pacientes para restaurar la estabilidad emocional y fisiológica.

Magnesio: el mineral de la calma

El magnesio participa en más de trescientas reacciones enzimáticas, muchas de ellas relacionadas con el tono muscular, la conducción eléctrica y la respuesta al estrés. Cuando los niveles bajan, aparecen contracturas, insomnio, palpitaciones y una mayor predisposición a la ansiedad.

Para mantenerlo en niveles óptimos, incluye en tu dieta **verduras de hoja verde, legumbres, cacao puro, frutos secos y semillas**. En algunos casos, la suplementación también puede ser una buena opción bajo supervisión médica.

Triptófano: la semilla de la serotonina y la melatonina

El triptófano es un aminoácido esencial que se convierte en serotonina (una hormona crucial para regular el estado de ánimo, el sueño, el apetito y la digestión) y melatonina (la hormona que produce el cuerpo para regular los ciclos de sueño y vigilia). Una dieta pobre en triptófano o un consumo excesivo de ultraprocesados puede bloquear esta vía metabólica y alterar el descanso.

Para potenciarlo, incorpora de forma regular **huevos, pescado, pavo, lácteos fermentados, plátano y avena.**

Vitamina C: más que defensas

La vitamina C no solo refuerza el sistema inmunitario: también modula el cortisol —la hormona del estrés— y protege el endotelio —la capa interna de los vasos sanguíneos— del daño oxidativo. Inclúyela en tu alimentación con **cítricos, fresas, kiwis, pimientos o brócoli.**

Vitaminas del grupo B: energía limpia

Las vitaminas B6, B9 y B12 son esenciales para la síntesis de neurotransmisores y para mantener la salud cardiovascular. Su déficit puede manifestarse como falta de concentración, cansancio mental o incluso arritmias benignas. Asegura un buen aporte a través de **cereales integrales, legumbres, pescado, carne blanca y huevos.**



Cuando esta combinación de nutrientes y compuestos bioactivos está presente en la dieta de forma regular, el cuerpo responde con...

- Menor reactividad al estrés.
- Mayor estabilidad emocional.
- Mejor calidad del sueño.
- Pulso más coherente y presión arterial más estable.

En la revisión de Ana, tres meses después de introducir más legumbres, pescado azul, huevos y vegetales frescos, su descanso había mejorado notablemente y su sensación de ansiedad había disminuido.

Sobre el colesterol: un aliado fundamental..., siempre que no sea en exceso

Pocas palabras generan tanto miedo en consulta como *colesterol*. He visto pacientes entrar angustiados con un análisis en la mano, convencidos de que tienen una sentencia de muerte. Y también he visto lo contrario: personas que lo minimizan con frases como «mi abuelo tenía el colesterol alto y vivió hasta los noventa».

La realidad, como casi siempre en medicina, es más compleja. El colesterol no es un enemigo, pero tampoco es un dato que pueda ignorarse. Es una molécula esencial para la vida que puede convertirse en un riesgo cuando se combina con inflamación, estrés y malos hábitos.

El colesterol es un lípido fundamental para tu organismo:

- Forma parte de las **membranas celulares** y proporciona estabilidad y estructura a cada célula.

- Es **precursor de las hormonas sexuales y de la vitamina D**, claves para el equilibrio metabólico.
- Participa en la **producción de ácidos biliares**, necesarios para digerir las grasas.

Sin colesterol, literalmente, la vida sería imposible. El problema no es su presencia, sino un exceso en sangre mal gestionado por el hígado, ya sea por la alimentación, el estilo de vida o la genética.

Existen dos tipos principales de colesterol en circulación:

- **LDL** (lipoproteína de baja densidad, conocido como «malo»), que transporta grasa desde el hígado hacia los tejidos. Cuando se acumula en exceso y se oxida, puede infiltrarse en las paredes arteriales e iniciar la formación de placas de ateroma que estrechan las arterias y aumentan el riesgo cardiovascular.
- **HDL** (lipoproteína de alta densidad, el «bueno»), que actúa como un sistema de limpieza: recoge el exceso de colesterol de los tejidos y lo lleva de vuelta al hígado para su eliminación.

Lo más importante es entender que no todo depende de las cifras absolutas del análisis. Una persona con un colesterol LDL elevado, pero baja inflamación y un estilo de vida saludable, puede tener menos riesgo cardiovascular que alguien con valores «normales», pero con estrés crónico, sobrepeso y mala alimentación.

El colesterol se vuelve realmente peligroso cuando coexiste con **inflamación de bajo grado, resistencia a la insulina y disfunción endotelial**, es decir, cuando el entorno metabólico favorece su oxidación y su acumulación en las arterias.

En resumen, el colesterol no es el enemigo: lo es el contexto en el que se encuentra. Cuidar tu alimentación, tu descanso y tus niveles

de estrés es tan importante como cualquier cifra aportada por un laboratorio.

Alimentación y colesterol: la cara real de la prevención

La alimentación desempeña un papel mucho más importante en el control del colesterol de lo que tradicionalmente se ha creído. Y no se trata solo de «evitar las grasas», como se repitió durante décadas. Hoy sabemos que lo que realmente marca la diferencia no es eliminar nutrientes, sino elegir los adecuados para **reducir la inflamación y mejorar el metabolismo de las grasas**.

Estos son los pilares más efectivos para mantener un colesterol saludable:

- **Reducir el consumo de ultraprocesados y azúcares simples.** Son los principales responsables del aumento de los triglicéridos y de la inflamación de bajo grado, el verdadero detonante de los problemas cardiovasculares.



Los **triglicéridos** son un tipo de grasa en la sangre que el cuerpo usa como reserva de energía. Unos niveles altos de triglicéridos se asocian al riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y pancreatitis.

- **Aumentar la fibra soluble** (avena, legumbres, manzanas y zanahorias). Esta fibra actúa como una esponja que atrapa parte del colesterol en el intestino y facilita su eliminación a través de las heces.
- **Consumir omega 3** (pescado azul, semillas de lino y nueces). Estos ácidos grasos ayudan a reducir la inflamación, mejorar la fluidez de la sangre y estabilizar las membranas celulares.
- **Elegir grasas saludables** (aceite de oliva virgen extra, aguacate y frutos secos). Lejos de ser dañinas, estas grasas mejoran el perfil lipídico, aumentan el colesterol HDL («bueno») y fortalecen el endotelio, la capa que protege las arterias.

Recuerdo a Antonio, de cincuenta y ocho años, que llegó a consulta preocupado porque su LDL estaba elevado a pesar de seguir una dieta baja en grasas. Al revisar su caso, descubrimos que llevaba una vida muy sedentaria, cenaba tarde y dormía apenas cinco o seis horas por noche. Su problema no era la grasa del plato, sino el estrés y el desorden en su estilo de vida, que mantenían su cuerpo en un estado de inflamación crónica.

No es por alarmarte, pero este tipo de estilo de vida —poco descanso, sedentarismo y estrés sostenido— casi duplica el riesgo de infarto.

Cuando ajustamos sus horarios, mejoramos la calidad del sueño, incorporamos caminatas regulares y añadimos fibra y omega 3 a su alimentación, los resultados fueron claros: su colesterol bajó, su presión arterial se estabilizó y su energía aumentó. Incluso su pulso se volvió más regular y coherente.



Como has visto a lo largo de este capítulo, tu corazón agradece cada pequeño cambio que haces a su favor. No necesitas transformar por completo tu dieta para mejorar tu salud cardiovascular: basta con prestar atención a qué comes y a cuándo y cómo lo haces.

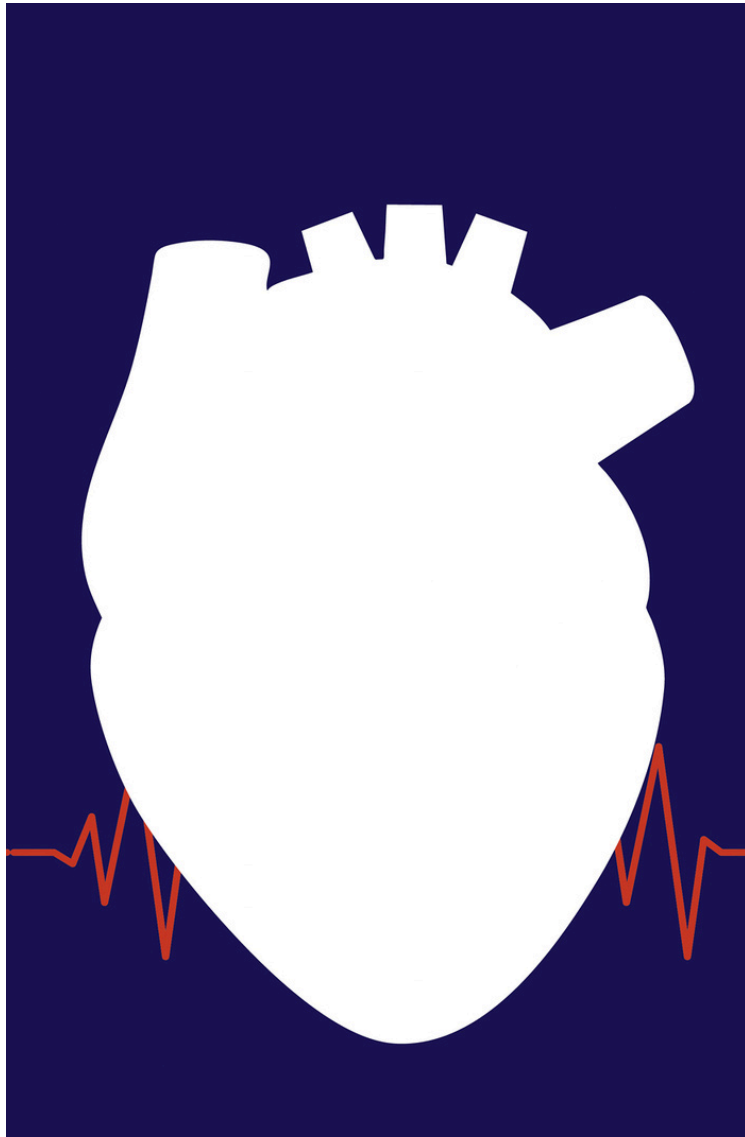
Lo que quiero que recuerdes

- **Comer es mucho más que obtener energía.** Es nutrir tu cuerpo desde dentro y aportarle caos o coherencia a tu sistema. Cada elección cuenta: elige con conciencia, porque tu salud también depende de ello.
- **Tu intestino, tu cerebro y tu corazón están conectados.** Se comunican entre sí a través de señales químicas y nerviosas y lo que ocurre en tu digestión influye directamente en cómo late tu corazón.
- **Tu corazón también «come».** Sus mejores aliados son los ácidos grasos omega 3, el magnesio, la fibra soluble, los antioxidantes, el triptófano y las vitaminas del grupo B. Inclúyelos de forma habitual en tu alimentación.
- **Hay alimentos que calman, otros que activan y otros que reparan.**
- Si necesitas bajar el tono simpático, elige **verduras, legumbres o infusiones suaves.**
- Si lo que quieres es activarte, apuesta por **proteínas de calidad, frutas y cereales integrales.**

- Si buscas favorecer los procesos de recuperación, incorpora **frutas, verduras, aceite de oliva y frutos secos**.
- **Tu reloj interno también se alimenta.** Come según tu ritmo circadiano, evitando saltarte comidas o cenar demasiado tarde. Mantener horarios regulares mejora tus hormonas, regula el cortisol y favorece un sueño reparador.
- **No comas con culpa ni en piloto automático.** Tómate tu tiempo, apaga las pantallas, respira y disfruta de la calma. Comer con presencia es una forma muy eficaz de proteger tu corazón.
- **Elige alimentos que mantengan estable tu glucosa.** La fibra soluble, el pan integral, las legumbres o la avena son grandes aliados. Respeta tus horarios y, si puedes, da un paseo de diez a quince minutos después de comer: puede reducir los picos de glucosa hasta en un 30 %.

8

El descanso **como señal de salud cardiovascular**



Hace unos meses vino a consulta Javier, un paciente de cincuenta y dos años. Tenía un historial impecable: hacía deporte cuatro días a la semana, seguía una dieta mediterránea, no fumaba, apenas bebía alcohol y mantenía un peso saludable.

«Doctor, me cuido mucho y, sin embargo, sigo agotado —me dijo—. Me levanto cansado, me cuesta concentrarme y siento que mi pulso va más rápido de lo normal. ¿Será la edad?».

Le pedí que me hablara de su descanso. Bajó la mirada y sonrió con cierta resignación: «Duermo poco..., unas cinco horas al día, seis como mucho. Pero estoy acostumbrado».

En ese momento supe lo que ocurría. No era el deporte, ni la dieta, ni la edad. El origen estaba en el gran olvidado de la prevención cardiovascular: el sueño.

Dormir no es solo descansar, es dejar que tu cuerpo trabaje para ti

Dormir no significa «apagar el cerebro» ni «perder horas de productividad». Dormir es, literalmente, un tratamiento diario y gratuito de reparación profunda. Mientras duermes, tu cuerpo realiza

funciones esenciales que son imposibles de completar durante la vigilia:

- **Repara los tejidos dañados** por el esfuerzo físico o por el estrés del día.
- **Regula el sistema inmunitario**, al reforzar tus defensas naturales.
- **Recupera la variabilidad cardiaca**, reflejo de un sistema nervioso flexible y equilibrado.
- **Reduce la presión arterial nocturna**, pues da un respiro a tus arterias.
- **Equilibra las hormonas** clave del descanso, como la melatonina, la leptina y el cortisol.
- **Desactiva la respuesta simpática** (de alerta) y fortalece el **tono vagal** (de calma).
- **Procesa la carga emocional del día**, al consolidar recuerdos, aprendizajes y el equilibrio interno.



