

Biohacking

El biohacking bien entendido no son atajos milagrosos: es aplicar ajustes pequeños y medibles, basados en tu propia biología.

Medible	Con respaldo	Personal
Se apoya en seguimiento y datos, no solo intuición	Prioriza intervenciones con evidencia razonable	Lo que optimiza a una persona puede no aplicar a otra

Biohacking real vs. biohacking de moda

En redes sociales se asocia a rutinas extremas; en su mejor forma, es mucho más simple.

- Significa usar información de tu propia biología para ajustar variables de forma sistemática.
- Medir tu frecuencia cardíaca, tu sueño o tu energía ante distintos horarios de comida cuenta.
- La diferencia clave: probar una variable a la vez y medir el resultado, no copiar rutinas ajenas.

El biohacking serio parte de una pregunta concreta, no de una tendencia viral.

3 variables de bajo costo con buen respaldo

Antes de invertir en dispositivos costosos, hay 3 palancas gratuitas.

- Luz natural en la mañana: ayuda a sincronizar el ritmo circadiano.
- Horarios de sueño consistentes, incluso los fines de semana.
- Temperatura fresca en el cuarto: favorece el sueño profundo.

Un registro simple de cómo te sientes al despertar confirma el efecto en tu caso.

Cuándo el biohacking necesita supervisión médica

No todo lo etiquetado como biohacking es seguro para probar por cuenta propia.

- Suplementación en dosis altas, ayunos prolongados o exposición extrema requieren supervisión.
- Aplica sobre todo si tienes una condición diagnosticada o tomas medicamentos.
- Pregúntate: ¿hay evidencia real? ¿entiendo el mecanismo? ¿puedo medir si funciona?

Si no puedes responder con claridad, es momento de consultarlo con tu médico.

CHECKLIST RAPIDO

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Biohacking.

- ☐ Recibo luz natural en la primera hora después de despertar
 - ☐ Mantengo horarios de sueño razonablemente consistentes
 - ☐ Mi habitación está fresca al dormir
 - ☐ Antes de probar algo nuevo, entiendo su mecanismo básico
 - ☐ Consulto a mi médico antes de protocolos intensos o suplementación alta
-

Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - contacto@epimedik.org