

GUÍA PRÁCTICA PASO A PASO

# TDAH



# CIRCADIAN RESET

SISTEMA DE 6  
CHECKPOINTS

SINCRONIZA TU BIOLOGÍA.  
MEJORA TU FOCO, ENERGÍA Y SUEÑO.

CIENCIA. HÁBITOS. RESULTADOS REALES.

TU SISTEMA  
DE RESETEO  
BIOLÓGICO



6 CHECKPOINTS  
PARA **ALINEAR** TU RELOJ  
Y RECUPERAR TU RITMO



HÁBITOS **BASADOS**  
EN EVIDENCIA CIENTÍFICA



EXPERIMENTA **7 DÍAS**  
Y MIDE TU PROGRESO



PEQUEÑOS CAMBIOS.  
GRANDES **RESULTADOS.**



LUZ  
INTELIGENTE



MOVIMIENTO  
ESTRATÉGICO



COMIDAS  
A TIEMPO



CAFÉINA  
CON LÍMITE



LUZ BAJA  
POR LA NOCHE



SUEÑO  
DE CALIDAD



NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.

Jota



# TDAH CIRCADIAN RESET

CHECKLIST  
IMPRIMIBLE

SINCRONIZA TU BIOLOGÍA. MEJORA TU FOCO, ENERGÍA Y SUEÑO.



## 8 HÁBITOS. 8 PUNTOS. TU MEJOR VERSIÓN.

MARCA ✓  
CADA DÍA

|   |  |                                                                                                                                               |                          |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1 |  | <b>LUZ EN PRIMEROS 30 MIN</b><br>Sal al exterior o recibe luz brillante durante los primeros 30 minutos tras despertar.                       | <input type="checkbox"/> |
| 2 |  | <b>10.000 LUX</b><br>Alcanza aproximadamente 10.000 lux de luz natural o con lámpara de fototerapia.                                          | <input type="checkbox"/> |
| 3 |  | <b>MOVIMIENTO MATINAL</b><br>Realiza actividad física por la mañana. Caminar, entrenar o moverte cuenta.                                      | <input type="checkbox"/> |
| 4 |  | <b>COMIDA PRINCIPAL ANTES DE LAS 15:00</b><br>Consume la mayor parte de tus calorías antes de las tres de la tarde.                           | <input type="checkbox"/> |
| 5 |  | <b>SIN CAFEÍNA DESPUÉS DE LAS 13:00</b><br>Nada de café, té estimulante, bebidas energéticas ni suplementos con cafeína después de la 1 p. m. | <input type="checkbox"/> |
| 6 |  | <b>LUCES BAJAS POR LA NOCHE</b><br>Atenúa las luces 2-3 horas antes de dormir. Reduce pantallas o usa filtros de luz azul.                    | <input type="checkbox"/> |
| 7 |  | <b>DORMITORIO OSCURO</b><br>Duerme en completa oscuridad. Sin luces LED ni fuentes de luz.                                                    | <input type="checkbox"/> |
| 8 |  | <b>HORA FIJA DE SUEÑO</b><br>Acostarte y levantarte dentro de una ventana de $\pm 30$ minutos todos los días.                                 | <input type="checkbox"/> |

## SISTEMA DE PUNTUACIÓN

|              |                                                                                 |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 0 - 2 PUNTOS | Desincronización elevada.<br>Tu reloj biológico recibe señales contradictorias. |  |
| 3 - 4 PUNTOS | Zona de mejora.<br>Estás en el camino, pero faltan anclajes importantes.        |  |
| 5 - 6 PUNTOS | Buena sincronización.<br>La mayoría de tus señales biológicas están alineadas.  |  |
| 7 - 8 PUNTOS | Excelente.<br>Darás a tu cuerpo señales claras de día y noche.                  |  |

## OBJETIVO

**7 DÍAS  
SEGUIDOS**



|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| LUN                      | MAR                      | MIÉ                      | JUE                      | VIE                      | SÁB                      | DOM                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



LA CONSISTENCIA. CAMBIA TU BIOLOGÍA.  
EXPERIMENTA. MIDE. EVOLUCIONA.



NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.

Jota

# TDH CIRCADIAN RESET

PASO A PASO



CHECKPOINT

1

## AL DESPERTAR: LUZ ANTES QUE PANTALLA.

DURANTE LOS PRIMEROS 30-60 MINUTOS  
TRAS DESPERTARTE, BUSCA **LUZ BRILLANTE**.

