¿Tu cuerpo está viviendo a destiempo?

Test de 2 minutos para mujeres con Hashimoto

Tu cuerpo funciona como una orquesta. En tu cerebro hay un director que marca el ritmo de tus hormonas, tu energía, tu digestión y tu sueño, y su señal principal es la luz.

Tu tiroides también sigue ese horario: la TSH sube en la noche y baja durante el día. Y tu cortisol debería ser como una montaña, alto al despertar y bajo en la noche.

Cuando la luz, la comida, el sueño y el movimiento llegan a destiempo, la orquesta se desafina. Eso se puede sentir como cansancio al despertar, inflamación, antojos o mente nublada. Este test te ayuda a descubrir si tus horarios están sumando a cómo te sientes.

Cómo hacerlo: marca con una X "Sí" o "No" en cada frase, pensando en tu semana típica. Al final, cuenta tus "Sí".

1. Tu horario	Sí	No
Trabajo de noche o en turnos que cambian.	☐	☐
Viajo con frecuencia a lugares con otro horario (más de 2 veces al mes).	☐	☐
Los fines de semana me acuesto o me levanto más de 1 hora después que entre semana.	☐	☐

2. Luz y pantallas	Sí	No
Uso el celular, el computador o la TV más de 1 hora después de las 9:00 p. m.	☐	☐
En mi habitación hay luz encendida o entra luz fuerte en la noche.	☐	☐
Recibo poca luz natural antes de las 10:00 a. m.	☐	☐

3. Tu sueño	Sí	No
Me demoro más de 30 minutos en quedarme dormida.	☐	☐
Me despierto más de 2 veces en la noche.	☐	☐
Mi hora de dormir cambia más de 1 hora de un día a otro.	☐	☐

4. Comidas y hábitos	Sí	No
Mi comida principal es después de las 9:00 p. m.	☐	☐
Tomo café después de las 2:00 p. m. o más de 2 tazas al día.	☐	☐
Tomo alcohol en la noche más de 2 veces por semana.	☐	☐

5. Cómo me siento según la hora	Sí	No
Me levanto cansada aunque haya dormido 7 horas o más.	☐	☐
Después de las 10:00 p. m. me llega un "segundo aire" y me cuesta desconectarme.	☐	☐
En la noche tengo antojos de dulce o de harinas.	☐	☐

6. Movimiento	Sí	No
Hago ejercicio intenso después de las 8:00 p. m. con frecuencia.	☐	☐
Casi nunca me muevo en la mañana.	☐	☐
Cuando hago ejercicio, casi nunca es al aire libre con luz del sol.	☐	☐

Mi total de "Sí": _____ de 18

¿Qué significa tu resultado?

0 a 3	**Tu ritmo va bastante en orden.** Sigue cuidando tu luz de la mañana y tus horarios: son una base muy valiosa para tu tiroides y tu energía.
4 a 7	**Tu cuerpo está viviendo a destiempo.** Tus horarios pueden estar sumando a tu cansancio, tu inflamación o tus antojos. Vale la pena trabajarlo, y empezar es más sencillo de lo que crees.
8 o más	**Tu ritmo es una prioridad.** Varias áreas de tu día van a destiempo, y eso puede estar pesando en tu energía, tu metabolismo y tu ánimo. Empieza por los 3 pasos de abajo y coméntalo con tu médico.

Tus 3 primeros pasos

1. **Luz al despertar.** Recibe 10 a 20 minutos de luz natural antes de las 10:00 a. m.: en la ventana, el balcón o caminando. Es el paso más sencillo y el de mayor impacto.
2. **Misma hora de levantarte.** Todos los días, también el fin de semana, con máximo 30 minutos de diferencia.
3. **Apaga el día temprano.** Cena antes de las 8:00 p. m., deja las pantallas 1 hora antes de dormir y mantén tu habitación oscura.

Un dato que casi nadie te dice

Como tu TSH cambia según la hora del día, para comparar tus resultados hazte los exámenes de tiroides en la mañana y, en lo posible, siempre a la misma hora.

¿Y ahora qué?

Tu ritmo es una de las piezas de tu Hashimoto, pero no la única. Estoy preparando un programa para que por fin entiendas qué hay detrás de tus resultados y por dónde empezar. Como estás en mi lista de espera, serás de las primeras en conocerlo, con un precio especial. Muy pronto te escribo.

Este test es educativo y no reemplaza una valoración médica. Si trabajas de noche o tienes insomnio persistente, conversa con tu médico. No modifiques tu tratamiento sin supervisión.