



VIVIDENZ
EDICIÓN EN ESPAÑOL



7

SIETE SEÑALES.

Una visión más clara de tu
cuerpo.

Una guía tranquila y estructurada para percibir cambios, registrar
patrones y preparar mejores preguntas - sin autodiagnósticos.

CÓMO USAR LA BRÚJULA CORPORAL

Una señal corporal rara vez es una explicación completa. Usa esta guía para observar con precisión antes de sacar conclusiones.

01

OBSERVAR

¿Qué se siente diferente de lo habitual? Describe la observación, no la causa que sospechas.

02

**AÑADIR
CONTEXTO**

¿Cuándo empezó, qué intensidad tiene, qué ocurrió antes y qué lo modifica?

03

PREPARAR

Registra la evolución y anota lo que quieras aclarar en una conversación profesional.

RECUERDA

No todas las señales son una advertencia. Todas necesitan contexto.

LAS SIETE ÁREAS DE OBSERVACIÓN

Las áreas se solapan de forma intencionada. Tu cuerpo funciona como un sistema, no como cajones separados.

- | | | |
|----|---|--|
| 01 | Energía y vida cotidiana | Capacidad, cansancio nuevo, debilidad o cambios en el rendimiento |
| 02 | Sueño y recuperación | Duración, regularidad, despertares nocturnos y recuperación al despertar |
| 03 | Hambre, sed y digestión | Apetito, sed, tolerancia, digestión y hábitos intestinales o urinarios |
| 04 | Dolor y movimiento | Lugar, inicio, desencadenantes, evolución y limitaciones cotidianas |
| 05 | Respiración, corazón y circulación | Respuesta en reposo y durante una actividad habitual |
| 06 | Ánimo y concentración | Tensión, estado de ánimo, motivación, memoria y concentración |
| 07 | Patrones y cambios | Nuevo, repentino, más intenso, recurrente o junto con otros cambios |

TU REGISTRO DE 30 SEGUNDOS

Usa esta página cuando notes que algo se siente diferente de lo habitual.

¿QUÉ?

¿Qué se siente concretamente diferente?

¿DESDE CUÁNDO?

¿Repentino, después de un acontecimiento o gradual?

¿QUÉ INTENSIDAD?

De 0 (apenas perceptible) a 10 (extremadamente intenso)

¿EVOLUCIÓN?

¿Mejor, estable, empeorando, variable o recurrente?

¿QUÉ LO CAMBIA?

¿Qué mejora o intensifica el cambio?

¿QUÉ MÁS?

¿Qué otros cambios aparecen al mismo tiempo?

PATRÓN DURANTE SIETE DÍAS

Una nota diaria breve suele ser más útil que intentar recordarlo todo después.

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

PREPARAR UNA CONVERSACIÓN

Esta página te ayuda a explicar tus observaciones de forma breve y comprensible.

01

Mi observación más importante en una frase:

02

¿Cuándo empezó y cómo ha evolucionado?

03

¿Qué ya no puedo hacer como de costumbre en la vida cotidiana?

04

¿Qué otros cambios he observado?

05

¿Qué medicamentos, suplementos o cambios recientes podrían ser relevantes?

06

Mis tres preguntas más importantes:

CUÁNDO DEJAR DE REGISTRAR Y ACTUAR

Ante una posible emergencia con riesgo vital, actúa rápido. En España y la Unión Europea, llama inmediatamente al 112.



dificultad intensa para respirar o sensación de asfixia



pérdida de conocimiento o ausencia de respiración normal



debilidad nueva, caída facial o dificultad para hablar



dolor o presión fuerte y persistente en el pecho



hemorragia grave u otra situación con riesgo vital agudo

Estos ejemplos no son exhaustivos. Si sospechas una emergencia con riesgo vital, llama al 112.

MI REVISIÓN SEMANAL

01

¿Qué fue diferente de lo habitual esta semana?

02

¿Qué patrón reconozco y cuál sigue sin estar claro?

03

¿Qué mejoró o empeoró?

04

¿Qué pregunta quiero aclarar a continuación?

05

Mi siguiente paso más útil:

La Brújula corporal de Vividenz ofrece educación general sobre salud. No sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento médico.

© 2026 Vividenz · vividenz.com/es