No subestimes las horas dedicadas al descanso:
no es tiempo perdido, es salud ganada.

He visto a muchos pacientes que presumían de ser «dormidores cortos», capaces de rendir con apenas cinco horas de sueño por noche. Pero, al revisar sus analíticas o su variabilidad cardiaca, sus datos me contaban otra historia. En general, presentaban:

- Mayor rigidez arterial.
- Cortisol elevado.
- Glucosa inestable.
- Hipertensión incipiente.

Lo que a los treinta puede parecer eficiencia, a los cincuenta se convierte en riesgo cardiovascular. Dormir no es un lujo: es una forma de trabajo en segundo plano para que el cuerpo se repare, se equilibre, y tu corazón se proteja.

Y la diferencia se nota. Un sueño reparador es sinónimo de coherencia cardiaca. Dormir mal, en cambio, es vivir con el sistema nervioso encendido las veinticuatro horas del día.

¿Cuántas horas debería dormir?

Es posible que te estés haciendo esta pregunta, una de las más frecuentes en consulta cuando hablamos de descanso. Y la respuesta suele sorprender: **no existe una cifra universal, válida para todos.**

Durante años hemos escuchado que «lo ideal son ocho horas». Y aunque ese número puede servir como promedio poblacional, la experiencia clínica demuestra algo distinto. Hay personas que con seis horas y media de sueño profundo y continuo funcionan a la perfección, mientras que otras necesitan ocho o nueve para sentirse verdaderamente reparadas.

La conclusión es clara: lo importante no son las horas, sino la calidad del sueño. Siete horas de sueño con fases profundas bien

estructuradas son mucho más reparadoras que nueve horas fragmentadas o interrumpidas.

Por eso les insisto siempre a mis pacientes: no te obsesiones con el reloj, obsérvate a ti mismo. Las verdaderas señales de un descanso reparador no las marca el número de horas, sino tu cuerpo.

- Te despiertas con **claridad mental**, sin necesidad de varios cafés para arrancar.
- Mantienes una **energía estable** a lo largo del día, sin picos ni caídas.
- Tu **humor es más equilibrado**, sin irritabilidad injustificada.
- Tu **pulso** y tu **presión arterial** matutinos se mantienen **estables**.
- **No sientes somnolencia** excesiva en reuniones, al conducir o al leer.

Cuando estas condiciones se cumplen, tu sueño es suficiente, aunque el reloj marque menos de ocho horas.

La bioindividualidad también se aplica al descanso. Así como no todos necesitamos la misma dieta ni el mismo tipo de ejercicio, tampoco requerimos la misma cantidad de sueño. Factores como la edad, la genética, el cronotipo, la actividad física o el estado hormonal influyen directamente en tus necesidades de descanso.

- Los **adolescentes** requieren más horas para su desarrollo cerebral.
- Los **adultos jóvenes** suelen funcionar bien con entre siete y ocho horas.
- **Con la edad**, el sueño tiende a fragmentarse; en estos casos, más que aumentar las horas, conviene ajustar los horarios para favorecer la regularidad.

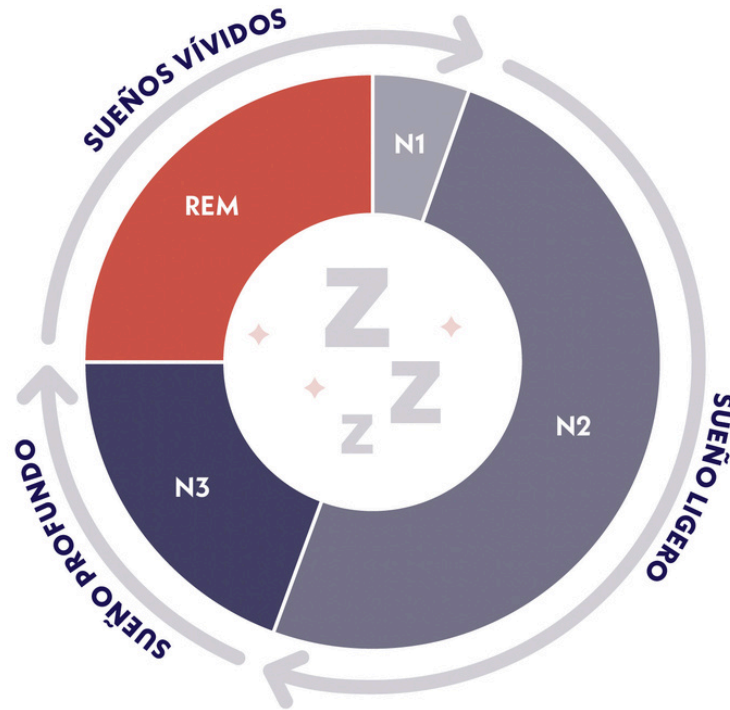
Y ese es, precisamente, otro punto crucial: la regularidad. Dormir siete horas cada noche acostándose a la misma hora es mucho más beneficioso que dormir ocho unas noches y cinco otras.



Tu corazón prefiere la estabilidad a la cantidad.

Ciclos de sueño y hormonas

Cuando explico el sueño en consulta, siempre repito lo mismo: no es un bloque uniforme, sino una sucesión de fases. Dormimos en ciclos de aproximadamente noventa minutos que se repiten varias veces a lo largo de la noche. Cada ciclo combina diferentes etapas y cada una cumple una función específica en el equilibrio del cuerpo y del corazón.



- **Sueño ligero (N1 y N2):** es la fase de entrada al descanso. En N1, el cerebro comienza a desconectarse de los estímulos externos; en N2, se estabiliza el ritmo cardíaco, disminuye el tono muscular y baja progresivamente la temperatura corporal.
- **Sueño profundo (N3):** también llamado *sueño de ondas lentas*, es la fase reparadora por excelencia. El corazón late más despacio, la presión arterial disminuye y se libera la hormona del crecimiento (GH), esencial para la reparación de tejidos, el fortalecimiento del sistema inmune y la recuperación metabólica.
- **Sueño REM:** es la etapa en la que soñamos. Durante esta fase, el cerebro procesa emociones, consolida aprendizajes y reorganiza la memoria. Aunque el ritmo cardíaco puede variar, el sistema nervioso aprovecha este momento para integrar experiencias y restablecer el equilibrio emocional.

El sueño es, además, **un baile nocturno de hormonas**, en el que cada una entra en escena con un papel preciso:

- **Melatonina.** Aumenta con la oscuridad y actúa como un director de orquesta. Regula el inicio del sueño, reduce la temperatura corporal y prepara al corazón para el reposo nocturno.
- **Cortisol.** Si todo funciona bien, permanece bajo durante la noche y comienza a elevarse al amanecer, ayudándote a despertar con energía y claridad mental.
- **Leptina y grelina.** Se equilibran mientras duermes. Si el sueño es insuficiente, aumenta la grelina (hormona del apetito) y disminuye la leptina (hormona de la saciedad). Resultado: sentirás más hambre al día siguiente y un mayor deseo de alimentos ultraprocesados.
- **Hormona del crecimiento (GH).** Liberada sobre todo durante el sueño profundo, es clave para la reparación celular, la regeneración muscular y el buen funcionamiento del metabolismo.

Cuando este ciclo se respeta, el cuerpo se recarga y el corazón disfruta de un auténtico mantenimiento nocturno que lo protege a largo plazo. Pero cuando el ritmo se interrumpe por el uso excesivo de pantallas, el ruido, las cenas copiosas o el estrés, la coreografía se desajusta. Y aunque duermas siete horas, te levantas como si hubieras dormido tres.

El sueño y la inflamación

Una de las cosas más sorprendentes que hemos aprendido en los últimos años en medicina es que dormir mal no solo te deja

cansado: también te inflama por dentro.

Andrés, un paciente de treinta y ocho años, acudió a mi consulta por una hipertensión «resistente» al tratamiento. Le habían aumentado las dosis de medicación sin lograr estabilizar su presión arterial. Al revisar sus hábitos, encontramos la clave: dormía apenas cuatro o cinco horas por noche. Trabajaba de madrugada y, al llegar a casa, pasaba un largo rato con el móvil antes de dormirse. No era un problema con la medicación. Era un problema de sueño.



Hoy sabemos que existe un vínculo directo entre la falta de sueño y la inflamación sistémica. Cuando no duermes lo suficiente o cuando tu descanso es de mala calidad:

- **Aumentan las citocinas inflamatorias**, como la interleucina-6 (IL-6) y el factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α), moléculas que activan la respuesta inmunitaria.
- Se **eleva la proteína C reactiva (PCR)**, que produce el hígado en respuesta a la inflamación. Una prueba de PCR mide su nivel en la sangre y ayuda a detectar infecciones, enfermedades autoinmunes o un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.
- Se **activa el sistema nervioso simpático**, que mantiene al cuerpo en modo alarma incluso durante el descanso.
- Se **reduce la capacidad del endotelio** —la capa interna de las arterias— para relajarse y mantener la elasticidad vascular.

El resultado es un estado de inflamación crónica de bajo grado, silenciosa pero constante, que daña los vasos sanguíneos, favorece

la aterosclerosis y acelera el envejecimiento celular.

En cierto modo, dormir mal es como vivir con una pequeña infección permanente. Y lo más preocupante es que muchas personas lo han normalizado: se levantan cansadas, se apoyan en el café, siguen con su rutina y repiten el patrón durante meses o incluso años. Por dentro, sin embargo, el cuerpo libra una batalla continua contra la inflamación, y el corazón —que está en primera línea— es uno de los órganos que más sufre.

Dormir bien actúa como un antiinflamatorio natural. Es la forma más sencilla y accesible de devolver al cuerpo su capacidad de autorregulación. Bastan unas noches de sueño reparador para reducir los marcadores inflamatorios y mejorar la función endotelial. Eso se traduce en arterias más flexibles, menor presión arterial y un pulso más estable.



Dormir bien no es un lujo: es un tratamiento de regeneración nocturna que protege tu salud hoy y fortalece tu corazón para el mañana.

Cómo crear un dormitorio que de verdad sane

Llegados a este punto, espero haberte convencido de la importancia de dormir bien y el tiempo suficiente. Ahora llega la parte más

desafiante: ¿cómo conseguirlo? No te preocupes, también puedo ayudarte con eso.

Hay una frase que repito con frecuencia en consulta: «**Dormir bien empieza dos horas antes de cerrar los ojos**».

Y es que, lo siento, no se trata solo de acostarte a una hora concreta, sino de preparar el terreno para que el cuerpo entre en «modo descanso». Dormir es un proceso biológico, pero también un ritual y, para que funcione, entran en juego tres factores esenciales: **la luz, el ruido y la temperatura**. Veamos cómo puedes actuar con cada uno de ellos para que actúen a tu favor.

La luz azul: el enemigo del sueño

Aunque ahora mismo probablemente estés leyendo este libro en papel, es muy posible que, unas horas antes de dormir, pases un buen rato frente a una pantalla. Hoy convivimos con ellas más que con cualquier otro objeto cotidiano: móviles, tabletas, ordenadores, televisores... forman parte de nuestra vida desde que nos levantamos hasta que nos acostamos.

El problema es que **esa exposición constante a la luz artificial**, especialmente a la **luz azul**, altera uno de los mecanismos más antiguos y precisos del cuerpo humano: la sincronización con la luz natural del día y la oscuridad de la noche. Durante miles de años, nuestro organismo se reguló según la salida y la puesta del sol. Ahora, en cambio, **recibe estímulos luminosos intensos incluso a las once o doce de la noche**.

La luz azul que emiten los dispositivos electrónicos tiene una longitud de onda específica que **inhibe la producción de melatonina**, la hormona que regula el inicio del sueño. Y no solo eso: también **activa los centros de alerta del cerebro**, pues envía el mensaje de que todavía es de día. Mientras intentas relajarte, tu sistema nervioso sigue creyendo que es mediodía, y eso impide que el cuerpo entre en modo descanso.

Las consecuencias son claras:

- Te cuesta conciliar el sueño, aunque estés agotado.
- No alcanzas las fases profundas (N3 o REM), esenciales para la reparación celular, el sistema inmunitario y la consolidación de la memoria.
- Te levantas con sensación de fatiga, incluso tras pasar ocho horas en la cama.
- Con el tiempo, el desequilibrio lumínico altera tu sistema hormonal, tu metabolismo y tu capacidad de recuperación.

Lo ideal es que, al menos una hora antes de dormir, te desconectes de los dispositivos electrónicos. Sustituye las pantallas por una iluminación tenue y cálida, y tu cuerpo entenderá que ha llegado el momento de descansar.

Reducir la exposición a la luz azul por la noche no es solo una cuestión de higiene del sueño, sino una estrategia de prevención que protege tu sistema nervioso, tu metabolismo y tu corazón.

El ruido: aunque no te despiertes, te altera

El ruido nocturno es otro de los grandes enemigos del descanso, aunque muchas veces no lo notemos. No hace falta que te despierte

por completo para interferir con tu sueño: basta con que rompa la continuidad de las fases profundas, incluso sin que seas consciente de ello.

