



Pereyra, Facundo
Hábitos / Facundo Pereyra. - 1a ed. - Ciudad Autónoma
de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.
208 p.; 19 x 14 cm.

ISBN 978-950-02-1493-3

1. Salud. 2. Cuidado de la Salud. I. Título.
CDD 152.33

Hábitos

© Facundo Pereyra, 2024
Derechos mundiales para todas las
lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello
Editorial El Ateneo, 2024
Patagones 2463 - (C1282ACA)
Buenos Aires - Argentina
Tel.: (54 11) 4943 8200
editorial@elateneco.com
www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza
Coordinación editorial: Carolina Genovese
Edición: Marina Fucito
Producción: Pablo Gauna
Coordinación de diseño: Marianela Acuña
Diseño: Julián Balangero

1ª edición: abril de 2024
ISBN: 978-950-02-1493-3

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en abril de 2024.

Tirada: 6000 ejemplares
Queda hecho el depósito que establece
la ley 11.723.
Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Facundo
Pereyra

Hábitos

Guía práctica
para **armar**
rutinas
saludables

 *Editorial El Ateneo*



Parte I. El autotest

- 13 Capítulo 1
¿En qué nivel estás?
- 14 Buscar la señal
- 19 Capítulo 2
Autotest: necesito un cambio de hábitos
- 24 Cómo evaluar los resultados
- 24 Cómo usar este libro

Parte II. Hábitos básicos

- 29 Capítulo 3
Las 8 llaves para una calidad de vida añorada
- 30 Alimentación
- 31 Ejercicio
- 32 Sueño
- 32 Pantallas
- 33 Alcohol
- 33 Sociales
- 34 Relajación
- 34 Gratitud
- 35 Capítulo 4
Cómo vencer la inercia
- 38 5 hábitos básicos que cambian la vida

Parte III. Hábitos que mantienen saludable tu sistema digestivo

NIVEL PRINCIPIANTE

43 Capítulo 5

Síntomas típicos



47 Capítulo 6

7 hábitos de alimentación para mantener tu aparato digestivo saludable



51 Capítulo 7

4 hábitos para empezar a hacer ejercicio



53 Capítulo 8

5 hábitos para empezar a mejorar la vida social, familiar y laboral



55 Capítulo 9

5 hábitos de introspección personal

59 Capítulo 10

Tabla para evaluar progresos

61 Atención, te puede pasar esto

62 Un secreto para no fallar

65 Capítulo 11

Hábitos del autor en su nivel principiante

67 Programa para principiantes con síntomas digestivos

NIVEL INTERMEDIO

69 Capítulo 12

Hábitos básicos

70 Hábitos en números



73 Capítulo 13

9 hábitos para mejorar más la alimentación



77 Capítulo 14

5 hábitos para mejorar más la rutina de ejercicios

 79 Capítulo 15
5 hábitos para mejorar más la vida social, familiar y laboral

 83 Capítulo 16
5 hábitos para acentuar la introspección personal

85 Capítulo 17
Tabla para evaluar progresos

87 Atención, te puede pasar esto

89 Capítulo 18
Hábitos del autor en su nivel intermedio

90 Una rutina fácil para seguir mejorando la salud intestinal



NIVEL AVANZADO

95 Capítulo 19
Objetivos de avanzada

96 Hábitos en números

 99 Capítulo 20
10 hábitos para mejorar aún más la alimentación

 103 Capítulo 21
5 hábitos para mejorar aún más la rutina de ejercicios

 107 Capítulo 22
5 hábitos para mejorar aún más la vida social, familiar y laboral

 111 Capítulo 23
5 hábitos para acentuar aún más la introspección personal

112 3 consejos de oro para esta etapa

113 Suplementación

115 Capítulo 24
Tabla para evaluar progresos

117 Atención, te puede pasar esto

119 Capítulo 25
Hábitos del autor en su nivel avanzado

120 Programa para avanzados con síntomas digestivos

Parte IV. Enfermedades extradigestivas asociadas al intestino permeable, cefaleas, articulares, autoinmunes, hormonales femeninas, psiquiátricas, fatiga crónica, e infecciones recurrentes.

