



# Las señales de tu cuerpo: qué observar y qué hacer

Una guía práctica para reconocer tus sensaciones, registrar cuándo aparecen y saber cuándo buscar orientación profesional.

## **OBSERVA**

Describe lo que sientes.

## **REGISTRA**

Anota cuándo ocurre.

## **DECIDE EL SIGUIENTE PASO**

Busca orientación cuando corresponda.

*Te ayudo a ordenar tu bienestar de acuerdo con tu vida real.*

Material educativo para la autoobservación. No diagnostica enfermedades ni sustituye una valoración médica.



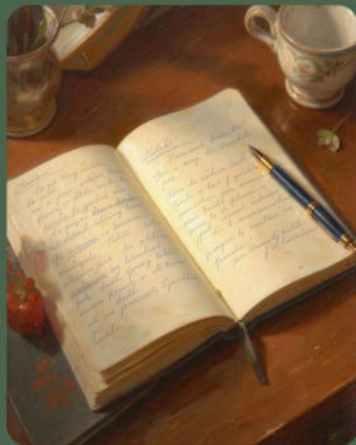
# 1. Cómo utilizar esta guía

Estagúate propone una forma sencilla de organizar tus observaciones sobre el bienestar cotidiano. No busca diagnosticar ni establecer una causa única: su objetivo es ayudarte a describir lo que percibes con mayor claridad.



## 1. Reconoce lo que sientes

Describe la sensación con tus propias palabras. Evita asumir de antemano qué la está causando.



## 2. Registra cuándo ocurre

Anota el momento, la duración, lo que estabas haciendo y cualquier otro cambio que hayas observado.



## 3. Decide el siguiente paso

Si la molestia persiste, empeora o te preocupa, consulta a un profesional de salud. Si es grave o repentina, no esperes a completar el registro.

📌 **Una nota importante:** Registrar una experiencia puede ayudarte a organizar información, pero no permite determinar por sí solo su causa. Las señales pueden tener distintas explicaciones según cada persona y situación.



## 2. ¿Qué puedes observar?

Cada experiencia es diferente. Si algo te llama la atención, puedes describirlo sin juzgarlo ni asumir que se debe a una adaptación.



### Cansancio y energía

Observa cuándo aparece el cansancio, cómo afecta tus actividades y si notas cambios en su intensidad o duración.



### Bienestar digestivo

Anota las molestias que percibes, cuándo aparecen y si observas alguna relación con comidas o rutinas. No asumas una causa específica.



### Hidratación y hábitos

Registra tus hábitos de hidratación, alimentación y actividad diaria para conocer mejor tu rutina.



### Sueño y descanso

Registra tus horarios de sueño, los despertares nocturnos y cómo te sientes durante el día.



### Estado de ánimo

Presta atención a los cambios que percibes en tu estado de ánimo y a las circunstancias en las que aparecen.



### Otras señales

Si experimentas palpitaciones, dificultad para respirar u otra señal que te preocupe, no la atribuyas automáticamente a una adaptación. Busca orientación médica según la intensidad y las circunstancias.



Recuerda: esta lista no es un instrumento diagnóstico ni pretende cubrir todas las señales posibles.



# 3. Mi registro de observación

Puedes completar esta ficha cuando notes una sensación o cambio que quieras recordar. Si necesitas más espacio, repite la ficha en otra hoja.

| Campo                                                      | Tu respuesta |
|------------------------------------------------------------|--------------|
| Fecha y hora                                               | _____        |
| ¿Qué estoy sintiendo?                                      | _____        |
| ¿Cuándo comenzó?                                           | _____        |
| ¿Cuánto tiempo duró?                                       | _____        |
| ¿Qué estaba haciendo en ese momento?                       | _____        |
| ¿Qué había comido o bebido recientemente, si es relevante? | _____        |
| ¿Qué otros cambios he observado?                           | _____        |
| ¿Ha vuelto a ocurrir? ¿Cuándo?                             | _____        |
| ¿Necesito consultar a un profesional?                      | _____        |

## Mi siguiente paso

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 4. ¿Qué hacer ante una molestia?

Notodas las señales requieren la misma respuesta. Ten en cuenta la intensidad, el momento en que aparecen y cómo evolucionan.



### OBSERVA

Describe lo que percibes sin minimizarlo ni sacar conclusiones apresuradas.



### REGISTRA

Anota cuándo ocurre, cuánto dura y qué otros cambios observas. Esta información puede ayudarte a explicar la situación.



### BUSCA ORIENTACIÓN CUANDO CORRESPONDA

Si una molestia persiste, empeora o te preocupa, consulta a un profesional de salud.



**ATENCIÓN:** Si experimentas dificultad intensa o repentina para respirar, dolor en el pecho, desmayo u otra señal grave, busca atención médica de urgencia. No esperes a completar esta guía.

**Antes de cambiar tus hábitos o productos:** Si estás siguiendo un tratamiento, tienes una condición médica o experimentas síntomas nuevos, consulta a un profesional de salud antes de realizar cambios importantes en tu alimentación, rutina o productos de bienestar.



## 5. Lo que conviene recordar

### 1) Observar no es lo mismo que diagnosticar

Una misma señal puede estar relacionada con diferentes factores y necesita interpretarse teniendo en cuenta cada situación. Esta guía te ayuda a organizar observaciones; no identifica enfermedades ni determina la causa de una molestia.

Esta guía tiene fines educativos. No sustituye una valoración médica, no diagnostica enfermedades y no indica que una molestia sea consecuencia de una adaptación.

### 2) Un recordatorio para tu vida real

No necesitas tener todas las respuestas de inmediato. Puedes empezar por describir lo que notas, registrar lo que te parezca relevante y pedir orientación cuando la necesites.

*"Tu bienestar merece atención, información y decisiones conscientes."*

#### BIBIANA SINERGIA VITAL

Te ayudo a ordenar tu bienestar de acuerdo con tu vida real.

Este material es educativo y no sustituye la atención profesional. Si tienes dudas sobre una señal o tu salud, consulta a un profesional de salud.