Cada sonido —el tráfico, un televisor encendido en otra habitación, un vecino madrugador o el zumbido de un aparato electrónico— genera **microdespertares** o pequeñas alteraciones en los ciclos de sueño. Tu cuerpo sigue dormido, pero tu sistema nervioso permanece en alerta, y el corazón lo refleja en forma de microaceleraciones del pulso y elevaciones puntuales de la presión arterial.

Aunque por la mañana no lo recuerdes, has pasado la noche «en guardia». Esa hipervigilancia silenciosa **reduce el tiempo que pasas en sueño profundo y en fase REM**, las dos etapas más reparadoras. Con el tiempo, esa fragmentación nocturna puede acumular fatiga, elevar el cortisol y aumentar el riesgo de hipertensión o arritmias benignas.

Por eso, cuidar el entorno sonoro es tan importante como cuidar la luz. Un dormitorio silencioso no es un lujo, es una herramienta de salud cardiovascular.

Algunas recomendaciones que suelo dar en consulta son sencillas, pero muy efectivas:

- **Cierra bien las ventanas** para reducir el ruido exterior.
- **Apaga los dispositivos electrónicos** que emitan zumbidos o notificaciones.
- **Usa tapones de silicona o de espuma suave** si vives en una zona con mucho ruido ambiental.

- Si el silencio absoluto te resulta incómodo, puedes optar por **ruido blanco o sonidos naturales** —como lluvia suave o el mar—, que ayudan a mantener un nivel sonoro estable y relajante.

Recuerda que dormir bien no es solo dormir más, sino dormir en condiciones que permitan al cuerpo desconectar de verdad. Tu corazón necesita esa pausa sonora tanto como el resto de tu cuerpo.



Al igual que la oscuridad, el silencio también cura, equilibra y protege.

La temperatura: tu cuerpo necesita enfriarse

Para que el sueño profundo se inicie correctamente, el cuerpo necesita enfriarse. Durante la noche, tu temperatura interna desciende de forma natural entre medio y un grado centígrado. Este pequeño cambio es suficiente para que el cerebro interprete que ha llegado el momento de dormir y active los mecanismos fisiológicos del descanso: disminuye la frecuencia cardiaca, baja la presión arterial y se reduce la actividad metabólica.

Dormir en un ambiente demasiado cálido interfiere en ese proceso natural. Cuando la temperatura de la habitación supera los 21 o los 22 grados centígrados, el cuerpo tiene dificultades para perder el calor acumulado durante el día y se mantiene en un estado de

activación ligera. Como resultado, te cuesta conciliar el sueño, te despiertas varias veces a lo largo de la noche o pasas más tiempo en fases superficiales y menos en sueño profundo.

Por eso, los estudios coinciden en que **la temperatura ideal para dormir está entre los 18 y los 20 grados**: más fresca de lo que la mayoría imagina, pero perfectamente adaptada a las necesidades del cuerpo durante el descanso.

Mantener un dormitorio fresco y ventilado favorece la regulación térmica y mejora la calidad del sueño. Algunas recomendaciones sencillas pueden marcar una gran diferencia:

- **Ventila la habitación** al menos diez minutos antes de acostarte para renovar el aire y reducir la humedad.
- **Evita calefacciones altas** o mantas excesivamente gruesas; si sientes frío, es preferible añadir una capa ligera de una tela transpirable.
- **Usa tejidos naturales**, como el algodón o el lino, tanto en la ropa de cama como en el pijama, ya que permiten que el cuerpo libere el calor con facilidad.
- Si vives en un lugar cálido, considera el uso de un **ventilador suave o un sistema de climatización programado**, que mantenga una temperatura estable durante la noche.

Dormir en un ambiente fresco no solo mejora el descanso, también protege el corazón. El cuerpo, al bajar su temperatura interna, activa el sistema parasimpático, reduce el ritmo cardiaco y favorece un sueño más profundo y reparador.



Recuerda: para dormir bien no necesitas más calor, sino menos. El frescor nocturno es parte esencial de la biología del sueño.



EL DECÁLOGO DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

1. **Mantener horarios regulares.** Acostarse y levantarse siempre a la misma hora, también los fines de semana y en vacaciones.
2. **Ajustar el tiempo en la cama a tus necesidades reales.** Permanece únicamente el tiempo necesario. Pasar demasiadas horas en la cama suele generar un descanso fragmentado y superficial.
3. **Evitar las siestas prolongadas.** Haz, si lo deseas, un breve descanso tras la comida, pero nunca superior a treinta minutos.
4. **Limitar el consumo de cafeína y teína.** El café, el té o cualquier bebida estimulante por la tarde pueden alterar el sueño.

5. **Reducir el alcohol y el tabaco.** Además de sus efectos nocivos para la salud, ambos perjudican la calidad del sueño. Evita su consumo desde unas horas antes de acostarte.
6. **Practicar ejercicio de forma regular.** Realizar actividad física durante al menos una hora diaria, preferentemente por la tarde y siempre con un margen de tres horas antes de dormir. Recuerda que la exposición a la luz solar resulta especialmente beneficiosa.
7. **Cuidar el ambiente del dormitorio.** Mantener una temperatura confortable y reducir al mínimo la luz y el ruido.
8. **Evitar el hambre y las cenas copiosas.** No te acuestes hasta pasadas dos horas desde la cena. Evita el chocolate, el exceso de azúcar y tomar grandes cantidades de líquidos. No te acuestes con hambre para evitar la costumbre de picar algo al despertarte en medio de la noche.
9. **Reducir los estímulos antes de dormir.** Evita el ejercicio intenso y el uso de ordenadores o dispositivos electrónicos en las dos horas previas al sueño nocturno.
10. **Reservar la cama exclusivamente para dormir.** No la utilices para leer textos que requieran tu plena atención, para escuchar la radio, ver la televisión o emplear dispositivos electrónicos.

Fuente: Hospital Universitario Rey Juan Carlos,
<<https://www.hospitalreyjuancarlos.es/es/cartera-servicios/servicios-medicos/neurofisiologia-clinica/recomendaciones.ficheros/3306112-Hoja%20A4%20Higiene%20del%20sueno%20HURJC%20AF.pdf>>.

Cuando dejas de ver el sueño como un acto pasivo y empiezas a reconocerlo como lo que realmente es: una intervención activa de salud cardiovascular, entiendes que dormir no es tiempo perdido, sino una inversión que multiplica sus beneficios en cada órgano. Cada noche, mientras descansas, tu cuerpo lleva a cabo su propia

«cirugía nocturna»: regenera tejidos, ajusta hormonas, calma el sistema nervioso y protege las arterias. Dormir bien es mucho más que descansar: es prevención, equilibrio y amor propio. Es la medicina más antigua, más accesible y más eficaz que existe. Por eso, la pregunta no es cuánto duermes, sino cuándo vas a empezar a ofrecerle a tu corazón ese regalo cada noche.



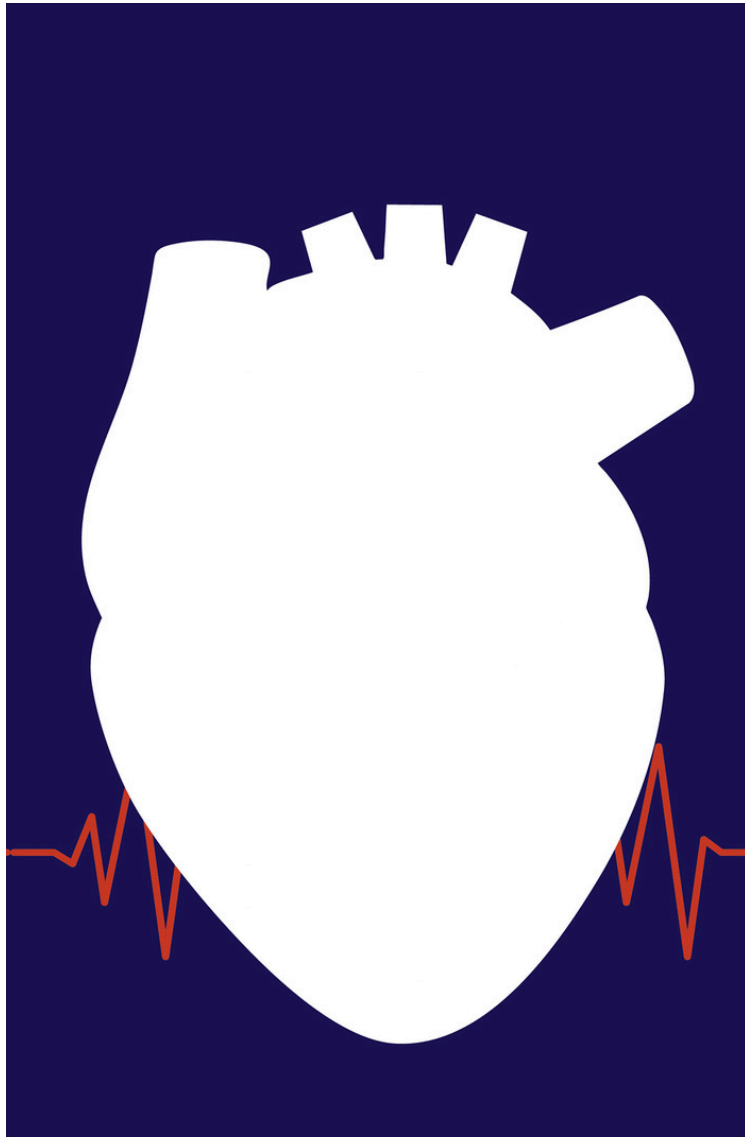
Lo que quiero que recuerdes

- **Dormir no es un acto improductivo.** Al contrario, es permitir que tu cuerpo trabaje por ti para que al día siguiente puedas rendir, pensar y sentirte mejor.
- **Cada persona tiene sus propias necesidades de descanso.** No todos necesitamos dormir lo mismo; lo importante es despertarte con claridad mental, buen humor y un nivel de energía estable a lo largo del día.
- **Mientras duermes, las hormonas hacen su trabajo.** Regulan el descanso, equilibran el metabolismo, controlan el apetito y facilitan la reparación celular que mantiene tu salud y tu vitalidad.

- **Dormir bien es un antiinflamatorio natural.** Protege los vasos sanguíneos, favorece la regeneración celular y ralentiza el envejecimiento. Es, en sí mismo, un tratamiento completo de salud y belleza.
- **Un sueño reparador comienza antes de cerrar los ojos.** Crea una rutina que prepare tu cuerpo para descansar: reduce la exposición a la luz azul, elimina el ruido innecesario y procura dormir en un entorno fresco y completamente oscuro.

9

**Cuando
el cuerpo pide moverse**



Durante mucho tiempo se ha pensado en el ejercicio únicamente como una forma de ponerse en forma, como si su propósito fuera mejorar la estética o el rendimiento físico. Sin embargo, tras años de práctica clínica y el seguimiento de miles de pacientes, he comprobado que el movimiento es, en realidad, una de las intervenciones más poderosas para reprogramar la biología.

Hay fármacos que bajan la tensión y otros que reducen el colesterol, pero ninguno tiene el efecto integral que el ejercicio ejerce sobre el cuerpo. No existe medicación capaz de reproducir su **impacto simultáneo en el sistema cardiovascular, el metabolismo, el cerebro y el equilibrio emocional.**

He visto a personas con hipertensión resistente a la medicación reducir su presión arterial solo con caminar a diario; he visto a pacientes con insomnio crónico volver a dormir sin ayuda farmacológica después de incorporar rutinas de fuerza ligera y exposición solar matutina; he visto corazones rígidos volverse flexibles y mentes saturadas recuperar la calma, simplemente porque el cuerpo volvió a moverse en coherencia con su naturaleza.



El ejercicio, más que un hábito, es una forma de restaurar la inteligencia del cuerpo, de recordarle cómo autorregularse y de encontrar su ritmo.

El cuerpo como laboratorio

Cada vez que te mueves, todo tu cuerpo se reorganiza. Los músculos liberan mioquinas, moléculas que viajan por la sangre modulando la inflamación y activando rutas metabólicas de reparación; las arterias producen óxido nítrico, que dilata los vasos sanguíneos, mejora la circulación y reduce la presión arterial; el sistema nervioso reajusta su equilibrio entre el simpático (responsable de la acción) y el parasimpático (encargado de la recuperación). Y el cerebro libera dopamina, serotonina, endorfinas y factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una proteína que estimula la neuroplasticidad y la regeneración neuronal.

En otras palabras, cada sesión de ejercicio es un reajuste químico, eléctrico y emocional.

Estos beneficios son los que suceden dentro de tu cuerpo cuando te mueves:

- **En el corazón**, mejora la función endotelial, disminuye la presión arterial y aumenta la variabilidad cardiaca.
- **En las mitocondrias**, se activa la biogénesis (es decir, la producción y la transformación de sustancias químicas); las «fábricas de energía» se multiplican y aumentan la producción

de ATP, lo que optimiza el almacenamiento y la liberación de energía.

- **En el metabolismo**, se incrementa la sensibilidad a la insulina y la capacidad de oxidar grasas, lo que favorece la regulación del peso corporal.
- **En la mente**, aumenta el flujo sanguíneo cerebral, el estrés se regula y la claridad mental regresa.

El ejercicio no solo mejora los marcadores de salud: restaura la comunicación entre el cuerpo y el cerebro. Es un recordatorio constante de que **tu biología fue diseñada para moverse**.

Podríamos decir que el movimiento es un reseteo fisiológico, porque, después de horas sentado, tus arterias se vuelven más rígidas, la frecuencia cardíaca se eleva ligeramente, el metabolismo se ralentiza y el cerebro pierde agudeza. Sin embargo, bastan unos minutos de movimiento para revertirlo: caminar, estirarte, respirar profundamente o mover las articulaciones envía una señal de vida a tu organismo.