### OPCIÓN 1



SAL AL EXTERIOR  
10-30 MINUTOS



### OPCIÓN 2

USA LÁMPARA  
PARA ALCANZAR  
**10.000 LUX**  
DURANTE 30 MINUTOS



LA LUZ BRILLANTE MATUTINA DURANTE **DOS SEMANAS**  
SE HA ASOCIADO CON:



ADELANTO DEL  
DLMO (LIBERACIÓN  
DE LA MELATONINA) DE  
**31 MINUTOS**



ADELANTO DEL  
SUEÑO MEDIO DE  
**57 MINUTOS**



MEJORÍA EN ESCALAS  
DE TDH, SOBRE TODO  
**HIPERACTIVIDAD-  
IMPULSIVIDAD.**

Y ESTOS AVANCES SE CORRELACIONARON CON MEJORÍA EN SÍNTOMAS.



MARCA EL CHECKPOINT  
**SOLO SI** RECIBISTE LUZ REAL,  
NO SOLO "ESTAR DESPIERTO".

NO BASTA ESTAR DESPIERTO.  
TU CEREBRO NECESITA  
**LA SEÑAL CORRECTA.**



### CLAVES RÁPIDAS

- ✓ HAZLO EN LOS PRIMEROS 30-60 MINUTOS.
- ✓ LUZ NATURAL > LUZ ARTIFICIAL.
- ✓ CONSISTENCIA > PERFECCIÓN.



LUZ AL DESPERTAR,  
**RELOJ EN HORA.**



### NO ES UNA CURA.

ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA  
PARA MEJORAR TU RITMO,  
TU ENERGÍA Y TU FOCO.



NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. **SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.**

*Jota*

# TDAH CIRCADIAN RESET

PASO A PASO

CHECKPOINT

2



## MAÑANA Y MEDIODÍA: ANCLA EL DÍA CON MOVIMIENTO.

EL EJERCICIO MATUTINO ES UNA POTENTE SEÑAL PARA TU RELOJ BIOLÓGICO. MOVERTE EN LAS PRIMERAS HORAS DEL DÍA AYUDA A ADELANTAR TU RITMO CIRCADIANO Y MEJORA TU ENERGÍA, FOCO Y ESTADO DE ÁNIMO.

### BENEFICIOS DEL MOVIMIENTO MATINAL



ADELANTA  
EL RELOJ  
CIRCADIANO.



MEJORA FOCO,  
ATENCIÓN Y  
CLARIDAD MENTAL.



AUMENTA ENERGÍA  
ESTABLE DURANTE  
EL DÍA.



MEJORA EL ESTADO  
DE ÁNIMO Y REDUCE  
LA IMPULSIVIDAD.

### ADAPTA EL MOMENTO SEGÚN TU SITUACIÓN



#### ERES MATUTINO

Entrena por la mañana. Evita hacerlo tarde, porque podrías desplazar tu reloj hacia más tarde.



#### TRABAJAS EN TURNOS DE TARDE

Puede haber más flexibilidad. Busca tu mejor ventana de movimiento antes de que comience tu turno.



#### ERES NOCTURNO

Tienes algo más de margen. Aun así, evita entrenar muy tarde en la noche para no perjudicar el sueño.

### EL OBJETIVO NO ES AGOTARTE



No se trata de entrenamientos extremos. Se trata de enviar una señal clara a tu cuerpo y a tu cerebro:

**ESTAMOS EN MODO DÍA ACTIVO.**

### ¿QUÉ CUENTA COMO MOVIMIENTO?

- ✓ Entrenamiento de fuerza
- ✓ Cardio moderado
- ✓ Caminata rápida
- ✓ Movilidad / estiramientos
- ✓ Deportes / actividades dinámicas



MARCA EL CHECKPOINT 2  
SI REALIZASTE ACTIVIDAD FÍSICA  
POR LA MAÑANA O TEMPRANO EN EL DÍA.

CADA SEÑAL CUENTA.  
CADA HÁBITO SUMA.  
**TÚ MARCAS LA DIFERENCIA.**



NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. **SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.**

*Jota*

# TDH CIRCADIAN RESET

PASO A PASO

CHECKPOINT

3



## COMIDAS: ADELANTA LAS INGESTAS Y CIERRA COCINA.

LO QUE Y CUÁNDO COMES IMPORTA TANTO  
COMO **LO QUE** COMES.

