



GUÍA GRATUITA · Hábitos con Evidencia

7 hábitos *que sí tienen ciencia.*

Los mismos que reviso en consulta antes de hablar de cualquier procedimiento. Y algo que casi nadie explica: cómo se construye un hábito según los estudios, para que estos sí se te queden.

Dr. Ángel Soto

MEDICINA ESTÉTICA · Hábitos Saludables

@DR.ANGELSOTO

Por qué esta guía

En consulta veo el mismo error todas las semanas: gente que gasta en sueros, cremas y tratamientos, pero duerme 5 horas, no come proteína y no usa protector solar. Se empieza al revés.

Esta guía trae los 7 hábitos que reviso con cada paciente, y algo igual de importante: cómo lograr que se vuelvan automáticos. Eso también tiene ciencia, y sin esa parte las listas de consejos no sirven.

CÓMO USARLA

- 1 Lee primero la página 3, cómo se crea un hábito. Es la que hace que todo lo demás funcione.
- 2 Elige un solo hábito, el que peor tengas. Uno a la vez: así es como sí funciona.
- 3 Al final hay un plan del primer mes, paso a paso, para arrancar guiado.

LOS 7

01 Dormir 7 a 9 horas

03 Fuerza 3 veces por semana

05 Pausas reales contra el estrés

07 Medir en vez de adivinar

02 Proteína suficiente cada día

04 Protector solar todos los días

06 Menos alcohol y menos azúcar

La regla: si no tiene estudios, no entra.

Cómo se crea un hábito de verdad

Saber qué hacer no es el problema. El problema es sostenerlo. La ciencia del comportamiento lleva décadas estudiando cómo se forman los hábitos, y hay 4 reglas que se repiten en los estudios. Toda esta guía está armada sobre ellas.

01 · PÉGALO A ALGO QUE YA HACES

Lo más probado que existe: definir cuándo y dónde. En un estudio clásico, 9 de cada 10 personas que escribieron cuándo y dónde iban a entrenar lo cumplieron. De las que solo tenían la intención, menos de 4 de cada 10. Por eso cada hábito de esta guía viene con su ancla: "después de X, hago Y".

02 · EMPIEZA RIDÍCULAMENTE PEQUEÑO

El error típico es arrancar con todo y quemarse en dos semanas. La versión mínima (5 minutos de pausa, proteína en una sola comida, una aplicada de protector) casi no cuesta, y eso es lo que la vuelve constante. Subir la dosis después es fácil. Lo difícil es que el hábito exista.

03 · DALE 2 MESES, NO 21 DÍAS

Lo de los 21 días es un mito. Un estudio siguió a personas creando hábitos reales, día a día: el promedio para que algo se vuelva automático fue 66 días. Y un dato que quita presión: fallar un día no borró el progreso de nadie. Un día perdido no es nada. Dos seguidos sí son una alerta para retomar.

04 · ARREGLA EL ENTORNO, NO LA VOLUNTAD

Uno no le gana al entorno a punta de fuerza de voluntad. Deja lo bueno a la vista y a un paso: el protector junto al cepillo, la fruta en el mesón, el morral del gimnasio armado. Y ponle pasos a lo que quieres dejar: lo que no está a la vista se antoja menos. Está medido: el entorno decide más que las ganas.

LA FÓRMULA DE ESTA GUÍA

"Después de [algo que ya hago], voy a [versión mínima del hábito] en [este lugar]."

Y registra: una X por cada día cumplido, en papel o en el celular. Revisar el propio avance aumenta las probabilidades de lograrlo. Se ha medido en más de cien estudios.

Duerme 7 a 9 horas.

La piel se repara de noche. No hay crema que haga ese turno.

De noche la piel entra en modo reparación: se fabrica colágeno y se limpia el daño del día. Si duermes poco, ese turno no ocurre. Y se nota: en un estudio, mujeres que dormían 5 horas o menos mostraron más signos de envejecimiento y una piel que se recupera peor que las que dormían 7 a 9. En otro, a las personas con sueño corto se les vio más cansadas y menos saludables solo con mostrarles fotos a observadores.

7 a 9

horas dormido de verdad,
no en la cama con el
celular.

EL ANCLA DE ESTE HÁBITO

"Cuando suene la alarma de la noche, dejo el celular cargando fuera del cuarto."