El cuerpo interpreta el movimiento como una señal de seguridad, equilibrio y abundancia energética. En cambio, la inactividad le comunica lo opuesto: una sensación de amenaza y escasez.

Por eso, moverte no es solo una cuestión de fuerza o disciplina. Es un lenguaje biológico: cada paso, cada respiración y cada contracción muscular le dicen a tu cuerpo «estoy vivo, estoy bien, puedes estar en calma».

¿Cuánto ejercicio necesitas hacer?

Esta es, sin duda, una de las preguntas más frecuentes cuando hablamos de salud. Y la respuesta suele sorprender: **no necesitas pasar horas en el gimnasio para obtener beneficios clínicos medibles.**

Diversos estudios han demostrado que solo treinta minutos de actividad física moderada, cinco días por semana, pueden reducir el riesgo de mortalidad cardiovascular entre un 30 y un 40 %. Y si prefieres fraccionarlo, el efecto es el mismo: tres bloques de diez minutos al día son suficientes para que el cuerpo active sus mecanismos de adaptación y protección. Cada movimiento cuenta: subir escaleras, caminar a paso ligero, bailar, hacer jardinería o realizar estiramientos al levantarte.



Lo importante no es la perfección, sino la constancia. El cuerpo responde al estímulo, no al perfeccionismo.

No necesitas hacer más, solo empezar. Porque estas pequeñas dosis de movimiento, repetidas cada día, tienen el poder de transformar tu biología y fortalecer tu corazón.

Moverte es el lenguaje más directo que tiene tu biología para decirle al corazón: «Estoy contigo». Cada paso, cada respiración profunda, cada estiramiento, es una forma de recordarle a tu cuerpo que está vivo, en equilibrio y a salvo. Ese diálogo, repetido día tras día, se convierte en la medicina más poderosa y duradera que existe: una conversación silenciosa entre tu movimiento y tu corazón que, sin palabras, construye salud, coherencia y vida.

El ejercicio como técnica de regulación emocional

He perdido la cuenta de las veces que alguien me ha dicho en consulta: «No puedo con la ansiedad. Me cuesta dormir, mi cabeza no para y siento el corazón como si fuera a salirse del pecho». Ante comentarios como este, suelo hacer siempre la misma pregunta: «¿Te estás moviendo?».

El cuerpo tiene su propia forma de procesar las emociones, y el movimiento es una de las más efectivas. Cuando vives en estado de alerta, con estrés, preocupación o miedo, el sistema simpático —el que te prepara para reaccionar ante una amenaza— se mantiene encendido: el corazón se acelera, la respiración se acorta, los músculos se tensan y el cerebro entra en «modo defensa». Esa reacción es normal y necesaria para la supervivencia, pero, cuando se prolonga en el tiempo, el cuerpo no sabe cómo «apagarla».

Ahí es donde entra en juego el ejercicio, porque **mover el cuerpo actúa como una válvula de liberación biológica**. Cada contracción muscular envía al cerebro la señal de que el peligro ha pasado, de que puede relajarse y recuperar su ritmo natural. Por eso, después de caminar, correr o nadar, la ansiedad cede: no porque la ignores, sino porque la transformas en energía útil. Mientras te mueves, también reorganizas pensamientos y emociones; el cerebro aprovecha esos momentos para procesar la información emocional y calmar la amígdala, el centro cerebral del miedo.

Por eso, tantas personas dicen, después de hacer ejercicio, que «piensan mejor» o «ven las cosas con más claridad», y no es una sensación, es neurociencia aplicada. El cuerpo se ordena y, con él, el pensamiento. Además, el movimiento entrena al corazón para adaptarse mejor a los cambios emocionales; el sistema nervioso aprende a salir del «modo alerta» y a volver antes a la calma, fortaleciendo su capacidad de recuperación.

Tu corazón cambia de ritmo y de coherencia en función de cómo te sientes, y el movimiento ayuda a regular ese pulso emocional. Aumenta la variabilidad cardiaca, ese marcador invisible que refleja la flexibilidad del sistema nervioso y su capacidad de resiliencia.

Moverte, en definitiva, es una forma sencilla y poderosa de autorregulación emocional: cuando el cuerpo se expresa a través del movimiento, la mente se calma y el corazón encuentra su equilibrio.



El movimiento no elimina la tristeza, la ansiedad ni el miedo, pero acompaña esas emociones hasta que el cuerpo puede liberarlas, reduciendo su impacto en el cerebro, el sistema nervioso y el metabolismo.

Caminar, correr, nadar o practicar yoga no son simples actividades deportivas, sino formas de regulación emocional con efectos medibles y positivos, avalados por la ciencia, sobre la salud mental y cardiovascular. Moverte no significa huir de lo que sientes, sino permitir que el cuerpo complete el ciclo que la mente ha interrumpido y, cuando ese ciclo se cierra, el corazón recupera su ritmo natural.

Por eso, el ejercicio es, probablemente, la terapia más antigua del mundo. Cada vez que eliges moverte, no solo estás haciendo deporte: le estás enseñando a tu corazón a calmarse desde dentro, recordándole que el equilibrio también se entrena.

Encuentra el movimiento que va contigo

En mi práctica clínica, he aprendido que el mejor ejercicio no es el más intenso ni el que está de moda, sino aquel que puedes mantener de manera sostenible, sin romper tu equilibrio. El movimiento adecuado para ti no te deja exhausto, te deja regulado.

Por eso, antes de prescribir una rutina, no solo reviso que el corazón del paciente esté bien; también pregunto: «¿Cómo estás por dentro? ¿Qué sientes? ¿Estrés, apatía, rigidez, falta de sueño?». Porque la elección del movimiento no depende solo de la forma física o de los síntomas de la persona, sino también de su estado nervioso y emocional. El cuerpo no necesita lo mismo cuando está acelerado que cuando está bloqueado, y aprender a escucharlo es lo que convierte el ejercicio en una herramienta de autorregulación profunda.

El sistema nervioso autónomo —encargado de regular la frecuencia cardíaca, la digestión y la respuesta al estrés— reacciona de manera distinta según el tipo de estímulo físico.

- Cuando haces **ejercicio intenso**, activas el sistema simpático, asociado con la acción y la energía.
- Cuando realizas **movimientos suaves y rítmicos**, estimulas el sistema parasimpático, encargado de la calma y la recuperación.
- Cuando **alternas ambos** con inteligencia, entrenas la flexibilidad fisiológica, que es la base de la resiliencia cardiovascular.

No existe una rutina universal que funcione para todo el mundo ni para todos los momentos de la vida. Lo importante es identificar qué tipo de movimiento se ajusta a tu biología y a tu estado emocional en este momento.



A continuación, encontrarás algunas propuestas que puedes poner en práctica según cómo te sientas y lo que tu cuerpo te esté

pidiendo.

1. Si vives con ansiedad o estrés constante

Cuando el estrés se instala, tu sistema nervioso vive en modo alerta, como si condujeras sin levantar nunca el pie del acelerador. El corazón late más rápido, la respiración se vuelve corta y el cuerpo acumula tensión muscular. En este estado, el movimiento debe actuar como freno biológico, no como gasolina.

Tu mejor medicina es el movimiento rítmico y suave, aquel que acompasa el cuerpo y la respiración para recordarle al sistema nervioso que puede relajarse.

 Qué hacer	• Camina entre veinte y cuarenta minutos, manteniendo una respiración acompasada. • Pedalea, nada o practica yoga suave. • Sincroniza el movimiento con tu respiración: inhala en tres pasos, exhala en seis.
 Qué evitar	• Ejercicios de alta intensidad (HIIT, <i>Crossfit</i>, <i>spinning</i>). • Entrenamientos con música estridente, pantallas o estímulos excesivos. • Hacer ejercicio muy tarde, cuando el cuerpo necesita bajar el ritmo y prepararse para el descanso.

 Qué notarás	• Descenso progresivo de la frecuencia cardiaca en reposo. • Sueño más profundo y reparador. • Mayor capacidad de concentración. • Una sensación de calma que se extiende durante el día.
---	--

En pocos días notarás cómo el pulso se estabiliza antes, cómo respiras con más amplitud y cómo el sueño se vuelve más profundo. Cuando consigues bajar el tono simpático, el cuerpo recuerda que está a salvo y, el corazón, por fin, puede descansar.

2. Si vives con fatiga o falta de energía

En este caso, ocurre justo lo contrario que con el estrés: tu sistema nervioso está en «modo ahorro», las mitocondrias —las fábricas de energía de tus células— producen menos ATP y el cuerpo interpreta el cansancio como falta de motivación. Aquí el movimiento no debe relajar, sino activar con suavidad. Tu medicina es la **activación ligera combinada con descansos estratégicos**.

 Qué hacer	• Camina entre diez y quince minutos varias veces al día, especialmente por la mañana o después de comer. • Introduce dos sesiones semanales de fuerza progresiva, con ejercicios sencillos que puedas mantener a largo plazo. • Entrena siempre con luz natural y, si te ayuda, con música que te motive. • Mantén horarios regulares de sueño y alimentación para estabilizar el metabolismo.
---	--

 Qué evitar	• Ejercicios extenuantes o muy prolongados que agoten aún más el sistema nervioso. • Ayunos largos o entrenamientos sin el descanso necesario entre sesiones.
 Qué notarás	• Mayor claridad mental y energía al despertar. • Recuperación más rápida entre días de entrenamiento. • Menor necesidad de café o azúcar para mantenerte activo. • Motivación que regresa de forma natural, sin forzarla.

Cada pequeño movimiento actúa como **un interruptor metabólico** que despierta al cuerpo y le recuerda cómo generar energía. No busques agotarte con el ejercicio, busca «encenderte», activar tu vitalidad sin sobrepasarte. El cuerpo recupera energía cuando la utiliza de forma inteligente, y moverte con amabilidad es la manera más eficaz de volver a sentirte vivo.

3. Si sientes rigidez emocional o dolor

Cuando llevas tiempo acumulando tensión —física o emocional—, el cuerpo se endurece. Los hombros se elevan, la mandíbula se bloquea, la respiración se acorta, la espalda duele y la sensación general es de estar «atascado» por dentro y por fuera. En este caso, el movimiento debe convertirse en una herramienta de liberación, una forma de **devolver fluidez al cuerpo y a las emociones**.

	• Practica ejercicios de movilidad suave o estiramientos lentos, sin forzar, en cualquier momento del día.
---	--

Qué hacer	• Baila o muévete sin objetivo ni cronómetro, dejando que el cuerpo marque el ritmo. • Respira profundamente y exhala de forma controlada varias veces durante la práctica. • Adapta el ejercicio a tu estado y sé paciente: la rigidez no se va de golpe, sino con constancia y amabilidad.
 Qué evitar	• Rutinas excesivamente estructuradas o competitivas. • Ejercicios que te hagan desconectarte de tus sensaciones corporales.
 Qué notarás	• Menos tensión cervical y lumbar. • Ligereza emocional y sensación de apertura. • Respiración más natural y profunda, acompañada de una mejora general del bienestar.

Estos movimientos, aunque parezcan simples, **liberan endorfinas**, reducen el tono simpático y devuelven al cuerpo su ritmo natural. La rigidez —física y emocional— empieza a ceder cuando permites que tu cuerpo vuelva a expresarse con libertad.

4. Si tu objetivo es cuidar el corazón

Los estudios más sólidos coinciden en algo que la práctica clínica confirma a diario: la mejor combinación para cuidar el corazón es **entrenar la fuerza y mantener una actividad aeróbica moderada**. No se trata tanto de intensidad, sino de equilibrio y constancia. Tu medicina es un entrenamiento de fuerza combinado con espacio para respirar, un movimiento que fortalece sin agotar.

 Qué hacer	• Realiza dos horas y media semanales de actividad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero, montar en bicicleta o nadar. Puedes dividirlos en sesiones de treinta minutos, cinco días a la semana. • Añade dos sesiones de fuerza por semana, centradas en grandes grupos musculares y adaptadas a tu nivel. La fuerza no solo mejora el tono muscular: reduce la presión arterial, aumenta la densidad ósea y mejora el metabolismo de la glucosa. • Al final del día, dedica unos minutos a estirarte y respirar profundamente, pues favorece la relajación y la recuperación del sistema nervioso.
 Qué evitar	• Ejercicios de alta intensidad mantenida sin supervisión o descanso adecuado. • Entrenar sin calentamiento o sin estiramientos posteriores, lo que puede sobrecargar músculos y articulaciones. • Ignorar las señales del cuerpo, como el exceso de fatiga, el dolor torácico o las palpitaciones anómalas.
 Qué notarás	• Un cuerpo más fuerte y con mejor tono muscular. • Menor sensación de cansancio y más energía a lo largo del día. • Mayor capacidad cardiovascular y respiratoria, con una recuperación más rápida después del esfuerzo.

No es necesario competir ni aspirar a grandes marcas deportivas. Lo que realmente beneficia a tu sistema cardiovascular es la regularidad y el equilibrio. Mantener una rutina de movimiento constante, con esfuerzo moderado y tiempo suficiente para recuperarte, favorece la

eficiencia del corazón, mejora la oxigenación de los tejidos y ayuda a mantener estables la presión arterial y la frecuencia cardiaca. En definitiva, moverte con coherencia y constancia es una de las estrategias más eficaces —y sencillas— para preservar la salud cardiaca a largo plazo.