LA COMIDA ES UNA **SEÑAL HORARIA** PARA TU  
SISTEMA CIRCADIANO.

### BENEFICIOS DE ADELANTAR TUS COMIDAS



SINCRONIZA  
TU RELOJ  
BIOLÓGICO.



MEJORA TU  
**METABOLISMO**  
Y SENSIBILIDAD  
A LA INSULINA.



FAVORECE  
UN SUEÑO  
PROFUNDO  
Y REPARADOR.

### ESTRUCTURA TUS COMIDAS EN **SINCRONÍA** CON TU DÍA



**MAÑANA**  
DESAYUNO  
BIOLÓGICO



**MEDIODÍA**  
COMIDA  
PRINCIPAL



**TARDE**  
COMIDA  
LIGERA



**NOCHE**  
¡CIERRA  
COCINA!



### CIERRA COCINA

3 HORAS ANTES DE ACOSTARTE.



#### EVITA COMER TARDE:

- ✗ Altera tu ritmo circadiano.
- ✗ Compite con la señal de que se acerca la noche.
- ✗ Puede empeorar tu sueño, digestión y recuperación.

### COMER ES UNA SEÑAL DE TIEMPO



TU CUERPO USA LA COMIDA PARA SABER

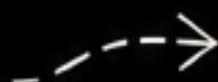
**QUÉ HORA ES.**

DALE LA INFORMACIÓN CORRECTA.



MARCA EL CHECKPOINT 3  
**SI ADELANTASTE TUS INGESTAS**

Y CERRASTE COCINA 3 HORAS ANTES DE DORMIR.



TU RITMO  
TU METABOLISMO  
TU DESCANSO

**TU RESULTADO**

★ NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.

Jota

# TDAH CIRCADIAN RESET

PASO A PASO

CHECKPOINT

4



## CAFEÍNA: PON UNA HORA LÍMITE.

NO TOMES CAFEÍNA DESPUÉS DE LA 1 P. M.;  
SE CITA UNA VIDA MEDIA DE 5-6 HORAS  
Y PUEDE INTERFERIR CON EL SUEÑO  
Y ALTERAR EL RITMO CIRCADIANO.

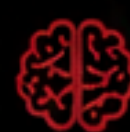
### VIDA MEDIA DE LA CAFEÍNA



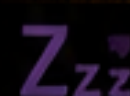
5-6  
HORAS

Puede permanecer en tu sistema  
hasta 10-12 HORAS después  
de consumirla.

### ¿CÓMO AFECTA A TU SUEÑO?



Retrasa el inicio del sueño.



Reduce el tiempo total de sueño.



Disminuye la calidad del sueño  
profundo.



Aumenta los despertares  
nocturnos.



## ESTE CHECKPOINT ES BINARIO.

DESPUÉS DE LA  
1 P. M.,  
NADA DE:



CAFÉ



TÉ  
ESTIMULANTE



BEBIDAS  
ENERGÉTICAS



SUPLEMENTOS  
CON CAFEÍNA

## ¿POR QUÉ IMPORTA ESTA HORA LÍMITE?



### PROTEGE TU SUEÑO

Dormir mejor mejora  
tu foco, memoria,  
estado de ánimo  
y regulación emocional.



### RESPETA TU RELOJ CIRCADIANO

Menos cafeína por la tarde  
ayuda a mantener  
tu ritmo alineado.



### MENOS ESTIMULACIÓN NOCTURNA

Tu cerebro necesita bajar  
la velocidad para entrar  
en modo descanso.



### MEJOR RENDIMIENTO DIARIO

Mejor sueño hoy,  
más energía y productividad  
mañana.



MARCA EL CHECKPOINT 4  
SOLO SI NO CONSUMISTE CAFEÍNA  
DESPUÉS DE LA 1 P. M.



PEQUEÑAS DECISIONES HOY,  
GRANDES RESULTADOS  
MAÑANA.



NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. **SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.**

Jota

# TDAH CIRCADIAN RESET

PASO A PASO

CHECKPOINT

5



## NOCHE: BAJA LA LUZ 2-3 HORAS ANTES.

ATENÚA LUCES 2-3 HORAS ANTES DE DORMIR Y REDUCE PANTALLAS; SI NO PUEDES EVITARLAS, USA FILTROS O GAFAS QUE BLOQUEEN LUZ AZUL. EL OBJETIVO ES PERMITIR EL AUMENTO NATURAL DE MELATONINA.