Una sola alarma dispara todo lo demás. Por eso es el primer paso de la lista.

CHECKLIST · PASO A PASO

- ☐ **HOY** Define tu hora de dormir y pon una alarma 45 minutos antes. Esa alarma es el hábito.
- ☐ **CADA NOCHE** Cuando suene, pantallas fuera del cuarto y el celular cargando en otro lado.
- ☐ **EL CUARTO** Oscuro, fresco y en silencio. Solo eso ya mejora la noche. Antifaz y tapones cuentan.
- ☐ **CADA MAÑANA** Levántate a la misma hora, también sábado y domingo, y busca luz natural en los primeros 30 minutos: abre cortinas o sal 5 minutos. Eso ajusta el reloj interno y facilita dormirse esa noche.
- ☐ **DESDE LAS 2 PM** Sin café. La cafeína dura en el cuerpo más de lo que uno cree y recorta el sueño profundo.
- ☐ **SI FALLAS** Una mala noche no daña nada. No la "recuperes" trasnochando el reloj: levántate a tu hora y sigue.

EL ERROR COMÚN *Pensar que el fin de semana se recupera lo de la semana. El daño se acumula y la dormida del sábado no lo borra.*

Come proteína suficiente.

Sin materia prima no hay colágeno ni músculo.

El colágeno de la piel y el músculo que sostiene el cuerpo se fabrican con proteína. Si no llega suficiente, el cuerpo la usa para lo urgente y la piel y el músculo quedan de últimos en la fila. El mínimo clásico (0.8 g por kilo) alcanza para no enfermarse, no para estar bien: para gente activa y mayores de 50, la evidencia apunta a 1.2 a 1.6 g por kilo al día. Y el cuerpo la aprovecha mejor repartida: 25 a 30 g por comida rinden más que concentrarla toda en la cena.

1.2 a 1.6

gramos por kilo de peso al día si entrenas o pasas de 50 años.

EL ANCLA DE ESTE HÁBITO

"En cada comida, decido primero la proteína y armo el resto del plato alrededor."

No toca pesar comida: la palma de tu mano es una porción de 25 a 30 g.

CHECKLIST · PASO A PASO

- | | |
|---|--|
| ☐ HOY | Calcula tu número: tu peso por 1.2. Ese es el piso de gramos del día. Anótalo. |
| ☐ DESAYUNO | Empieza por la primera comida: huevos, yogur griego, queso. Es donde más gente falla. |
| ☐ CADA COMIDA | Una porción del tamaño de tu palma: pollo, pescado, carne, huevos, atún, lentejas con arroz. |
| ☐ EN EL MERCADO | Deja listo lo fácil: huevos cocidos, atún, yogur, pollo porcionado. Menos pasos, más cumplimiento. |
| ☐ SI COMES FUERA | Mira el menú buscando la proteína primero. El resto del plato se decide solo. |

EL ERROR COMÚN *Desayunar solo carbohidratos y dejar toda la proteína para la noche.*

Haz fuerza 3 veces por semana.

El músculo es el órgano de la longevidad.

Sin entrenamiento se pierde entre 3 y 8% de masa muscular por década desde los 30, y con ella se van el metabolismo, la postura y la firmeza. En casi 140.000 personas de 17 países, la fuerza de agarre predijo el riesgo de muerte mejor que la presión arterial. Caminar sirve, pero no alcanza: el músculo solo responde cuando lo retas con carga. Estos 6 movimientos son los que más evidencia tienen porque copian la vida real: pararse, cargar, subir, empujar.

LOS 6 MOVIMIENTOS QUE VALEN LA PENA

SENTADILLA

Bajar y pararse, con o sin peso. Es el movimiento de levantarse de una silla: piernas y glúteos para toda la vida.

BISAGRA • PESO MUERTO

Cadera atrás y levantar algo del piso. Fortalece la espalda baja en vez de lesionarla, si se aprende bien.

EMPUJE

Flexiones o press con mancuernas. Pecho, hombros y brazos. Las flexiones en pared o rodillas también cuentan.

JALÓN

Remo con banda, mancuerna o máquina. Espalda y postura: deshace el día entero de escritorio.

CARGA

Caminar con peso en las manos, mercado incluido. Entrena el agarre, justo el que predice cuántos años vas a vivir.