Rutina de ejercicios para mantener un corazón sano

Aquí tienes una pequeña guía cardioprotectora para que puedas incorporarla a tu rutina semanal.

Tipo de ejercicio	Frecuencia	Duración	Objetivo
Aeróbico moderado (caminar rápido, bici o nadar)	4-5 días	30-40 min	Mejorar la función endotelial y la HRV.
Fuerza funcional	2 días	30 min	Estimular las mitocondrias y mejorar el tono vascular.
Movilidad/respiración	Diario	10-15 min	Regular el sistema nervioso.
Pausas ultradianas	Cada 90 min	3-5 min	Reducir la tensión simpática.

La brújula: cómo saber si estás en el camino correcto

Es normal que, cuando empiezas a incorporar nuevas rutinas de movimiento, te preguntes si lo estás haciendo bien o si realmente es lo que tu cuerpo necesita. La buena noticia es que el cuerpo responde rápido cuando el ejercicio es el adecuado y saberlo es muy sencillo. Si el tipo de actividad que practicas te sienta bien, lo notarás en pocos días.

- Sueño más profundo y reparador.
- Pulso en calma, con menos palpitaciones o sensación de taquicardia.
- Energía estable durante el día, sin altibajos pronunciados.
- Menor irritabilidad o ansiedad y una sensación general de equilibrio.



Si ocurre lo contrario —sientes fatiga excesiva, padeces insomnio o taquicardias persistentes—, probablemente le estás exigiendo demasiado a tu cuerpo y necesitas ajustar la intensidad o el tipo de ejercicio. El movimiento no debe castigarte ni agotarte: su función es ayudar a regularte.



Dedica unos minutos a observar tu estado físico y emocional antes de moverte y elige la actividad que mejor se adapte a cómo estás hoy. Nadie conoce tu cuerpo mejor que tú.

Sea cual sea tu punto de partida, el resultado será el mismo:

- Tu corazón se volverá más eficiente.
- Tu mente se mantendrá más clara.
- Tu energía será más estable.
- Tu cuerpo responderá mejor al descanso y a una buena nutrición.



Lo que quiero que recuerdes

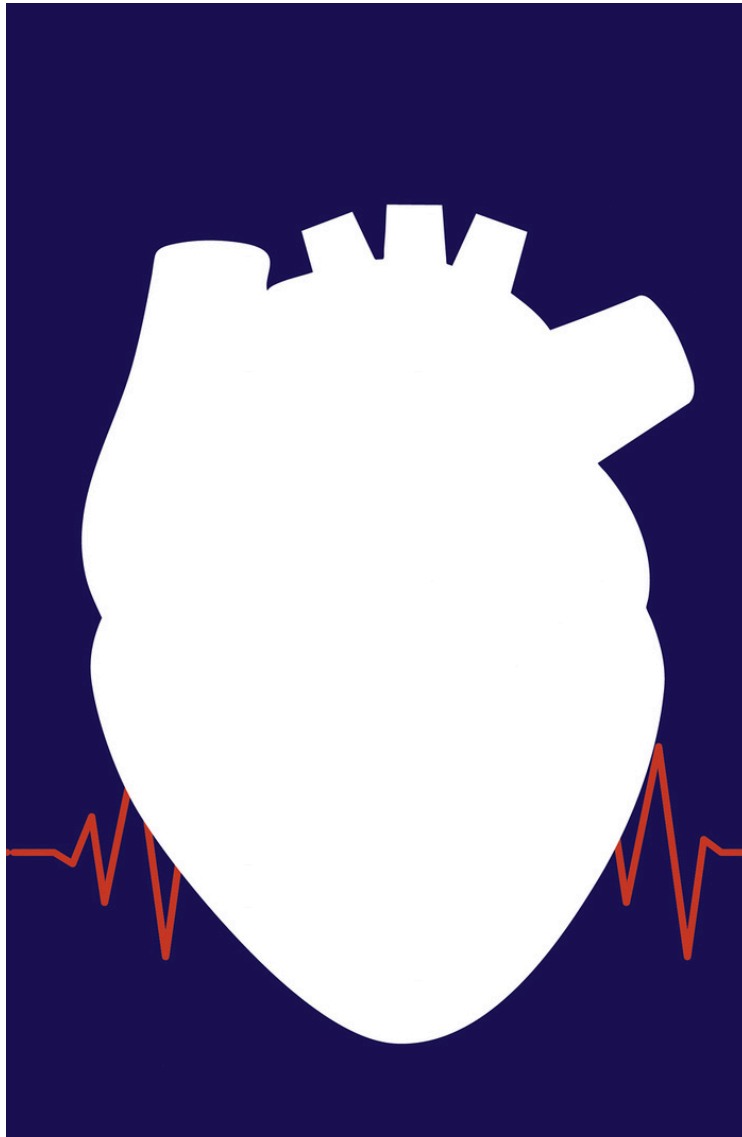
- Cada vez que haces ejercicio, no solo se mueve tu cuerpo por fuera. Por dentro, **tu corazón, tus mitocondrias, tu metabolismo y tu mente se activan** en sincronía para reiniciarte en el plano fisiológico. El ejercicio es una auténtica puesta a punto integral.
- **El movimiento también regula tus emociones.** Cuando la mente no logra procesar lo que sientes, el cuerpo lo hace por ti. Moverte ayuda a integrar y liberar las emociones acumuladas. En ese sentido, el movimiento es una forma de terapia en acción.
- Volver —o empezar— a entrenar puede parecer difícil, pero **cuando encuentras el tipo de**

actividad que encaja contigo, todo se vuelve más fácil. Escucha a tu cuerpo, identifica qué necesita en este momento y elige el movimiento que más te ayude a encontrar el equilibrio.

- Sabrás que vas por el buen camino porque **el cuerpo siempre avisa.** Si el ejercicio que haces es el adecuado, dormirás mejor, tu pulso se mantendrá estable, tendrás más energía durante el día y tu estado de ánimo será más sereno.

10

Tu protocolo cardioprotector en noventa días



Bienvenido a la culminación de tu viaje por el corazón. En este capítulo final te propongo dar un paso más: diseñar tu protocolo cardioprotector personal, un plan adaptado a tu bioindividualidad que te ayude a consolidar lo aprendido y a optimizar tus resultados en el tiempo. No se trata de aplicar reglas externas, sino de crear una estructura que respete tus ritmos, tus necesidades y tu momento vital.

Durante los próximos noventa días tendrás la oportunidad de aliviar la fatiga, mejorar la calidad de tu sueño y regular el estrés de forma natural, sentando las bases de un bienestar real y duradero. No es una solución rápida ni un cambio radical, sino un proceso gradual que cambiará tu relación con tu cuerpo y con tu salud.

Importante: Este protocolo no pretende sustituir la valoración médica ni el seguimiento profesional. Si durante el proceso aparecen síntomas persistentes, dudas relevantes o dificultades para avanzar, debes asesorarte con un profesional sanitario que pueda ayudarte a interpretar las señales, ajustar las pautas y descartar los problemas de base.

¿Por qué noventa días?

Este protocolo no está pensado para transformar tu vida en noventa días, sino para enseñarte a pensar en tu salud de forma preventiva, realista y a largo plazo.

Aun así, noventa días es un periodo clave desde el punto de vista biológico y neurológico: el tiempo necesario para que el cuerpo empiece a estabilizar nuevos ritmos, para que el sistema nervioso aprenda otras formas de responder al estrés y para que los hábitos dejen de sentirse forzados y empiecen a formar parte de ti.

Durante este tiempo no buscamos resultados rápidos, sino adaptaciones reales: una energía más estable, un sueño más profundo, una respuesta al estrés más flexible y una mayor sensación de coherencia interna.

Antes de empezar

A lo largo de estas páginas has adquirido conocimientos valiosos sobre tu corazón, tu energía y tu forma de responder al estrés. Ahora es el momento de integrarlos en un plan personalizado que transforme tu bienestar de manera duradera.

La creación de un protocolo propio es, quizá, el elemento más importante de todo este proceso. ¿Por qué? Porque parte de una idea esencial: tú eres único. Tu cuerpo, tu mente, tus circunstancias de vida y tus necesidades no son idénticas a las de nadie más. El verdadero cambio no viene de aplicar planes genéricos pensados para todos, sino de adaptar principios sólidos a tu realidad concreta.

En este capítulo tendrás en tus manos una herramienta clave: las instrucciones para implementar un protocolo cardioprotector

personalizado que integra las prácticas más eficaces probadas en mi consulta. Será tu mapa para avanzar hacia una vida con más vitalidad, descanso reparador y equilibrio emocional.

Recuerda que este compromiso es contigo. Cada día que sigas tu protocolo será una forma de cuidado y una inversión en tu salud presente y futura. Estás a punto de empezar una nueva manera de vivir: más consciente, más coherente y más alineada con tu biología.

Durante estos noventa días, te acompañaré paso a paso para que...

1. Recuperes tu energía.
2. Mejores la calidad de tu descanso.
3. Aprendas a manejar el estrés de forma más eficiente.
4. Incorpores microhábitos que refuercen tu salud general.
5. Construyas una rutina sostenible y coherente contigo.

Antes de adentrarte en la creación de tu protocolo cardioprotector, merece la pena hacer una breve pausa y repasar los pilares sobre los que se ha construido todo este libro.

1. **Energía vital.** A lo largo de estas páginas has descubierto cómo optimizar tus niveles de energía a través de la nutrición adaptada a tus ritmos biológicos, la respiración consciente y el movimiento que activa tus sistemas de producción energética. La fatiga crónica no es un estado natural, sino una señal de desequilibrio que ahora sabes reconocer y corregir.
2. **Sueño reparador.** Has aprendido que el sueño de calidad es la base de la regeneración celular y del equilibrio del sistema nervioso. La higiene del sueño, el respeto a los ritmos circadianos y la preparación neurológica para el descanso se

convierten aquí en herramientas clave para recuperar noches profundas y reparadoras.

3. **Gestión del estrés.** El estrés deja de ser un enemigo para convertirse en una respuesta biológica que puede regularse. A través de la coherencia cardíaca, la liberación emocional y la conexión mente-cuerpo, el organismo aprende a salir del estado de alerta constante y a transformar el estrés en resiliencia.

Estos pilares se sostienen sobre principios biológicos y naturales que respetan la sabiduría innata del cuerpo humano. El organismo tiende de forma espontánea al equilibrio cuando se le ofrece el entorno adecuado, y esa **capacidad de autorregulación** es la base de cualquier proceso de recuperación real. Cuerpo y mente no funcionan por separado: pensamientos, emociones y estados físicos se influyen de manera constante, y abordarlos de forma aislada limita los resultados. A esto se suma **la individualidad bioquímica** de cada persona, que hace que un mismo estímulo no genere las mismas respuestas en todos los cuerpos. Por eso, la salud no se construye a partir de soluciones universales, sino desde una mirada global y personalizada. Precisamente de ahí nace la filosofía del protocolo que vas a crear a continuación: una estructura flexible que integra estos principios en tu día a día y los traduce en acciones concretas, adaptadas a tu biología, a tu ritmo y a tu momento vital.



EMPEZAMOS

Paso 1. Escúchate antes de actuar

Antes de decidir qué cambiar, es imprescindible saber dónde estás ahora. Tu punto de partida importa.

Observa durante unos días:

1. Cómo es tu energía a lo largo del día.
2. Cómo duermes y cómo te despiertas.
3. Cómo respondes al estrés.
4. Qué señales te da tu cuerpo cuando algo se desequilibra.

Paso 2. Define objetivos realistas

Un buen protocolo necesita dirección. No se trata de hacerlo todo a la vez, sino de elegir pocos objetivos claros y alcanzables.

Pregúntate:

¿Qué quiero mejorar primero: energía, sueño, estrés...?

¿Cómo sabré que estoy avanzando?

¿Qué cambio sería realmente significativo para mí ahora?

Objetivos simples, medibles y ajustados a tu realidad generan más adherencia que los planes ambiciosos que no se sostienen en el tiempo.

Paso 3. Diseña tu protocolo diario

Tu protocolo cardioprotector se construye combinando pequeñas prácticas que actúan sobre los tres pilares fundamentales que hemos visto:

1. **Energía.** Movimiento dosificado, alimentación coherente con tus ritmos, exposición a la luz natural y microdescansos conscientes.

2. **Sueño.** Horarios regulares, rituales de cierre del día, reducción de estímulos nocturnos y preparación del sistema nervioso para el descanso.
3. **Regulación del estrés.** Respiración consciente, coherencia cardíaca, pausas emocionales y contacto con la naturaleza y espacios reales de desconexión.

Paso 4. Mantén el protocolo vivo

Observa semanalmente:

- Qué prácticas te ayudan de verdad.
- Cuáles te cuestan más sostener.
- Qué cambios notas en tu cuerpo y tu estado mental.

Celebra cada avance, aunque te parezca pequeño. El corazón aprende también a través del refuerzo positivo.

Ejemplo



OBJETIVOS PARA LA ENERGÍA

- **Ejemplo básico:** Aumentaré mi nivel de energía en las mañanas en los próximos 30 días, implementando una rutina matutina de hidratación, movimiento y exposición a luz natural.
- **Ejemplo avanzado:** Eliminaré completamente mi bajón de energía posalmuerzo en un mes, ajustando mi alimentación para incluir proteínas y grasas saludables en cada comida y realizando microdescansos de 5 minutos cada 90 minutos de trabajo.



