

## Guía Completa de Bienestar Integral para Adultos +40 Años

Esta guía integral permite a adultos mayo generar su reporte inicial de bienestar, crear un Plan de Acción personalizado y ejecutar ejercicios prácticos para 3 meses. Enfocada en categorías cognitivo, emocional, financiero y físico-laboral, prioriza memoria, toma de decisiones, creatividad, motivación, cognitive movement (entrenamiento funcional-cognitivo), nutrición y biohacking con wearables

### 1. Genera tu Reporte Inicial

Rellena este cuestionario autoadministrable

(puntaje 1-10 por pregunta, donde 1= muy bajo/mala y 10=excelente/óptima).

Calcula el promedio por categoría sumando respuestas y dividiendo entre ítems. Registra fecha: \_\_\_\_\_. Repite cada 3 meses para medir progreso.

#### **Cognitivo** (Memoria, decisiones, creatividad):

- ¿Recuerdas fácilmente listas o nombres recientes? \_\_\_\_ /10
  - ¿Tomas decisiones rápidas y acertadas bajo presión? \_\_\_\_ /10
  - ¿Generas ideas creativas nuevas en el trabajo/hobbies? \_\_\_\_ /10
- Puntaje promedio: \_\_\_\_ /10*

#### **Emocional** (Motivación, manejo estrés):

- ¿Mantienes alta motivación diaria pese a rutinas? \_\_\_\_ /10
  - ¿Controlas emociones negativas sin impacto prolongado? \_\_\_\_ /10
  - ¿Sientes gratitud y resiliencia ante desafíos? \_\_\_\_ /10
- Puntaje promedio: \_\_\_\_ /10*

#### **Financiero** (Estabilidad, planificación):

- ¿Cubres gastos mensuales sin estrés financiero? \_\_\_\_ /10
- ¿Tienes ahorros de emergencia (3-6 meses gastos)? \_\_\_\_ /10

- ¿Planificas inversiones o ingresos extras efectivamente? \_\_\_\_ /10  
Puntaje promedio: \_\_\_\_ /10

### Físico-Laboral (Energía, rendimiento):

- ¿Tienes energía sostenida para tareas laborales diarias? \_\_\_\_ /10
- ¿Realizas movimientos funcionales sin dolor/fatiga? \_\_\_\_ /10
- ¿Equilibras trabajo con recuperación física? \_\_\_\_ /10  
Puntaje promedio: \_\_\_\_ /10

**Interpretación:** <5=crítica (prioriza); 5-7=media (mejora); >7=fuerte (optimiza). Usa puntajes bajos para enfocar metas.fiapam+1

## 2. Crea tu Plan de Acción

Basado en tu reporte, rellena esta plantilla por categoría. Usa metas SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales).

Anticipa 1-2 retos y soluciones.

Firma y fecha: \_\_\_\_\_.

### Cognitivo (Puntaje base: \_\_\_\_ /10)

- **Meta SMART:** \_\_\_\_\_  
(Ej: "Realizar 20 min diarios ejercicios memoria con app NeuronUP para +30% recuerdo en 3 meses.")
- **Retos y soluciones:**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_

(Ej: Reto: *Fatiga*; Solución: *Sesiones matutinas cortas.*)umawell+1

### Emocional (Puntaje base: \_\_\_\_ /10)

- **Meta SMART:** \_\_\_\_\_  
(Ej: "Mindfulness 15 min/día para reducir estrés, midiendo con diario.")
- **Retos y soluciones:**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_

(Ej: Reto: *Emociones negativas*; Solución: *Apoyo grupal virtual.*)psicologiaymente+1

### Financiero (Puntaje base: \_\_\_\_ /10)

- **Meta SMART:** \_\_\_\_\_  
(Ej: "Ahorrar 10% ingresos extras mensuales para fondo emergencia en 3 meses.")
- **Retos y soluciones:**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_

(Ej: Reto: Gastos imprevistos; Solución: App tracking como Mint.)[wellhub](#)

**Físico-Laboral** (Puntaje base: \_\_\_\_ /10)

- **Meta SMART:** \_\_\_\_\_  
(Ej: "3 sesiones semanales cognitive movement para mejorar resistencia laboral.")
- **Retos y soluciones:**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_

(Ej: Reto: Horarios rígidos; Solución: Rutinas 11 min en casa.)[wellhub+1](#)

### 3. Ejercicios Prácticos para 3 Meses

Sigue este cuadro semanalmente. Ajusta según tu Plan. Monitorea con wearable (Oura Ring/Apple Watch: sueño, HRV, pasos)

Categoría	Mes 1 (Base)	Mes 2 (Progreso)	Mes 3 (Avanzado)
<b>Cognitivo</b>	Juegos memoria 15 min/día (emparejar palabras); rompecabezas 3x/sem <a href="#">umawell</a> .	Matemáticas + SCAMPER creatividad 20 min/día <a href="#">tecbiblio+1</a> .	Razonamiento + reinventar eventos 25 min/día <a href="#">neuronup</a> .
<b>Emocional</b>	Rueda vida semanal; escucha activa 10 min/día <a href="#">psicologiyamente</a> .	Diario gratitud + mindfulness 15 min/día <a href="#">menteamente</a> .	Negociar emociones + visualización 20 min/día <a href="#">tecbiblio</a> .