Hábitos para favorecer el sistema inmunológico digestivo

NIVEL PRINCIPIANTE

- 127 Capítulo 26
Hábitos básicos para fortalecer el sistema inmune
- 128 Síntomas por la hiperactividad del sistema inmunológico y la neuroinflamación

- 129 Cómo vencer la inercia



- 131 Capítulo 27
5 hábitos de alimentación



- 135 Capítulo 28
5 hábitos de ejercicios



- 139 Capítulo 29
5 hábitos para mejorar la vida social, familiar y laboral



- Capítulo 30
141 **5 hábitos para la gestión del estrés**

- 144 Suplementación para optimizar el sistema inmunológico

- 145 Capítulo 31

Tabla para evaluar progresos

- 147 Atención, te puede pasar esto

- 149 Capítulo 32
Hábitos del autor en el nivel principiante

- 151 Programa para principiantes con síntomas inmunológicos

NIVEL INTERMEDIO

- 155 Capítulo 33
Hábitos básicos

- 156 Hábitos en números



- 159 Capítulo 34
5 hábitos para mejorar más la alimentación



- 163 Capítulo 35
3 hábitos para mejorar más la rutina de ejercicios

-  165 Capítulo 36
5 hábitos para mejorar más la vida social, familiar y laboral
-  169 Capítulo 37
5 hábitos para acentuar la introspección personal
- 171 Suplementación para optimizar el sistema inmunológico
- 173 Capítulo 38
Tabla para evaluar progresos
- 175 Atención, te puede pasar esto
- 177 Capítulo 39
Programa para intermedios con síntomas o enfermedades relacionados al sistema inmunológico digestivo

-  185 Capítulo 41
5 hábitos para mejorar aún más la alimentación

-  189 Capítulo 42
5 hábitos para mejorar aún más la rutina de ejercicios

-  191 Capítulo 43
5 hábitos para mejorar aún más la vida social, familiar y laboral

-  193 Capítulo 44
5 hábitos para acentuar aún más la introspección personal

- 195 Capítulo 45
Tabla para evaluar progresos

- 197 Atención, te puede pasar esto

- 199 Capítulo 46. **Hábitos del autor en su nivel avanzado**

-
- 203 Palabras finales
207 Biografía del autor



NIVEL AVANZADO

- 181 Capítulo 40
Hábitos básicos
- 182 Hábitos en números



Parte I

El autotest



Capítulo 1

¿En qué nivel estás?

Antes de empezar a pensar en cambiar nuestros hábitos o en profundizarlos, necesitamos saber en qué nivel estamos o cuál es nuestra situación. No es lo mismo aquella persona que come de todo, no se mueve nunca, jamás se cuidó y está todo el día a mil por hora o conectada a las pantallas, que aquella que ya tomó cierta conciencia sobre la importancia de los hábitos en la calidad de vida y está en el camino del bienestar, pero le falta ajustar un par de tuerquitas.

En el mundo de los hábitos, necesitamos dividir las aguas para poder recomendar mejor. Por eso, en estas páginas propongo organizarnos en niveles según el momento de nuestras vidas en el que estemos, tal como suele hacerse para clasificar las instancias de entrenamiento en cualquier deporte: principiante, intermedio y avanzado. Podríamos agregar también “alto rendimiento”, algo que retomaremos hacia el final del libro.

Por eso, desarrollé un autotest, que se ajuste al tipo de persona o al estilo de vida, orientado a ayudar mejor a mis pacientes, en lugar de arriesgar algún consejo general. Mis 4 trucos para lograr que un paciente adopte un hábito nuevo son: buscar la señal que active el cambio, hacerlo fácil, repetirlo durante más de 7 días consecutivos y unirlo a otro hábito ya arraigado. Una vez que el hábito está en modo automático, el próximo paso consiste en escalarlo muy de a poquito.