OBJETIVOS PARA EL SUEÑO

- **Ejemplo básico:** Reduciré mi tiempo para conciliar el sueño de 45 minutos actuales a 15 minutos o menos en 21 días implementando un ritual nocturno de desconexión digital y relajación consciente.
- **Ejemplo avanzado:** Aumentaré mi calidad de sueño en 60 días, optimizando mi ambiente de descanso, sincronizando mi horario de

sueño con mi cronobiología natural y practicando técnicas de relajación profunda antes de dormir.



OBJETIVOS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

- **Ejemplo básico:** Disminuiré mi nivel de estrés percibido en 30 días, practicando 10 minutos diarios de respiración coherente y estableciendo límites claros en mi disponibilidad laboral.
- **Ejemplo avanzado:** Reduciré mi tiempo de recuperación tras situaciones estresantes, implementando técnicas de coherencia cardiaca, desarrollando un diálogo interno compasivo y practicando la técnica de «Respiración con exhalación prolongada (3:6)» ante desencadenantes específicos.



Ejemplo

PRÁCTICAS PARA LA ENERGÍA	PRÁCTICAS PARA EL SUEÑO
• Hidratación cronobiológica: 500 ml de agua con limón al despertar • Activación mitocondrial: 3-5 min de movimiento de alta intensidad • Desayuno rico en proteínas y grasas saludables • Exposición a luz natural durante 10-15 min	• Ritual nocturno de 20 min sin pantallas antes de dormir • Técnica de liberación mental: escribir 3 min antes de acostarse • Optimización del ambiente: temperatura 18-20° C, oscuridad completa

- Microdescansos conscientes de 2-3 min cada 90 min
- Respiración energizante: 5 ciclos de respiración 4-7-8

- Baño o ducha tibia 1 hora antes de dormir
- Infusión relajante: valeriana, pasiflora o manzanilla
- Horario consistente para acostarse y despertar



PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN DEL PROTOCOLO	PRÁCTICAS ANTIESTRÉS
• Revisión semanal de avances y ajustes necesarios • Conexión comunitaria: compartir experiencias con otra gente	• Meditación de coherencia cardiaca: 5 min mañana y tarde • Técnica de «check-in» emocional 3 veces al día

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Autorreflexión guiada mensual sobre progresos • Celebración de logros cada 30 días • Adaptación continua basada en retroalimentación corporal • Incorporación gradual de nuevas prácticas | <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de gratitud: identificar 3 aspectos positivos diarios • Pausas conscientes ante situaciones de estrés • Caminar en la naturaleza 15-30 min al menos 3 veces por semana • Límites digitales: periodos definidos sin dispositivos |
|--|---|

Crea tu protocolo cardioprotector personalizado

Ha llegado el momento culminante: diseñar tu protocolo personalizado integrando todo lo aprendido en el libro. La clave está en seleccionar las prácticas que mejor resuenen con tu bioindividualidad y circunstancias personales. En la página anterior te he dejado un ejemplo.

Aquí te presento un modelo de cómo podría estructurarse un protocolo semanal personalizado. Recuerda que esto es solo una muestra; tu plan final debe reflejar tus necesidades únicas identificadas en el autodiagnóstico:

Momento del día	Práctica	Duración	Frecuencia	Pilar
Al despertar	Hidratación + exposición a luz natural	10 min	Diaria	Energía
Mañana temprano	Movimiento de alta intensidad	5 min	L-X-V	Energía
Media mañana	Coherencia cardíaca	5 min	Diaria	Estrés
Después de almuerzo	Microdescanso + respiración	3 min	Diaria	Energía/ Estrés
Tarde	Caminar en naturaleza	20 min	M-J-S	Estrés
Noche (1 h antes de dormir)	Ritual nocturno completo	20 min	Diaria	Sueño
Fin de semana	Revisión y ajuste semanal	15 min	Domingo	Integración del protocolo

La personalización de tu protocolo debe extenderse más allá de la selección de prácticas. También implica adaptar cómo implementas estas técnicas según tus preferencias y contexto. Por ejemplo:

- **Adaptaciones de formato.** Si eres más visual, crea recordatorios gráficos. Si prefieres lo auditivo, graba instrucciones. Si eres táctil, incorpora objetos que te recuerden tus prácticas.

- **Adaptaciones de horario.** Respeta tu cronobiología natural. Si eres «alondra», concentra las actividades energizantes en la mañana. Si eres «búho», distribuye tu protocolo de forma diferente.
- **Adaptaciones de entorno.** Personaliza los espacios donde realizarás tus prácticas para que sean acogedores y te inviten a mantener el hábito.
- **Adaptaciones de compañía.** Decide qué prácticas prefieres realizar en soledad y cuáles podrían beneficiarse de compartirlas con otros.



Regla 3-3-3 para crear coherencia

Los hábitos que se repiten en el mismo momento del día se integran más rápido. Tu biología ama la previsibilidad y la organización.

1. **Elige tres hábitos de base**, relacionados con el sueño, la respiración y el movimiento.
2. **Escoge ahora tres momentos clave:** mañana, tarde y noche.
3. **Practica tres minutos de presencia** antes de empezar para recordarte por qué lo haces.

Recuerda que este protocolo es un organismo vivo que evolucionará contigo. Comienza con pocas prácticas e integra otras nuevas de

forma gradual. Prioriza la consistencia sobre la perfección. Y, ante todo, mantén una actitud flexible y relajada, permitiéndote ajustar el plan cuando sea necesario. Tu cuerpo es sabio; aprende a escucharlo y deja que guíe tu camino hacia el bienestar integral.



HERRAMIENTAS

Las herramientas que encontrarás a continuación son los pilares prácticos de este protocolo cardioprotector. No están pensadas como obligaciones ni como una lista cerrada de normas, sino como recursos entre los que puedes elegir aquellos que mejor se adapten a tu momento y a tus circunstancias. Para facilitar su aplicación, las he dividido en las tres secciones fundamentales (estrés, energía y sueño).

1 PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS



Entrena la coherencia cardiaca

Practicar la coherencia cardiaca de forma regular reduce el cortisol, facilita un sueño más profundo y aumenta la claridad mental. He visto a pacientes bajar su presión arterial en cuestión de minutos o controlar la ansiedad sin fármacos simplemente regulando su frecuencia respiratoria.

1. Siéntate cómodamente, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Inhala por la nariz durante cinco segundos.
3. Exhala lentamente por la boca durante otros cinco segundos.
4. Imagina que respiras «a través del corazón», como si el aire entrara y saliera desde el centro del pecho.
5. Mantén la atención en ese flujo suave hasta que notes que el ritmo se estabiliza.



Fórmula diaria de «conexión a tierra»

El *grounding* —caminar o reposar descalzo con los pies sobre la tierra o el césped durante unos minutos— reduce la carga eléctrica del cuerpo, mejora la viscosidad sanguínea y favorece la calma parasimpática.

Combinado con la respiración coherente, el *grounding* potencia la variabilidad cardiaca y restaura la sensación de estabilidad interior.

Cada día, idealmente al inicio o al final de la jornada:

1. Dedicar dos minutos a practicar la respiración coherente.
2. Destinar cinco minutos al contacto directo con la tierra o con la luz natural.



La respiración que repara

No todas las respiraciones actúan igual en tu cuerpo. Cada patrón respiratorio genera un efecto distinto sobre el sistema nervioso, la energía y el corazón. Elegir la respiración adecuada según tu estado es una forma sencilla y eficaz de regularte desde dentro.

Tipos de respiración y cómo practicarlos

Respiración lenta y profunda

1. **Duración orientativa:** de cinco a seis minutos.
2. **En qué consiste:** es una respiración consciente, pausada y profunda que reduce la activación del sistema nervioso simpático y estimula el parasimpático, el encargado de la calma y la recuperación.
3. **Cómo practicarla:**
 - Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
 - Inspira lentamente por la nariz, dejando que se eleve el abdomen más que el pecho.
 - Exhala también por la nariz, de forma suave y completa.
 - Mantén un ritmo cómodo, sin forzar, procurando que la respiración sea lenta y continua.
 - Continúa durante cinco o seis minutos.
4. **Cuándo utilizarla:** antes de dormir, al final del día, en momentos de estrés sostenido o cuando notes tensión física o mental.

Respiración rítmica 3:3 o 4:4

1. **Duración orientativa:** de tres a cinco minutos.
2. **En qué consiste:** se basa en igualar el tiempo de inhalación y exhalación, creando un ritmo estable que ayuda a regular la energía y mejorar la concentración sin inducir somnolencia.
3. **Cómo practicarla:**
 - Inspira por la nariz contando mentalmente tres segundos (o cuatro, si te resulta cómodo).

- Exhala por la nariz durante el mismo tiempo.
 - Mantén el ritmo de forma constante, sin pausas forzadas.
 - Continúa durante varios ciclos, ajustando el conteo si lo necesitas.
4. **Cuándo utilizarla:** en momentos de fatiga leve, somnolencia diurna, dificultad para concentrarte o antes de una tarea que requiera atención sostenida.

Respiración con exhalación prolongada (3:6)

1. **Duración orientativa:** de dos a cuatro minutos.
2. **En qué consiste:** en alargar el tiempo de exhalación respecto a la inhalación. Este patrón envía una señal directa de seguridad al sistema nervioso y facilita la descarga emocional.
3. **Cómo practicarla:**
 - Inspira por la nariz durante tres segundos.
 - Exhala lentamente por la boca o la nariz durante seis segundos, como si soltaras el aire sin prisa.
 - Deja que la exhalación sea suave y completa.
 - Repite el ciclo varias veces, sin forzar el ritmo.
4. **Cuándo utilizarla:** en situaciones de palpitaciones, irritabilidad, ansiedad intensa, enfado o preocupación mental persistente.

Respiración nasal diafragmática

1. **Duración orientativa:** cinco minutos.
2. **En qué consiste:** es una respiración funcional que utiliza el diafragma y se realiza exclusivamente por la nariz, optimizando la oxigenación, la concentración y la regulación del sistema nervioso.
3. **Cómo practicarla:**
 - Cierra la boca y respira solo por la nariz.
 - Al inspirar, permite que el abdomen se expanda suavemente.
 - Al exhalar, deja que el abdomen descienda sin esfuerzo.
 - Mantén el ritmo natural, sin acelerar ni ralentizar en exceso.
 - Observa el movimiento del abdomen durante varios minutos.

4. **Cuándo utilizarla:** durante el trabajo mental, en estados de fatiga crónica, al caminar, o como respiración base a lo largo del día.

Tipo de respiración	Efecto fisiológico	Ideal para...
Lenta y profunda (5-6 min)	Activa el sistema parasimpático, baja la tensión arterial.	Estrés, insomnio, ansiedad...
Rítmica 3:3 o 4:4	Equilibra la energía y potencia el foco mental.	Fatiga, somnolencia diurna...
Exhalación prolongada (3:6)	Sirve para la descarga emocional y calmarse.	Palpitaciones, ira, preocupación...
Respiración nasal diafragmática	Mejora la oxigenación y la concentración.	Fatiga crónica, trabajo mental...



Mindfulness para entrenar la atención y calmar el sistema nervioso

El *mindfulness* no consiste en vaciar la mente. Es entrenarla para **estar presente**, para **estar donde estás**. Cuando tu atención vive en el futuro o en el pasado, el cuerpo vive en alerta. Cuando la traes al presente, el sistema simpático se apaga y el parasimpático recupera el mando.

La fisiología de la atención

Practicar *mindfulness* durante diez o quince minutos al día reduce la activación de la amígdala, la región cerebral que regula el miedo, y aumenta la conectividad del córtex prefrontal, el área responsable de la regulación emocional. Practicar la atención consciente es, literalmente, un **entrenamiento neurológico**.

Puedes poner en práctica la atención plena con estos tres sencillos pasos:

1. **Respira y observa:** siente cómo el aire entra y sale.
2. **Nombra lo que sientes:** «esto es cansancio», «esto es preocupación»...
3. **Deja que pase:** no luches, no reprimas tus pensamientos o sentimientos, no analices lo que está ocurriendo dentro de ti.

Cómo integrarlo en el día a día

No necesitas una esterilla ni silencio absoluto. Puedes practicar la atención plena mientras caminas, cocinas o escuchas a alguien. El objetivo es **entrenar la mente para estar presente sin tensión**.

Para lograrlo:

1. Observa tu respiración tres veces al día.
2. Aleja el móvil de ti durante las comidas.
3. Dedica dos minutos a sentir el cuerpo antes de dormir.

De lo que se trata es de hacer pequeñas pausas para ayudar al cerebro a bajar la marcha.



Regulación fisiológica en tiempo real

Las emociones no se regulan solo con la mente: se regulan a través del cuerpo. Este ejercicio te propone **respuestas físicas sencillas** para ayudar a tu sistema nervioso a volver al equilibrio según lo que estés sintiendo en cada momento.

Cómo utilizarlo: cuando detectes una de estas situaciones, elige la práctica correspondiente y aplícala durante **un periodo de uno a tres minutos**.

1. **Si notas ansiedad.** Coloca una mano en el pecho y practica respiración **3:6**: inspira tres segundos por la nariz y exhala seis segundos lentamente. *Efecto*: reduce la frecuencia cardiaca y la sensación de alerta.
2. **Si sientes rabia o mucha tensión.** Realiza **exhalaciones largas por la boca**, como si soltaras aire acumulado. Mantén los hombros relajados. *Efecto*: disminuye la presión interna y el tono muscular.
3. **Si aparece tristeza o bloqueo emocional.** Muévete de forma rítmica durante unos minutos: camina, balancéate, estírate o baila suavemente. *Efecto*: favorece la liberación de dopamina y endorfinas.
4. **Si la mente está preocupada o acelerada.** Practica la **escucha consciente**: presta atención a los sonidos que te rodean sin juzgarlos ni analizarlos. *Efecto*: calma el flujo de pensamientos y devuelve presencia.