### ¿POR QUÉ ES CLAVE REDUCIR LA LUZ?



LA LUZ ARTIFICIAL  
DE NOCHE SUPRIME  
LA MELATONINA.



MENOS MELATONINA  
= MÁS DIFICULTAD  
PARA DORMIR.



DESCUADRA TU  
RELOJ BIOLÓGICO  
Y TU SUEÑO.



PEOR CALIDAD  
DE SUEÑO, MENOS  
FOCO Y ENERGÍA.

### TU RUTINA 2-3 HORAS ANTES DE DORMIR



#### ATENÚA LAS LUCES

Usa luces cálidas  
y tenues (ámbar/rojo).  
Evita luces blancas  
brillantes.



#### REDUCE PANTALLAS

Evita móvil, tablet,  
ordenador y TV en  
la medida de lo posible.



#### SI USAS PANTALLAS, PROTÉGETE

Activa filtros de luz azul  
(modo noche, f.lux, etc.)  
o usa gafas bloqueadoras  
de luz azul.



#### SUSTITUYE POR ACTIVIDADES RELAJANTES

Lee en papel, escribe,  
medita, estiramientos,  
respiración, música suave.

### EL OBJETIVO: PERMITIR EL AUMENTO NATURAL DE MELATONINA

MENOS LUZ



TU CUERPO ENTIENDE  
QUE ES HORA DE DESCANSAR.

MÁS MELATONINA



### IDEAL

Empieza a bajar la luz  
2-3 horas antes de  
acostarte.

Pequeños cambios,  
grandes resultados.



### MARCA EL CHECKPOINT 5

SOLO SI REDUJISTE LA LUZ Y LIMITASTE PANTALLAS  
2-3 HORAS ANTES DE DORMIR.



CADA NOCHE CUENTA.  
CADA SEÑAL SUMA.  
TU CONSISTENCIA  
CAMBIA TU BIOLOGÍA.



NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. **SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.**

*Jota*

# TDAH CIRCADIAN RESET

PASO A PASO

CHECKPOINT

6



## MELATONINA ¿SUPLEMENTAR?

TE VOY A HABLAR DE MI VISIÓN SOBRE ESTO...



SI SE CONSIDERA LA SUPLE,  
DEBO ENFATIZAR QUE EL  
**MOMENTO** IMPORTA MÁS  
QUE LA DOSIS.



### ¿CUÁNDO Y CUÁNTO?



DOSIS RECOMENDADA  
EN ADULTOS:  
**0,5 mg**  
por la noche.



MOMENTO CLAVE:  
Aproximadamente  
**5 HORAS**  
antes de tu hora  
deseada de dormir.



AVANCES GRADUALES:  
Ajustes semanales  
para adelantar  
progresivamente  
tu reloj biológico.



CONSTANCIA:  
La clave está en la  
regularidad y en el  
momento, no en  
aumentar la dosis.

### ¿QUÉ DICE LA EVIDENCIA EN ADULTOS CON TDAH?



**0,5 mg** DE MELATONINA  
ADELANTÓ EL DLMO  
**88 MINUTOS.**



REDUJO LOS SÍNTOMAS  
DE TDAH EN  
UN **14%.**



COMBINADA CON LUZ  
BRILLANTE MATUTINA,  
PRODUJO UN ADELANTO  
APROXIMADO DE **2 HORAS.**

### MI VISIÓN:



AHORA BIEN, NO ME PARECE  
QUE SEA LA SOLUCIÓN A  
MEDIO Y LARGO PLAZO.



DEL MISMO MODO TE ASEGURO  
POR **EXPERIENCIA PROPIA** Y EXPERIENCIAS  
EN PACIENTES Y EXPERIMENTADORES,

QUE EN **MENOS DE UN MES** TE HABRÁ CAMBIADO LA VIDA.



LA SUPLEMENTACIÓN PUEDE  
SER UNA HERRAMIENTA ÚTIL  
A CORTO PLAZO.



PERO TU BIOLOGÍA NECESITA  
SEÑALES REALES CADA DÍA:  
LUZ, MOVIMIENTO, COMIDA,  
RUTINA Y PAZ MENTAL.



★ NO ES MAGIA. ES BIOLOGÍA. **SINCRONIZA TU VIDA. TRANSFORMA TU MENTE.**

Jota