

*

TÚ NO ESTÁS *loca*

CUADERNO DE TRABAJO

Esta es una herramienta viva. Puedes descargarla accediendo al link que encontrarás al final y así imprimirla y rellenarla cuantas veces quieras. Empieza por la sección que prefieras. Vuelve a ella antes de cada consulta médica, cuando necesites reorganizar tus prioridades o evaluar tu progreso. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Este cuaderno tiene 10 secciones:

1. Mi historia hormonal — tu punto de partida para cualquier consulta
2. Rastreador de síntomas mensual
3. Rastreadores diarios: sueño, ánimo y sofocos
4. Mi plan de alimentación semanal
5. Mi plan de movimiento semanal
6. Mi plan de acción en 90 días
7. Mi registro de consultas y análisis
8. Herramientas de regulación del sistema nervioso
9. Mi semana de intención y descanso
10. Mi declaración de cierre

MI HISTORIA HORMONAL

Complétalo una sola vez · Llévalo a todas tus consultas

Este perfil es tu punto de partida. Contiene información que tu médico necesita saber.

¿Cuándo tuve mi primera regla?

¿Mis ciclos han sido regulares o irregulares a lo largo de mi vida?

¿He tenido SPM (síndrome premenstrual) severo, depresión posparto o sensibilidad hormonal marcada?

¿He tomado anticonceptivos hormonales? ¿Cuáles y durante cuánto tiempo?

¿Embarazos / partos?

¿Antecedentes familiares de menopausia temprana (antes de los 45)?

¿A qué edad aproximada empezaron mis síntomas actuales?

Medicamentos que tomo actualmente

Suplementos actuales

Antecedentes familiares relevantes

- ☐ Osteoporosis en familiares directas (madre, hermanas, hijas)
- ☐ Enfermedad cardiovascular precoz en familiares directas
- ☐ Cáncer de mama u ovario en familiares directas
- ☐ Alzheimer o deterioro cognitivo en familiares directas
- ☐ Menopausia temprana (antes de los 45) en familiares directas

Mis datos de referencia — inicio del plan

Registra estos datos hoy. Vuelve a medirlos a los 90 días para evaluar tu progreso.

Dato	Valor inicial	Valor a los 90 días
Peso (kg)		
Perímetro de cintura (cm)		
Tensión arterial		
Horas de sueño (media)		
Energía 1-10 (media)		
Calidad de vida 1-10		

RASTREADOR DE SÍNTOMAS

Completa una vez al mes · Llévalo a tu consulta

Intensidad: L = Leve · M = Moderada · S = Severa Frecuencia: Oc = Ocasional · Se = Semanal · Di = Diaria

SÍNTOMA	Mes	¿Lo tengo?	Intensidad	Frecuencia
Sofocos o calores repentinos				
Sudoraciones nocturnas				
Palpitaciones				
Insomnio / sueño fragmentado				
Niebla mental / dificultad de concentración				
Fallos de memoria (nombres, palabras)				
Ansiedad sin motivo aparente				
Irritabilidad aumentada				
Tristeza / labilidad emocional				
Dolores de cabeza o migraña				
Sangrados abundantes				
Dolor / rigidez articular				
Grasa abdominal aumentada				
Sequedad vaginal				
Dolor en relaciones sexuales				
Disminución del deseo sexual				
Urgencia urinaria				
Infección de orina				
Pérdidas de orina (toser, estornudar)				

Sequedad ocular

Cambios en piel o cabello

Fatiga sin explicación

Otros:

¿Cuál es el área de mi vida más afectada ahora mismo?

- ☐ Trabajo / vida profesional
- ☐ Pareja / relación
- ☐ Sexualidad / vida íntima
- ☐ Imagen corporal / autoestima
- ☐ Vida social

RASTREADORES DIARIOS

2 semanas antes de cada consulta

A · Rastreador de sueño

Día	Hora de acostarte	Horas dormidas	Despertares	Causa principal	Energía al levantarte (1-5)
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

¿Observo algún patrón en mi sueño?