Categoría	Mes 1 (Base)	Mes 2 (Progreso)	Mes 3 (Avanzado)
<b>Financiero</b>	Presupuesto semanal; metas revisión <a href="#">wellhub</a> .	Ahorrar 5% + educación online 1h/sem <a href="#">wellhub</a> .	Fondo emergencia + inversión tracking <a href="#">wellhub</a> .
<b>Físico-Laboral</b>	Sentadillas/plancha 11 min, 3x/sem <a href="#">menshealth</a> .	HIIT + danza cognitiva 20 min, 4x/sem <a href="#">mytrainingspal</a> .	Full body Bosu + estiramientos 30 min, 4x/sem <a href="#">trainingclubs</a> .

## 4. Nutrición y Biohacking

El 70% de nuestra salud depende de nuestras elecciones de estilo de vida, mientras que solo el 30% está determinado por la genética. ¿Qué es el biohacking exactamente? Se trata de modificar y optimizar tanto el cuerpo como la mente mediante técnicas científicas y tecnológicas.

- **Nutrición:** Dieta Mediterránea (omega-3 pescado, bayas antioxidantes);. 150 min actividad moderada/semana.
- 
- **Biohacking con Wearables:** Oura Ring/Apple Watch para HRV, sueño, estrés. Ajusta: +descanso si HRV baja; suplementos por datos personales
- **Sueño y descanso reparador**
- Un descanso de calidad es la base de cualquier estrategia de biohacking efectiva. Durante el sueño, tu cuerpo ejecuta procesos vitales: repara células dañadas, libera hormonas de crecimiento y procesa experiencias emocionales.

### Ejercicio físico adaptado a tu biología

El biohacking supera el enfoque tradicional «igual para todos». Mediante pruebas genéticas, puedes descubrir si tu cuerpo responde mejor al entrenamiento de resistencia o fuerza. Por ejemplo, algunas personas obtienen mejores resultados con sesiones cardiovasculares prolongadas, mientras otras se benefician más de entrenamientos cortos e intensos.

### Nutrición inteligente y ayuno intermitente

La nutrición personalizada representa un componente crucial del biohacking. El ayuno intermitente ha ganado popularidad por sus múltiples beneficios: mejora la regulación del azúcar en sangre, o poder mejorar la sensación de saciedad. Puedes practicarlo mediante patrones como 16:8 (ayuno de 16 horas).

### Gestión del estrés y salud mental

El estrés crónico es uno de los mayores enemigos de la longevidad. Para contrarrestarlo, técnicas como la meditación, respiración profunda y ejercicios de mindfulness resultan extremadamente efectivas. Además, terapias innovadoras como la crioterapia liberan endorfinas, dopamina y serotonina, mientras que las sesiones de sauna promueven la liberación de dinorfinas que, con el tiempo, mejoran tu estado de ánimo base y tu capacidad para experimentar alegría.

### Herramientas y Técnicas de Biohacking Modernas

Las herramientas tecnológicas transforman el biohacking al ofrecer datos precisos de biomarcadores para optimizar salud personalizada. Wearables como Apple Watch, Garmin u Oura Ring monitorean frecuencia cardíaca, sueño, HRV y oxígeno; monitores de glucosa continua ajustan dietas según respuestas alimentarias.

### Terapias clave:

- **Frío/calor/luz:** Crioterapia reduce inflamación; saunas (2-3x/semana) bajan 22% riesgo paro cardíaco, 4-7x/semana hasta 63% menos muertes cardíacas; luz roja potencia ATP mitocondrial para recuperación muscular y piel.
- **Suplementos/nootrópicos:** Naturales (ginkgo, bacopa, ashwagandha) mejoran memoria, concentración y creatividad vía neurotransmisores; personalizar por neuroquímica.
- 

### Beneficios probados:

- Rendimiento físico/mental superior vía HIIT, sobrecarga progresiva y superseries.
- Antienvjecimiento celular por autofagia (ayuno intermitente), frío/calor.
- Energía sostenida, claridad mental con nootrópicos, meditación.
- Prevención: hasta 80% enfermedades crónicas evitables con hábitos monitorizados.

Integra a tu guía e inicia con wearables (HRV baja= más descanso), nootrópicos cognitivos y saunas 2x/semana junto a cognitive movement. Monitorea progreso 3 meses.