Diario de bienestar

Escribir un diario es una práctica sencilla para cerrar el día y tomar conciencia sobre ti mismo. Simplemente, dedica tres minutos a registrar tres elementos:

1. Lo que hiciste bien.
2. Lo que te proporcionó calma o energía.
3. Lo que puedes mejorar sin sentimiento de culpa.

El cambio se refuerza cuando se observa, cuando tomas conciencia de lo que está yendo bien y de lo que tiene margen de mejora. Y escribirlo consolida las rutas neuronales del hábito.



Lista de verificación semanal

Dedica un momento durante el fin de semana, en el que puedas estar tranquilo, a revisar cómo te has sentido durante los últimos días.

Estas son algunas cuestiones sobre las que puedes reflexionar:

1. **Descanso nocturno:** «¿He dormido al menos siete horas al día?», «¿He usado pantallas antes de acostarme?».
2. **Respiración:** «¿He practicado la respiración consciente dos veces al día?».
3. **Movimiento:** «¿He caminado o practicado ejercicio al menos treinta minutos al día?».
4. **Exposición a la luz solar:** «¿Me he expuesto a la luz natural todas las mañanas?».
5. **Alimentación:** «¿He conseguido reducir el azúcar y los ultraprocesados en mi dieta?».
6. **Relax:** «¿He dedicado unos minutos a parar y a mostrar gratitud durante el día?».

Cada «sí» es una dosis de coherencia biológica para tu metabolismo, tu sistema nervioso y tu corazón. Y cada semana das un paso adelante para continuar mejorando.

2

PARA LA MEJORA DE LA ENERGÍA



Ritual matutino de visualización

El día no empieza cuando suena la alarma, sino cuando decides **cómo vas a vivirlo**. Practica este ejercicio para comenzar cada jornada con energía y enfoque.

Antes de mirar el móvil, siéntate o quédate en la cama con los ojos cerrados y visualiza con el mayor detalle posible:

1. Una acción que harás para cuidar tu cuerpo.
2. Una actitud que elegirás para cuidar tu mente.
3. Una emoción que quieres sentir al final del día.

Este ritual de tres minutos programa el sistema reticular del cerebro, el filtro que selecciona la información que registrarás durante el día.

Si eliges conscientemente qué dirección deseas tomar, tu biología la sigue.



Caminatas estratégicas

Caminar es el gesto más simple y más terapéutico que existe. No es solo moverte, es **activar el flujo linfático, modular el cortisol y ordenar pensamientos**.

Hay tres momentos clave en los que puedes salir a caminar:

1. **Tras las comidas:** mejora la glucemia.
2. **Por la tarde:** descarga la tensión acumulada.
3. **Antes de dormir:** un paseo de cinco o diez minutos favorece el descanso y la digestión emocional.



Hidratación cronobiológica

La deshidratación leve aumenta la frecuencia cardiaca y la fatiga mental. Beber agua con conciencia y en los momentos adecuados no solo mantendrá tu nivel óptimo de hidratación, sino que será también una herramienta de regulación.

Estos son los principales beneficios de mantenerse hidratado:

1. **Al despertar:** activa el sistema renal y la circulación.
2. **A media mañana:** evita la elevación brusca del cortisol.
3. **Antes del almuerzo y la cena:** mejora la digestión y el control glucémico.
4. **Por la tarde:** previene la caída energética.

Cada vaso de agua en estos momentos es una señal de homeostasis. Y un cuerpo hidratado piensa mejor, late mejor y duerme mejor.



Activa tu «mantenimiento energético nocturno»

Tu energía no se recupera solo descansando. Cada noche, durante el sueño profundo, tu cuerpo pone en marcha un proceso de limpieza y renovación llamado **mitofagia**, mediante el cual elimina mitocondrias dañadas y crea otras nuevas. Es un auténtico servicio técnico interno.

Cuando duermes mal, este proceso se interrumpe. No solo descansas poco: empiezas el día con el sistema energético mermado, como si la batería ya estuviera parcialmente descargada. Este ejercicio te ayudará a crear las condiciones necesarias para que tu cuerpo pueda **activar su renovación biológica nocturna**.

Cómo practicarlo:

1. **Activa tu cuerpo durante el día.** Camina o realiza algún tipo de ejercicio moderado cada día. No se trata de entrenar al límite, sino

de enviar a tus mitocondrias la señal de que deben adaptarse y fortalecerse.

2. **Ancla tus ritmos con luz natural.** Exponte a la luz del día por la mañana, lo ideal es que sea durante los primeros de treinta a sesenta minutos tras despertarte. Esta señal sincroniza tus ritmos biológicos y prepara al cuerpo para dormir mejor por la noche.
3. **Prepara el terreno antes de dormir.** Cena temprano y procura que tu dormitorio esté en completa oscuridad. La ausencia de luz es una señal imprescindible para que se active el sueño profundo reparador.
4. **Alimenta tus mitocondrias.** Reduce el consumo de azúcar y alcohol, especialmente por la tarde-noche. Prioriza grasas saludables y proteínas de calidad, que sostienen la producción energética celular.
5. **Señal de calma para el sistema nervioso.** Dedica al menos **dos momentos al día** a una respiración lenta y consciente (de tres a cinco minutos). Esta práctica favorece la transición hacia estados de descanso profundo.



Alimenta tus mitocondrias

Tus mitocondrias necesitan los nutrientes adecuados para producir energía de forma eficiente y sin generar inflamación. Este ejercicio te ayudará a elegir alimentos que **protejan tu maquinaria energética** y a reducir aquellos que la deterioran.

Cómo practicarlo:

Revisa tus comidas principales y procura incluir al menos **uno de estos grupos** en cada una:

- **Grasas saludables:** aceite de oliva virgen extra, aguacate o frutos secos.

- **Polifenoles antioxidantes:** cacao puro, frutos rojos, té verde o cúrcuma.
- **Magnesio y CoQ10:** verduras de hoja verde, legumbres, carne o frutos secos.
- **Proteínas de calidad:** carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, tofu o frutos secos.

Al mismo tiempo, reduce de forma consciente los **ultraprocesados** y evita los picos bruscos de glucosa. Cada subida rápida de azúcar daña la maquinaria interna de las mitocondrias, igual que la oxidación desgasta un metal.

3 PARA UN SUEÑO REPARADOR



Higiene del sueño: la preparación invisible

Dormir empieza mucho antes de meterte en la cama. No es un acto que comienza al apagar la luz, sino un **proceso** que se activa cuando decides crear las condiciones para que tu cerebro y tu corazón entiendan que ha llegado el momento de bajar el ritmo.

Lo que el cuerpo necesita para dormir:

1. **Oscuridad.** La melatonina, la hormona del sueño, solo se libera cuando hay ausencia de luz azul, es decir, cuando dejas de usar pantallas.
2. **Silencio.** El sistema límbico (emocional) detecta el ruido como una señal de amenaza.
3. **Temperatura fresca.** El cuerpo necesita reducir su temperatura entre un grado y un grado y medio para alcanzar un sueño profundo.

4. **Regularidad.** Acostarte y levantarte a la misma hora refuerza los ritmos circadianos.

Dormir con pantallas cerca, con la televisión encendida o con el móvil en la mesilla de noche equivale, fisiológicamente, a dejar la luz del sol encendida dentro del cerebro. Y su luz interna, por tenue que parezca, interfiere en tu capacidad de descansar.



La higiene emocional del sueño

Tan importante como la oscuridad y el silencio es **desactivar la mente**. El corazón no puede relajarse si el cerebro sigue resolviendo asuntos pendientes o repasando conversaciones del día. Por eso, recomiendo tres hábitos sencillos —y respaldados por la evidencia clínica— para reducir ese «ruido mental» que dificulta el descanso:

1. **Escribe tres pensamientos o tareas pendientes** antes de acostarte, como un modo de hacer una pequeña descarga cognitiva.
2. **Evita debates, pantallas o redes sociales** durante las dos horas previas al sueño; activan tu sistema de alerta más de lo que parece. Especialmente, huye del *doomscrolling*, el hábito de consumir noticias negativas de forma compulsiva y sin poder parar.
3. **Lee en formato físico, no digital:** el papel induce a la calma, mientras que las pantallas mantienen al cerebro en modo activo.

El cerebro necesita señales de cierre igual que el cuerpo necesita silencio. Darle ese margen de preparación es una de las formas más eficaces de facilitar un sueño profundo y reparador.



Neuropreparación: apagar la mente, encender la reparación

La neuropreparación comprende el conjunto de gestos que permiten pasar de la activación mental al modo de regeneración. Tu cerebro necesita despedirse del día antes de entrar en un sueño profundo. Y así es como puedes hacerlo.

El ritual de cierre

1. **Respiración 4:6:** inhala cuatro segundos y exhala seis segundos. Hazlo durante cinco minutos.
2. **Visualización calmante:** imagina un lugar tranquilo o un recuerdo que te proporcione sensación de seguridad.
3. **Iluminación suave y cálida:** recurre a lámparas que aporten una luz tenue de color cálido. También puedes encender alguna vela para crear un ambiente aún más relajante.
4. **Escritura breve:** anota en un cuaderno o en una hoja de papel tres cosas que agradeces o que aprendiste hoy.

Estas pequeñas acciones reducen la actividad del sistema límbico y activan el nervio vago. En pocos minutos, el cuerpo interpreta que puede entrar en modo descanso.



La construcción de un protocolo sostenible en el tiempo

Una vez escogidas las herramientas que mejor se adapten a ti y organizado tu calendario para integrarlas en tu día a día, el siguiente

paso crucial es implementarlo de manera efectiva y establecer un sistema sólido para monitorear tu progreso. La diferencia entre quienes logran transformaciones duraderas y quienes abandonan prematuramente suele radicar precisamente en este aspecto: la capacidad de seguimiento disciplinado y ajuste flexible.

Las herramientas de registro son tus aliadas más poderosas en este proceso. Te recomiendo implementar un sistema de seguimiento que incluya:

- **Diario de bienestar.** Un registro diario en la que anotar observaciones cualitativas sobre tu energía, tu sueño y tus niveles de estrés. Incluye cómo te sientes física, mental y emocionalmente cada día.
- ***Tracker* de hábitos.** Una tabla simple en la que marcar cada práctica completada. Esto te dará una visión clara de tu consistencia y te motivará a mantener «cadenas» de cumplimiento.
- **Escala de progreso.** Una evaluación numérica (1-10) semanal de cada pilar del método que te permita visualizar tendencias de mejora a lo largo del tiempo.

La regularidad en el monitoreo es fundamental. Establece momentos específicos para estas prácticas de seguimiento: por ejemplo, completar el diario de bienestar antes de dormir, actualizar el *tracker* de hábitos inmediatamente después de cada práctica y realizar la evaluación numérica cada domingo por la tarde.

Complementando estas herramientas de registro diario, te recomiendo implementar una *checklist* semanal de cumplimiento. Este proceso más estructurado te permitirá evaluar patrones más

amplios y realizar ajustes estratégicos a tu protocolo. Aquí tienes un modelo simplificado:

1. **Revisión de consistencia.** ¿Qué porcentaje de las prácticas planificadas has completado realmente? ¿Existen patrones en las que las omites?
2. **Evaluación de efectividad.** ¿Qué prácticas parecen generar mayor impacto positivo? ¿Cuáles no parecen resonar contigo?
3. **Análisis de obstáculos.** ¿Qué factores han dificultado tu adherencia al plan? ¿Son internos (motivación y energía) o externos (tiempo y entorno)?
4. **Planificación de ajustes.** Basándote en los puntos anteriores, ¿qué modificaciones específicas realizarás en tu protocolo para la próxima semana?
5. **Celebración de logros.** Independientemente de los desafíos, ¿qué avances, por pequeños que sean, mereces reconocer y celebrar?

La capacidad de superar obstáculos determinará en gran medida tu éxito a largo plazo. Los desafíos son inevitables: días de baja energía, compromisos inesperados, resistencia interna o factores externos disruptivos. La clave no es evitarlos, sino desarrollar estrategias para navegar a través de ellos. Algunas tácticas probadas incluyen:

- **Planificación de contingencia.** Desarrolla versiones «mínimas» de tus prácticas para días difíciles. Por ejemplo, si no puedes hacer veinte minutos de tu ritual nocturno completo, ten lista una versión de cinco minutos.
- **Anclaje de hábitos.** Vincula nuevas prácticas a hábitos ya establecidos. Por ejemplo, haz respiración coherente

inmediatamente después de cepillarte los dientes.

- **Compromiso social.** Comparte tu plan con alguien que pueda darte apoyo y ante quien te sientas responsable.
- **Recordatorios visuales.** Coloca señales en tu entorno que te recuerden tus compromisos y tus «porqués» profundos.

El mantenimiento de la motivación es otro elemento crucial. Recuerda conectar regularmente con tu propósito más profundo: ¿por qué iniciaste este protocolo?, ¿cómo se relaciona con tus valores fundamentales? Visualiza vívidamente cómo te sentirás al alcanzar tus metas y qué posibilidades se abrirán en tu vida cuando goces de mayor energía, mejor descanso y mayor equilibrio emocional.