B · Rastreador de ánimo y niebla mental

Valora del 1 = muy mal al 5 = muy bien

Día	Claridad mental	Ánimo general	Energía durante el día	¿Algo que te haya afectado hoy?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

¿Hay días o momentos del ciclo que empeoran de forma consistente?

C · Rastreador de sofocos

MI PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

*Mi objetivo de proteína diario: Peso actual: ____ kg $\times$ 1,2 g = ____ g/día
(mínimo) o bien $\times$ 1,6 g = ____ g/día (óptimo)*

PROTEÍNA DIARIA

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Pescado azul esta semana: ¿cuándo?

Una cosa que voy a reducir esta semana (azúcar oculto, ultraprocesados, alcohol...)

Mis suplementos

Suplemento	Dosis	Frecuencia	¿Con supervisión médica?
Vitamina D3 + K2			
Omega-3 (EPA + DHA)			
Magnesio			
Vitamina B12			
Calcio			
Creatina			
Otros:			

MI PLAN DE MOVIMIENTO SEMANAL

Diseña una semana realista, no perfecta. Empieza donde puedas y progresa. Lo que se repite, funciona.

Día	Tipo de ejercicio	Duración	¿Lo hice?
Lunes			Sí ☐ No ☐
Martes			Sí ☐ No ☐
Miércoles			Sí ☐ No ☐
Jueves			Sí ☐ No ☐
Viernes			Sí ☐ No ☐
Sábado			Sí ☐ No ☐
Domingo			Sí ☐ No ☐

Ejercicios para el suelo pélvico

Suelo pélvico diario

Lun ☐ Mar ☐ Mié ☐ Jue ☐ Vie ☐ Sáb ☐ Dom ☐

¿No sabes si necesitas fortalecer o relajar? Responde:

- *¿Pérdidas al toser/saltar? → ejercicios de Kegel.*
- *¿Dolor pélvico o dificultad para relajarte? → respiración y relajación consciente.*
- *¿Urgencia repentina? → consulta con un fisioterapeuta de suelo pélvico.*

Ejercicios de Kegel — basados en las recomendaciones clínicas del NICE (National Institute for Health and Care Excellence, Reino Unido)

1. Encuentra el músculo correcto

Contrae como si cortaras el pipí a mitad de chorro (hazlo solo para identificarlo, no como rutina habitual). No aprietes glúteos, abdomen ni muslos.

2. Contracciones lentas

Aprieta y sube el suelo pélvico, aguanta 5 segundos, suelta despacio 5 segundos. Repite 8 veces.

3. Contracciones rápidas

Aprieta y suelta rápido, sin pausa. Repite 8 veces.

4. Frecuencia

Haz esta serie completa (paso 2 + paso 3) 3 veces al día. Puedes hacerlo tumbada, sentada o de pie — una vez que domines la técnica, cabe en cualquier momento del día.

5. Respira con normalidad

Durante todo el ejercicio; no aguantes el aire.

6. Ten paciencia

Los resultados suelen notarse a partir de las 6-12 semanas de práctica constante, no en días.

Respiración y relajación consciente — primera línea de abordaje para tensión o dolor pélvico

1. Respiración diafragmática (abdominal)

Tumbate o siéntate cómoda, una mano en el pecho y otra en el abdomen. Al inhalar por la nariz, deja que suba la mano del abdomen (la del pecho apenas se

mueve). Al exhalar despacio por la boca, el abdomen baja.

2. Kegel inverso

En vez de apretar, al exhalar imagina que "sueeltas" y alargas el suelo pélvico, como si se abriera suavemente hacia abajo. No es un ejercicio de fuerza — es justo lo contrario.

3. Exhalación prolongada

Inhala contando hasta 4, exhala contando hasta 6-8. La exhalación más larga que la inhalación es lo que activa la relajación.

4. Frecuencia

5-10 minutos al día, o siempre que notes tensión pélvica o dolor. A diferencia del Kegel, aquí no hay repeticiones que contar — es más importante la constancia que la intensidad.

Si el dolor persiste o es intenso, esto complementa pero no sustituye la valoración de un fisioterapeuta de suelo pélvico.