Buscar la señal

Lo primero que debemos hacer es buscar la señal. En la “ciencia de los hábitos” –por llamarlo de algún modo–, o en los estudios sobre los comportamientos humanos, se sabe que, para activar una determinada conducta o acción, se requiere algún detonante, disparador, una señal, algo que movilice y sacuda un poco el polvo de la quietud.

En el consultorio, me encanta ayudar a detectar esta señal entre los síntomas que muchos pacientes consideran “normales”; es decir, se han acostumbrado a determinados malestares en lugar de tomarlos como un indicio de que algo no está funcionando bien. En general, se trata de síntomas que se resuelven con un simple cambio de hábitos. Por eso, debemos poner sobre la mesa todas

las alarmas que indican un problema de salud, y recién ahí pensar en motivar al paciente para el cambio.

De esa manera, la persona encuentra la “zanahoria” (o motivación) necesaria para la transformación. Estos síntomas suelen ser frecuentes, molestos y rápidamente eliminables. Numerosas personas –por no decir la mayoría– viven mal acostumbradas. Van por la vida con pequeñas molestias inespecíficas que normalizan o atribuyen a la edad, el trabajo, el clima, la situación económica del país y demás. Síntomas inespecíficos, como falta de energía, dolores articulares, alergias, malhumor, cefalea, erupciones en la piel o distensión abdominal la mayoría de las veces se originan en el sistema inmunológico desatendido por los malos hábitos.

Ofrecer esa información –por cierto, bastante nueva y desconocida–, puede equivaler a esa preciada señal, incluso una alarma de atención. En el consultorio, suelen preguntarles al respecto de una manera bien tajante: “¿Sabías que ese malhumor y esa cefalea pueden originarse en la sumatoria incorrecta de hábitos y que en menos de 10 días, si cambias algunas conductas, ese síntoma no va a estar más?”.

La inflamación crónica de bajo grado, que describí con detalle en mi primer libro (*Resetea tus intestinos*, El Ateneo, 2022), suele ser la culminación perfecta de la falta de hábitos saludables. Este estado de hiperactividad

del sistema inmunológico se debe principalmente a 5 factores a menudo combinados: **mala dieta o intolerancias alimentarias, sedentarismo, sobrepeso, tabaquismo o alcoholismo y estrés crónico**. El denominador común de todos es el mismo: malos hábitos = síntomas = menos disfrute. En otras palabras: **si erradicamos los malos hábitos de nuestra vida, podemos despedirnos de los síntomas**.

Claro que la mayoría de nosotros ya sabemos el ABC de los hábitos saludables; sin embargo, nos resulta muy complicado incorporarlos. Entonces, la pregunta disparadora de estas páginas no se centrará en por qué cuesta tanto el cambio, puesto que las causas pueden variar en cada persona, sino que la pregunta será: **¿cómo podemos hacer para reemplazar viejos hábitos por otros que nos ayuden a vivir mejor sin que nos resulte tan difícil?**

Para saber cómo incorporar un nuevo hábito, antes tenemos que descubrir cuáles son los signos, señales o “síntomas”, como diríamos en Medicina, que pueden corregirse. En el autotest de hábitos saludables presente en este libro, encontraremos el primer ítem dedicado a los síntomas de inflamación crónica de bajo grado. Debemos leerlo con mucha atención para encontrar nuestra señal.

Encontrar algún síntoma en el autotest y entender que puede aliviarse cambiando nuestros hábitos probablemente será la pista que nos movilizará un área del

cerebro denominada “ganglios basales”, cuyas funciones son esenciales en la adquisición de los hábitos, las adicciones y los procesos de aprendizaje.

Así, es probable que recibas esa bendita señal necesaria para salir de la zona de confort o, tal vez, *no tanto* confort, porque sin duda no nos sentimos bien cuando nuestros hábitos nos están perjudicando la salud. Nos reconfortan en la inmediatez, pero luego surgen emociones, como la culpa, la autocrítica, el enojo contra nosotros mismos, que nos mantienen en un circuito difícil de cortar.