

ERRORES EN TUS HÁBITOS DIARIOS QUE DISMINUYEN TU ENERGÍA

Y no lo sabías...

Dra. Yusneily Sánchez · Medicina Funcional · Bioreguladora · Psiconeuroinmunología

Muchas personas creen que su cansancio es 'normal'.

Trabajo, hijos, responsabilidades... Pero la fatiga persistente tiene bases fisiológicas. Pequeños hábitos diarios pueden activar respuestas biológicas que, sostenidas en el tiempo, alteran tu energía celular.

1 Café en ayuno

¿Qué ocurre fisiológicamente?

Al despertar, el cortisol ya está naturalmente elevado. Tomar cafeína en ayunas puede potenciar ese pico, aumentar la liberación de glucosa hepática, generar inestabilidad glucémica posterior y estimular adrenalina sin sustrato energético real.

Ajuste funcional

- Tomar café de calidad sin azúcar después del desayuno
- Acompañarlo de proteína y grasa
- No consumir pasadas las 14:00 hrs

2 Baja ingesta de proteínas

¿Qué ocurre fisiológicamente?

Las proteínas aportan aminoácidos necesarios para neurotransmisores (dopamina, serotonina), función inmune, reparación celular y estabilidad glucémica. Una comida pobre en proteína favorece picos de glucosa y posterior fatiga reactiva.

Ajuste funcional

- Priorizar 25–30 g de proteína en comidas principales
- Incluir proteína real, no solo carbohidratos 'saludables'

3 Alta ingesta de carbohidratos refinados

¿Qué ocurre fisiológicamente?

Picos repetidos de glucosa generan elevación de insulina, caída rápida, agotamiento, irritabilidad y antojos. A largo plazo: inflamación de bajo grado, disregulación metabólica y estrés oxidativo.

Ajuste funcional

- Combinar carbohidratos con proteína y grasa
- Priorizar carbohidratos complejos y fibra
- Evitar desayunos exclusivamente dulces

4 Picoteos constantes entre comidas

¿Qué ocurre fisiológicamente?

Cada ingesta activa insulina. La elevación frecuente reduce la flexibilidad metabólica, interfiere con la oxidación de grasa y mantiene al cuerpo en modo almacenamiento continuo.

Ajuste funcional

- Establecer 3 comidas principales estructuradas
- Evitar snacks si no hay hambre real
- Evaluar si el picoteo responde a inestabilidad glucémica

5 Cenar tarde y pesado

¿Qué ocurre fisiológicamente?

En la noche disminuye la sensibilidad a la insulina. Las cenas abundantes y tardías alteran la regulación de glucosa, afectan la calidad del sueño e interfieren con la secreción de melatonina.

Ajuste funcional

- Cenar 2–3 horas antes de dormir
- Priorizar proteína y vegetales en la cena
- Evitar exceso de carbohidratos simples nocturnos

6 Falta de descanso nocturno reparador

¿Qué ocurre fisiológicamente?

El sueño profundo regula el cortisol, la reparación mitocondrial, la sensibilidad a insulina y la inflamación. Dormir poco o fragmentado altera todos estos sistemas simultáneamente.

Ajuste funcional

- Oscuridad real durante el sueño
- Rutina de horario consistente
- Evitar pantallas antes de dormir
- Exposición a luz natural matutina

**Cuando alineas tus hábitos con tu fisiología,
el cuerpo deja de compensar...**

y empieza a recuperar su equilibrio.