¿Encontré alguna barrera esta semana para no hacer ejercicio?

¿Cómo puedo eliminarla la próxima semana?

MI PLAN DE ACCIÓN EN 90 DÍAS

Sin prisa · Con dirección

No se trata de cambiarlo todo a la vez. Ve bloque a bloque, a tu ritmo. Es el compromiso diario, no la perfección, lo que termina por cambiar las cosas.

Semanas	Foco
1-2	Pide tu analítica. Empieza el registro de síntomas. Ajusta hora de dormir y temperatura. Explora herramientas del sistema nervioso.
3-4	Revisa tu proteína diaria y ajusta cantidades si es necesario. Añade proteína en el desayuno. Revisa la cesta de la compra e identifica el azúcar oculto.
5-6	Introduce dos sesiones de fuerza. Añade caminata rápida cinco días. Activa el suelo pélvico a diario.
7-8	Incorpora una práctica diaria de respiración o Yoga Nidra. Considera eliminar el alcohol dos semanas.
9-12	Con datos reales en la mano. Prepara tus tres síntomas más limitantes. Lleva tus analíticas y tus preguntas a la consulta médica.

Para mi consulta de las semanas 9-12

Fecha de mi próxima consulta

Especialista que quiero ver

Mis tres síntomas más limitantes que llevaré documentados

1.

2.

3.

Preguntas sobre terapia hormonal que voy a hacer

Análisis que quiero revisar o pedir

¿He hablado de la densitometría ósea con mi médico?

☐ Sí ☐ No

MI REGISTRO DE CONSULTAS Y ANÁLISIS

Tu historial en un único lugar

Registro de consultas médicas

Fecha: _____ Especialidad: _____

Lo que expliqué / lo que me dijeron

Acciones

Fecha: _____ Especialidad: _____

Lo que expliqué / lo que me dijeron

Acciones

Análisis y resultados

Análisis	Fecha	Resultado	Rango óptimo	Próxima analítica
FSH / Estradiol / Progesterona				
Testosterona total y libre				
TSH / T4 libre				
Vitamina D (25-OH)				
Vitamina B12				
Ferritina				
Glucosa / Insulina / HOMA-IR				
Hemoglobina glicosilada (HbA1c)				
Perfil lipídico (LDL, HDL, TG)				
Magnesio sérico				
β-CTX sérico (hueso)				
Densitometría ósea (T-score)				

HERRAMIENTAS PARA TU SISTEMA NERVIOSO

Con base científica · Sin tecnicismos

Estas herramientas no son técnicas de relajación genéricas. Actúan sobre el cortisol, la respuesta al estrés y la calidad del sueño. Úsalas cuando las necesites — y especialmente como rutina nocturna.

A · Práctica de respiración: coherencia cardíaca

5 minutos · Idealmente 2-3 veces al día · Sin experiencia previa necesaria

Cuando el sistema nervioso está activado, la respiración es la palanca más rápida para calmarlo. No es metáfora — es biología. La coherencia cardíaca real se produce al respirar a un ritmo de 6 respiraciones por minuto: inhalación y exhalación de la misma duración. A ese ritmo, el corazón, la respiración y la presión arterial se sincronizan, y esta técnica regula el ritmo cardíaco y reduce el cortisol en minutos.

- 1. Siéntate o tumbate en una posición cómoda.*
- 2. Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen.*
- 3. Inhala por la nariz contando 5. El abdomen sube, el pecho apenas se mueve.*
- 4. Exhala por la nariz contando 5.*
- 5. Repite durante 5 minutos. Sin forzar. Sin juzgar. Si tu mente se va, vuelve al conteo. Es normal, solo necesitas práctica.*

¿Cómo me sentí después?

¿Cómo amanecí al día siguiente?

B · Ejercicio de anclaje: cuando estés acelerada

2 minutos · En cualquier momento del día

Cuando la cabeza va más rápido que el cuerpo, este ejercicio devuelve la presencia. Se apoya en los cinco sentidos para anclar la atención en el presente.