ZANCADA • ESCALÓN

Subir un escalón o dar un paso largo con peso. Equilibrio y prevención de caídas: se entrena desde ya, no a los 70.

CHECKLIST • PASO A PASO

- | | |
|--|--|
| ☐ HOY | Agenda 3 días fijos en el calendario, como citas médicas. Con hora. |
| ☐ CADA SESIÓN | Los 6 movimientos, 2 a 3 series de 6 a 12 repeticiones. En 30 a 45 minutos sale. |
| ☐ EL PESO | Las últimas 2 repeticiones deben costar. Cuando las 12 salgan fáciles, sube peso o repeticiones. |
| ☐ SIN GIMNASIO | Sirve igual: flexiones, sentadillas, un morral con libros como carga, un escalón de la casa. |
| ☐ SI FALTA TIEMPO | 20 minutos de 3 movimientos valen más que 0 minutos del plan perfecto. |

EL ERROR COMÚN *Creer que el cardio lo cubre todo. Correr no reemplaza cargar.*

Protector solar todos los días.

La evidencia más sólida de toda la medicina estética.

El sol explica hasta el 80% del envejecimiento visible de la cara: arrugas, manchas, flacidez. Y sí se puede frenar: en un ensayo con 903 adultos durante 4 años y medio, quienes usaron protector todos los días envejecieron 24% menos la piel que quienes lo usaban a veces. Si solo te quedas con un hábito de esta guía, que sea este.

AQUÍ EL SOL ES OTRO NIVEL

En Colombia estamos sobre la línea del ecuador: el índice UV es alto o extremo casi todos los días del año. No hay invierno que lo baje ni "temporada de sol". En las ciudades de altura es peor: la radiación sube alrededor de 10% por cada 1.000 metros. Y las nubes no protegen: la mayor parte del UV las atraviesa. Aquí el protector no es de playa, es de diario.

"PERO YO PASO EL DÍA ADENTRO"

El UVA, el que arruga y mancha, atraviesa el vidrio: la ventana de la casa, de la oficina y del carro. Si te llega luz de una ventana, te llega UVA. Las pantallas y las luces blancas casi no emiten UV, pero la luz visible fuerte sí puede empeorar manchas en pieles que se pigmentan fácil, como el melasma: para eso sirve el protector con color. Y nadie pasa el día sin salir: la vuelta del almuerzo, el carro, el balcón. Si el hábito es diario, todos esos ratos quedan cubiertos.

CHECKLIST • PASO A PASO

- ☐ **HOY** Pon el protector junto al cepillo de dientes. Ese es el ancla: cepillo, cara lavada, protector.
- ☐ **CUÁL** FPS 50, amplio espectro. Con el UV de acá, 50 es la recomendación, no el lujo. El "mejor" es el que te guste usar a diario.
- ☐ **CUÁNTO** Dos dedos (índice y medio) para cara, cuello y orejas. Menos cantidad baja el FPS real.
- ☐ **SI HAY MANCHAS** Elige protector con color (óxidos de hierro): cubre también la luz visible de pantallas y bombillos.
- ☐ **SI ESTÁS AFUERA** Reaplica cada 3 horas. Entre 10 am y 3 pm, suma gorra o sombra. Y las manos también delatan.

EL ERROR COMÚN *Usarlo solo en días de sol o en vacaciones. Aquí no hay días de descanso del UV.*

Bájale al estrés con pausas reales.

El cortisol alto se ve en la piel.

El cortisol alto sostenido degrada colágeno y frena la reparación. Se midió con heridas idénticas: cicatrizaron 40% más lento en época de exámenes que en vacaciones, en las mismas personas. No se trata de eliminar el estrés: se trata de bajarlo varias veces al día con herramientas que sí funcionan. Estas tres tienen estudios detrás y toman minutos.

SUSPIRO FISIOLÓGICO EL MÁS RÁPIDO

Dos inhalaciones por la nariz (una profunda y una corta encima) y una exhalación larga por la boca. Repítelo 3 a 5 veces. En un ensayo, 5 minutos diarios de este patrón durante un mes mejoraron el ánimo más que meditar. Y en el momento, es lo que más rápido baja la activación.