Finalmente, adopta una mentalidad de experimentación continua. No hay fracasos, solo datos. Cada obstáculo, cada retroceso, cada resistencia es información valiosa que te ayuda a refinar tu enfoque. Al mantener esta perspectiva curiosa y compasiva, transformarás incluso los momentos desafiantes en oportunidades para profundizar en tu autoconocimiento y optimizar tu camino hacia el bienestar integral.



EJEMPLO DE PROTOCOLO

CARDIOPROTECTOR

Mes 1. Restaurar el equilibrio

Objetivo: calmar el sistema nervioso, mejorar el sueño y estabilizar la energía.

Nutrición:

- Cena antes de las nueve de la noche, de forma ligera y con comida «real».
- Elimina ultraprocesados, alcohol y el exceso de azúcar.
- Prioriza el consumo de grasas saludables y proteínas completas.
- Bebe dos litros de agua al día.
- Toma café solo hasta el mediodía.

Sueño:

- Acuéstate y levántate a la misma hora.
- Evita el uso de pantallas desde una hora antes de ir a la cama.
- Mantén tu dormitorio oscuro, fresco y sin dispositivos.
- Haz un ritual de cierre del día: practica la respiración 4:6 y escribe un diario de gratitud.

Respiración:

- Practica dos sesiones al día de coherencia cardíaca (cinco minutos, 5-5).
- Haz pausas de respiración consciente antes de comer y antes de dormir.

Movimiento:

- Realiza cinco minutos de estiramientos suaves al despertar.
- Camina diariamente entre veinte y treinta minutos al aire libre.

Objetivo	Hábitos diarios	Frecuencia	Evaluación
Sueño	Dormir siete u ocho horas, sin pantallas desde una hora antes.	Diaria	Del 1 al 10
Nutrición	Cenar antes de las 21.00 h, eliminar ultraprocesados y azúcares de rápida absorción.	Diaria	Del 1 al 10
Hidratación	2 litros de agua al día.	Diaria	Del 1 al 10
Respiración	Coherencia cardiaca (5:5).	2 veces al día	Del 1 al 10
Movimiento	Caminata de treinta minutos al aire libre.	5 veces por semana	Del 1 al 10
Estrés	Escribir tres pensamientos antes de dormir.	Diaria	Del 1 al 10

Reflexión semanal:

«¿He dormido mejor que la semana anterior?».

«¿He notado menos ansiedad o palpitaciones?».

«¿Qué pequeño hábito me ha dado más calma?».

Mes 2. Activar sin agotar

Objetivo: mejorar la energía mitocondrial y el equilibrio hormonal.

Nutrición:

- Desayuna antes de las diez de la mañana (ten en cuenta tu cronotipo).
- La fórmula base de tus platos debe ser: proteínas saludables + grasas saludables + fibra.
- Mantén un ayuno nocturno de doce horas.
- Evita cenas copiosas o tardías.

Ejercicio:

- Realiza tres sesiones semanales de fuerza (de veinte a cuarenta minutos).
- Dos días de caminata (entre cuarenta y cinco y sesenta minutos).
- Una sesión de movimiento libre o danza consciente.

Respiración y estrés:

- Practica la coherencia cardiaca cada mañana.
- Haz tres pausas respiratorias breves durante el día.
- Dedica un momento cada jornada a estar presente sin pantallas (quince minutos).

Sueño:

- Exponte a la luz solar entre cinco y diez minutos, al menos, cada mañana.
- Practica cinco minutos de visualización calmante antes de dormir.
- Mantén un horario regular de descanso.

Recuerda que debes mantener los hábitos del mes 1 y añadir los siguientes:

Objetivo	Hábitos diarios	Frecuencia	Evaluación
Ejercicio	3 días de fuerza + 2 caminatas largas.	Semanal	Del 1 al 10
Luz natural	Exposición solar de cinco a diez minutos al despertar.	Diaria	Del 1 al 10
Nutrición	3 comidas reales, con ayuno nocturno de doce horas.	Diaria	Del 1 al 10
Respiración	Pausas 3 veces al día (respiración 4:6).	Diaria	Del 1 al 10
Sueño	Mantener un horario estable.	Diaria	Del 1 al 10
ESTRÉS	Reducir multitarea, quince minutos diarios sin pantallas.	Diaria	Del 1 al 10

Reflexión semanal:

«¿Mi energía se mantiene más estable a lo largo del día?».

«¿Me siento más fuerte o con mayor claridad mental?».

«¿Qué pequeño cambio ha marcado la diferencia?».

Mes 3. Integrar y mantener la coherencia

Objetivo: consolidar la resiliencia

fisiológica y emocional.

Nutrición:

- Sigue una dieta basada en comida real siempre que puedas. El balance entre comida sana y «menos sana» debería ser una proporción de 80/20, al menos.
- Identifica qué alimentos mejoran tu energía.
- Come con presencia, sin usar pantallas e invirtiendo al menos veinte minutos.

Movimiento:

- Alterna entrenamientos de fuerza con ejercicio aeróbico suave (cinco días a la semana).
- Añade pausas ultradianas a lo largo del día (reposa de tres a cinco minutos cada noventa minutos).
- Haz estiramientos nocturnos para soltar la tensión acumulada durante la jornada.

Estrés:

- Practica la coherencia cardiaca en momentos de carga emocional.
- Aplica el método RAA (reconocer, aceptar, adaptar).
- Practica *mindfulness* auditivo o visual al menos diez minutos cada día.

Sueño:

- Revisa tu dormitorio siguiendo los criterios de la higiene del sueño.
- Reduce los estímulos auditivos y visuales en el momento de ir a dormir.

Objetivo	Hábitos diarios	Frecuencia	Evaluación
Rutina diaria	Realizar un ritual matutino	Diaria	Del 1 al 10

Objetivo	Hábitos diarios	Frecuencia	Evaluación
	(visualización: tres minutos).		
Movimiento	Alternar fuerza, ejercicio aeróbico y movilidad.	5 veces por semana	Del 1 al 10
Mindfulness	Diez minutos de atención plena o pausa emocional. Puedes utilizar los ejercicios de respiración.	Diaria	Del 1 al 10
Nutrición	80 % de alimentación sana y nutritiva; 20 % de alimentación placentera, aunque no sea tan sana.	Diaria	Del 1 al 10
Grounding	Caminar diez minutos al día descalzo (en casa, al levantarte, por ejemplo)	3 veces por semana	Del 1 al 10
Sueño	Ritual nocturno de cierre (el que mejor te funcione, por ejemplo, leer un libro)	Diaria	Del 1 al 10

Reflexión semanal:

«¿Me despierto descansado?».

«¿He notado mejoras en mi ánimo, digestión o pulso?».

«¿Qué hábito siento ya como parte natural de mi vida?».

Revisión final

Indicador	Antes	Después	Cambios percibidos
Energía diaria	Del 1 al 10	Del 1 al 10	
Calidad del sueño	Del 1 al 10	Del 1 al 10	
Nivel de estrés	Del 1 al 10	Del 1 al 10	
Estado de ánimo general	Del 1 al 10	Del 1 al 10	
Frecuencia cardíaca en reposo	Del 1 al 10	Del 1 al 10	

Balance final

«En estos noventa días he aprendido que...».

«Hoy mi cuerpo se siente...».

«Mi corazón me dice que...».

DESPEDIDA

Me he pasado media vida escuchando corazones. En quirófanos, en consultas y fuera de ellas. Corazones que latían rápido por miedo, lento por cansancio o de forma irregular por tristeza. Corazones muy enfermos y corazones que padecían mucho, pero aún estaban sanos.

Y aprendí algo que ningún fonendoscopio puede enseñar: por suerte, un corazón no enferma de un día para otro. Primero se adapta. Después se protege. Y solo cuando es ignorado durante mucho tiempo empieza a decir «¡basta!».

Ese grito no siempre llega en forma de infarto o arritmia. A veces se manifiesta como insomnio, como fatiga persistente, como ansiedad o como un «ya no puedo más» que nadie entiende. Pero cada una de esas señales contiene el mismo mensaje: «Escúchame».

El nuevo paradigma

Durante años nos enseñaron que la salud era cosa de médicos. Que nosotros curábamos y los pacientes obedecían. Pero hoy sé que es un grave error. La verdadera salud no se impone: se construye en equipo. Y el protagonista no es el médico, es el paciente.

Porque ningún tratamiento es más poderoso que una persona decidida a cambiar. Ningún fármaco es tan eficaz como una mente

que aprende a cuidarse. Y ningún avance científico tiene sentido si no se traduce en bienestar real para las personas.

Prevención no es solo una palabra bonita. Es una revolución novedosa. Significa cambiar el modelo: pasar de curar a enseñar, de apagar fuegos a evitar que se enciendan, de mirar cifras a mirar a las personas.

La medicina del futuro —y del presente— no se basa solo en diagnosticar y tratar, sino en enseñar a vivir con coherencia biológica. Tu ritmo cardiaco, tus hormonas, tus emociones y tus hábitos conforman un mismo sistema. Cuando uno se desordena, todos lo hacen. Pero cuando uno vuelve a su ritmo natural, los demás lo siguen.

Aunque de primeras parezcan gestos simples o de poca importancia, cada respiración profunda, cada paseo bajo el sol, cada noche de sueño real, cada decisión consciente sobre tu alimentación... es una intervención terapéutica. Silenciosa, natural y constante.

Y, al cabo de unas semanas, el cuerpo responde.

La mente se aclara.

El pulso se estabiliza.

La energía vuelve.

La salud deja de ser un esfuerzo y se convierte en un estado.

La medicina del futuro se escribe con hábitos

No hay inteligencia artificial que sustituya un paseo bajo el sol. Ni máquina capaz de reproducir la serenidad que te da una noche de sueño reparador. Ni algoritmo que entienda el poder de una respiración consciente, de una comida sin prisa o de un abrazo sincero a tus seres queridos.

El futuro de la medicina está en las decisiones cotidianas: en cómo comes, cómo duermes, cómo respiras, cómo trabajas y, sobre todo, en cómo te hablas a ti mismo. Tu biología no necesita que la controles, necesita que la acompañes. Y cuando la acompañas, el cuerpo hace lo que mejor sabe hacer: sanar.



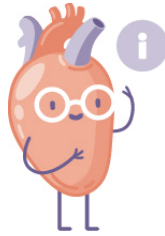
En este libro no he querido darte recetas, sino recordarte tu poder. Lo que comes, lo que piensas, lo que pospones, lo que temes..., todo se traduce en señales que llegan a tu corazón. Y cada día tienes la oportunidad de enviarle un mensaje distinto: «Hoy te escucho».

No hay transformación más profunda que esa. Porque cuando una persona se hace responsable de su salud, cambia por completo. Y cuando la sociedad entienda que prevenir es vivir mejor, no solo más tiempo, entonces sí habremos dado el salto evolutivo más importante de la historia de la medicina.

Mi deseo

Que este libro te acompañe como una brújula, no como una orden. Que entiendas que cuidar tu corazón no es tener miedo a enfermarse,

sino **atreverte a vivir mejor.**



No hay salud sin conciencia. No hay medicina sin humanidad.
Y no hay prevención sin amor propio.

Que sientas que no estás solo: que hay médicos, profesionales y personas que creemos en una medicina más humana y más libre. Y que cuando alguien te diga «es solo estrés», sepas que no es «solo» nada: es la forma que tiene tu cuerpo de pedirte que pares, que respires y que cambies el ritmo de tu vida.

Así que escucha a tu corazón. Respeta su ritmo. Y recuerda: cada decisión que tomes —por pequeña que parezca— puede ser el comienzo de tu transformación.

No esperes al síntoma. No esperes al susto. El momento es ahora.

Porque la salud no se hereda, se construye. Y el corazón..., el corazón solo necesita que le devuelvas lo que siempre ha hecho por ti: **latir para cuidarte.**



Recuerda: el futuro de la medicina no está solo en las máquinas más modernas ni en los mejores tratamientos, sino en las personas que deciden cambiar antes de enfermar.

NOTA DEL AUTOR

Durante años pensé que mi trabajo como cardiólogo consistía en tratar enfermedades. Hoy sé que mi misión es ayudar a las personas a no llegar a ellas.

He visto lo que el estrés, el cansancio crónico y los malos hábitos hacen en un cuerpo. Y también he visto cómo pequeños cambios sostenidos —dormir mejor, comer con orden, moverse a diario, aprender a respirar...— pueden cambiar por completo el curso de una vida.

Este libro nació de esa experiencia: de escuchar a miles de pacientes que no necesitaban más tratamientos, sino herramientas reales para recuperar su energía, su descanso y su equilibrio. No es simple teoría, es el resultado experiencial de lo que veo cada día en consulta.

Creo en una medicina más cercana, preventiva y humana. Una medicina en la que el paciente sea protagonista, la prevención tenga el mismo valor que la tecnología y la ciencia se use para mejorar vidas, no solo para diagnosticar o tratar enfermedades.



Si este libro te ha ayudado a entenderte mejor y a tomar mejores decisiones sobre tu salud, ya habrá cumplido su objetivo. Porque el cambio real no empieza en una receta, sino en la forma en la que eliges vivir.

Gracias por leer, por cuestionarte y por decidir cuidarte. Ese es el verdadero punto de partida de la salud.

DR. AURELIO ROJAS, cardiólogo

Tu corazón tiene algo que decirte
Aurelio Rojas

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Dr. Aurelio Rojas, 2026

© del diseño del interior, sacajugo.com

© de las ilustraciones/fotografías del interior, freepik.es

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2026

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662–664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2026

ISBN: 978-84-08-31725-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Carmate Ediciones