- 1. Pon los pies planos en el suelo. Siente el contacto.*
- 2. Apoya la espalda en el respaldo de la silla.*
- 3. Nombra mentalmente 5 cosas que puedes ver ahora mismo.*
- 4. Nombra 4 cosas que puedes tocar.*
- 5. Nombra 3 cosas que puedes oír.*
- 6. Nombra 2 cosas que puedes oler.*
- 7. Nombra 1 cosa que puedes saborear.*
- 8. Toma una respiración lenta. Exhala despacio.*

No tienes que sentirte completamente calmada. Solo un poco más aquí, un poco menos en el caos.

¿En qué situaciones me resulta más útil este ejercicio?

C · Yoga Nidra: la práctica principal

20-30 minutos · Tumbada · Con los ojos cerrados · La herramienta con mayor impacto sostenido

Por qué es la práctica principal

El Yoga Nidra no es meditación ni relajación guiada. Es un estado de conciencia

específico — entre el sueño y la vigilia — en el que el cerebro produce ondas alfa y theta simultáneamente. En ese estado, el sistema nervioso simpático cede el paso al parasimpático: el cortisol baja, la frecuencia cardíaca se estabiliza, el cuerpo entra en modo de restauración profunda.

A diferencia de la respiración — que produce un alivio inmediato — el Yoga Nidra cambia la calibración del sistema a lo largo del tiempo. Diez sesiones regulares producen cambios medibles en los niveles de cortisol basal. Esa es la diferencia entre apagar un incendio y dejar de encenderlo.

La forma más efectiva es grabarte leyendo el texto en voz baja y escucharlo después con los ojos cerrados. Tu propia voz es la más poderosa — el sistema nervioso la reconoce y confía en ella. Si es tu primera vez, léelo despacio antes de grabarlo para familiarizarte con el recorrido. Después solo tendrás que escuchar.

Busca un momento en que no vayas a ser interrumpida. Tumbate en el suelo de preferencia. Cúbrete con una manta ligera — la temperatura corporal baja durante la práctica. Pon el teléfono en silencio.

La práctica

Posición de partida

Tumbate boca arriba. Los brazos ligeramente separados del cuerpo, las palmas hacia arriba. Los pies caídos hacia los lados de forma natural. Ajusta lo que necesites para estar completamente cómoda.

Cierra los ojos.

Intención — Sankalpa

Antes de empezar, formula mentalmente una frase corta y positiva en presente. Algo que sea verdad para ti o que quieras que lo sea. Estoy en calma. Mi cuerpo sabe descansar. Estoy bien. No la analices. Simplemente déjala estar.

Rotación de conciencia — recorrido por el cuerpo

Vamos a recorrer el cuerpo lentamente. No hay nada que mover ni que cambiar. Solo llevar la atención a cada zona, observar lo que hay, y continuar.

Lleva tu atención al pulgar derecho. El índice. El corazón. El anular. El meñique. La palma de la mano. El dorso. La muñeca. El antebrazo. El codo. El brazo. El hombro derecho.

La axila derecha. El lado derecho del pecho. El lado derecho del abdomen. El lado derecho de la cadera.

El muslo derecho por delante. La rodilla derecha. La pantorrilla. El tobillo. El talón. La planta del pie derecho. El dedo gordo. El segundo dedo. El tercero. El cuarto. El quinto.

Ahora el lado izquierdo. El pulgar izquierdo. El índice. El corazón. El anular. El meñique. La palma. El dorso. La muñeca. El antebrazo. El codo. El brazo. El hombro izquierdo.

La axila izquierda. El lado izquierdo del pecho. El lado izquierdo del abdomen. La cadera izquierda.

El muslo izquierdo. La rodilla. La pantorrilla. El tobillo. El talón. La planta del pie izquierdo. Los cinco dedos juntos.

Ahora la espalda. Los omóplatos. La columna lumbar. Los glúteos. La parte posterior de los muslos. La parte posterior de las rodillas. Los gemelos. Los talones.

Ahora la parte delantera del cuerpo. El abdomen. El ombligo. El pecho. El corazón latiendo.