RESPIRACIÓN 4-6 PARA ANTES Y PARA DORMIR

Inhala 4 segundos, exhala 6. Diez veces. Exhalar más largo que inhalar activa el freno natural del cuerpo y baja pulso y presión: es de lo más estudiado en respiración lenta. Sirve antes de una reunión difícil o ya acostado.

CAMINATA SIN CELULAR LA PAUSA QUE SÍ CUENTA

10 minutos después de almorzar, sin audífonos si puedes. Baja el cortisol y de paso mejora la glucosa de la tarde. El scroll no cuenta como pausa: entretiene la cabeza, no la descansa.

CHECKLIST · PASO A PASO

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ HOY | Pon dos alarmas fijas, una en la mañana y una en la tarde: 5 minutos de pausa sin pantalla. |
| ☐ CADA 90 MIN | Levántate 2 minutos y mira lejos: una ventana sirve. El cuerpo no está hecho para 4 horas seguidas de silla. |
| ☐ EN EL PICO | Cuando algo te dispare (correo, discusión, trancón), suspiro fisiológico 3 veces antes de responder. |
| ☐ ALMUERZO | Caminata de 10 minutos al terminar de comer. |
| ☐ NOCHE | Ya en la cama, 10 respiraciones 4-6. Conecta este hábito con el hábito 1. |

EL ERROR COMÚN *Confundir pausa con pantalla. El scroll no baja el cortisol, solo lo entretiene.*

Menos alcohol, menos azúcar.

Los dos envejecen la piel por dentro. Y dejarlos tiene truco.

El exceso de azúcar se pega al colágeno y lo vuelve rígido: a mayor glucosa, mayor edad aparente del rostro, incluso sin diabetes. El alcohol deshidrata, inflama y roba sueño profundo: más trago, más arrugas y ojeras en los estudios. Con el azúcar no hay que llegar a cero; con el alcohol, mientras menos, mejor. Esto es lo que vas a sentir en el camino:

"¿Y POR QUÉ NO ESTÁS TOMANDO?"

La presión social es lo más duro al principio. Ten la respuesta lista ("estoy en un plan con mi médico", "mañana entreno") y un vaso en la mano: agua con gas con limón o cerveza sin alcohol. Con vaso en mano, casi nadie pregunta.

EL ANTOJO

Sube, hace pico y baja solo, como una ola: en estudios dura 10 a 20 minutos. No hay que ganarle, hay que esperarlo: agua, algo con proteína o cambiar de actividad.

"UN DÍA ES UN DÍA"

El problema nunca es un día: es cuando "un día" se vuelve tres por semana. Decide antes de salir cuánto vas a tomar. Decidir en el momento casi siempre pierde.

LOS CAMBIOS FÁCILES

El jugo diario por fruta entera. El postre de cada día por yogur griego con fruta o 2 cuadros de chocolate 70%. El café con 2 de azúcar: baja media cucharada por semana. El paladar se recalibra en 2 a 4 semanas y todo empieza a saber más dulce solo.

CHECKLIST · PASO A PASO

- ☐ **ESTA SEMANA** Elige 2 días sin alcohol y sin azúcar añadida. Mejor si son seguidos.
- ☐ **EN CASA** Saca de la vista lo que quieres dejar y deja la fruta en el mesón.
- ☐ **ANTES DE SALIR** Decide tu número (0, 1 o 2 tragos), qué vas a pedir de reemplazo y agua de por medio.
- ☐ **EL ANTOJO** Espera 15 minutos con agua o algo de proteína antes de decidir. Casi siempre ya pasó.
- ☐ **REGISTRA** Marca los días logrados. A las 3 semanas se siente más fácil: es el hábito formándose.

EL ERROR COMÚN *El jugo "natural" de todos los días y el vino diario "por salud". El primero es azúcar líquida; el segundo no protege.*

Mide en vez de adivinar.

Los números son una brújula, no una calificación.

La presión alta, la glucosa alta y la vitamina D baja no avisan al principio: casi la mitad de las personas con hipertensión no sabe que la tiene, y 4 de cada 10 adultos con diabetes no están diagnosticados. Medirse convierte las adivinanzas en decisiones. Y no necesitas aparatos caros: sirve desde un lapicero hasta un reloj.

SIN APARATOS • LO BÁSICO

Presión: 1 o 2 veces al año. En una farmacia sirve y toma 2 minutos.