La garganta. La mandíbula — ¿está apretada? Permite que se afloje. Los labios. La nariz. Las mejillas. Los ojos cerrados. Las sienes. La frente. La coronilla.

Todo el cuerpo de una vez. Presente. Pesado. Quieto.

Respiración consciente

Observa tu respiración sin cambiarla. El abdomen que sube y baja. El pequeño espacio de quietud entre una respiración y la siguiente.

Cuenta diez respiraciones hacia atrás, empezando por diez. [pausa] Si pierdes la cuenta, empieza de nuevo desde diez. Sin juzgar.

Sensaciones opuestas

Siente calor. Todo el cuerpo cálido, pesado, como si estuvieras tumbada en arena caliente al sol.

Ahora frío. Un frescor suave recorriendo la piel.

Pesadez. El cuerpo hundiéndose en el suelo. Ligereza. Como si flotaras.

Deja que las sensaciones se mezclen y se disuelvan.

Visualización

Ahora imagina un lugar donde te hayas sentido completamente a salvo. Puede ser real o inventado. Un lugar en la naturaleza, una habitación, un rincón. Solo que al pensarlo, algo en tu cuerpo reconozca esa sensación de seguridad.

Quédate ahí un momento.

Retorno al Sankalpa

Repite tu frase de intención tres veces. Tu sistema nervioso ahora está más receptivo. Lo que dices aquí llega más hondo.

Salida

Empieza a notar el contacto del cuerpo con la superficie. Los sonidos del entorno. La temperatura del aire.

Mueve los dedos de las manos, de los pies. Lleva las manos al pecho un momento. Cuando estés lista, abre los ojos despacio. Sin prisa.

Si quieres profundizar, el método iRest® de Richard Miller es una referencia con excelente base de investigación clínica. Puedes explorar sus meditaciones gratuitas en irest.org.

Registro de práctica

Fecha: _____

Duración: _____

¿Cómo entré?

.....

¿Cómo salí?

.....

¿Dormí mejor?

.....

¿Qué parte del cuerpo sentí con más tensión?

.....

Registro de práctica

Fecha: _____

Duración: _____

¿Cómo entré?

.....

¿Cómo salí?

.....

¿Dormí mejor?

.....

¿Qué parte del cuerpo sentí con más tensión?

.....

D · Registro diario del sistema nervioso

Tres preguntas. Cinco minutos. Al final del día.

Día	¿Cómo amanecí?	¿Momento de calma?	¿Qué lo activó?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

MI SEMANA DE INTENCIÓN Y DESCANSO

Presencia

Esto no es una agenda. Son unas breves preguntas para hacerte a ti misma antes de que empiece la semana. Sin presión. Sin obligaciones. Solo honestidad.

ANTES DE EMPEZAR LA SEMANA

¿Qué necesito realmente esta semana?

¿Qué me voy a permitir soltar — aunque sea temporalmente?

Una cosa que voy a proteger esta semana (tiempo, energía, sueño):

A MITAD DE SEMANA — pausa breve

¿Cómo está mi cuerpo en este momento?

¿Hay algo que esté cargando que no necesito cargar yo sola?

AL FINAL DE LA SEMANA

¿Qué sí funcionó esta semana, aunque sea una cosa pequeña?

¿Qué no funcionó y por qué creo que sucedió?

¿Qué quiero repetir la semana que viene?

¿Cómo estoy con respecto a la semana anterior?

MI DECLARACIÓN DE CIERRE

Sin prisa · Sin filtros · Solo tú

Un ejercicio de escritura para cuando hayas terminado las tres partes del libro. Vuelve a este cuaderno dentro de 90 días y compara.

Lo que he aprendido sobre mi cuerpo que antes no sabía

Lo que voy a hacer diferente a partir de hoy

Mi compromiso conmigo misma para los próximos 90 días



Tu cuerpo ya no te traiciona. Tu mente ya no te abandona. Y ahora tienes un plan.

Tú no estás loca.

© 2026 M. Marta López. Todos los derechos reservados.

Este material es de uso personal. Queda prohibida su reproducción, distribución o venta, total o parcial, sin autorización previa por escrito de la autora.