Peso: una vez por semana, mismo día y hora. Lo que importa es el promedio del mes, no el dato de un día.

Cintura: con cinta métrica, una vez al mes. Dice más que la báscula sobre la grasa que importa.

Laboratorios anuales: glucosa, lípidos, vitamina D.

Las X del calendario: el registro más simple de todos, y de los más efectivos según los estudios.

CON WEARABLE • RELOJ O ANILLO

Sueño real: horas dormidas, no horas en la cama. Suele ser 1 hora menos de lo que uno cree.

Frecuencia cardíaca en reposo: si baja con las semanas, tu condición está mejorando. Es de los mejores marcadores simples.

Pasos: mira la tendencia de la semana, no el día flojo.

La regla: revísalo una vez al día o menos, y compara semanas, no días. El wearable no es requisito: es una ayuda.

LA REGLA ANTI-OBSESIÓN

Un dato malo un día no significa nada; las tendencias de semanas sí. Si revisar el número te genera ansiedad o te cambia el ánimo, guarda el aparato una semana y no pasa nada. El objetivo es conocerte, no sacar 10.

CHECKLIST • PASO A PASO

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ ESTE MES | Tómate la presión y agenda los laboratorios básicos. |
| ☐ SEMANAL | Peso, mismo día y hora. Anótalo donde lo veas. |
| ☐ MENSUAL | Cintura con cinta métrica. |
| ☐ A CONSULTA | Lleva todo: los números sin lectura no deciden nada. |

Lo que no está en esta guía

No porque no venda. Porque la ciencia no lo respalda, o todavía no. La regla es la misma de toda la guía: sin estudios serios, no entra.

DETOX Y JUGOS LIMPIADORES

El hígado y los riñones ya hacen ese trabajo, gratis y todos los días. Ningún jugo lo mejora.

COLÁGENO BEBIBLE

La evidencia todavía es débil y varios de los estudios los pagan los fabricantes. Se digiere como cualquier proteína: el hábito 2 cubre eso y cuesta menos.

SUEROS CAROS SIN PROTECTOR SOLAR

Es empezar al revés. Primero el hábito 4, después hablamos de activos.

LA MODA DEL MOMENTO

Si no tiene estudios publicados, aquí no entra. Así de simple.

Si algo promete resultados rápidos sin esfuerzo, sospecha.

Tu primer mes

Este plan aplica la página 3: un hábito a la vez, versión mínima, con ancla y con registro. Así es como los estudios dicen que sí se pega.



SEMANA 1

Elige un solo hábito, el que peor tengas. Escribe tu fórmula: "Después de __, voy a __ en __". Hazlo todos los días en versión mínima: 5 minutos cuentan.



SEMANA 2

Mismo hábito, y ahora con registro. Una X por día en un calendario visible. ¿Fallaste un día? Retoma al siguiente: un día perdido no borra el progreso. Dos seguidos son la alerta.



SEMANA 3

Sube la dosis. Más minutos, más comidas con proteína, más peso. Y solo si el primer hábito ya sale sin pensarlo, suma el segundo con su propia ancla.



SEMANA 4

Revisa el mes. Qué funcionó, qué estorbó, qué cambió en el espejo y en la energía. Ajusta el entorno y sigue: un hábito tarda en promedio 2 meses en volverse automático. Ya vas a mitad de camino.

TU FÓRMULA, PARA LLENAR

"Después de _____, voy a _____ en _____."

¿Cuál elegiste? Cuéntamelo en Instagram: @dr.angelsoto. Leo los mensajes.



La estética eleva. Los hábitos sostienen.

Puedo hacer el mejor trabajo posible en consulta. Pero el resultado se ve mejor y dura más cuando estos 7 hábitos están en su lugar. Por eso los reviso con cada paciente.

¿Quieres revisar tu caso con calma, con tus hábitos y tus exámenes sobre la mesa? Eso es una valoración.

AGENDA POR WHATSAPP · wa.me/573142263691

CADA SEMANA · canal "Hábitos con ciencia" en [@dr.angelsoto](https://www.instagram.com/dr.angelsoto)

Dr. Ángel Soto

MEDICINA ESTÉTICA · Hábitos Saludables

Esta guía es educativa. No reemplaza una consulta ni un diagnóstico médico.