

GUÍA GRATUITA · EDICIÓN 2026

Los 12 hábitos que **más años de vida** suman

Lo que la ciencia ha medido de verdad, sin promesas milagro.
Explicado en 20 minutos y con una hoja para ponerlo en marcha.

Hasta 14 años más. Y no hace falta ser perfecto.

En 2018, investigadores de Harvard siguieron durante décadas a más de 120.000 personas. Quienes cumplían cinco hábitos sencillos (no fumar, peso razonable, 30 minutos diarios de actividad, alcohol moderado y una dieta de calidad) vivían de media **14 años más las mujeres y 12 años más los hombres** que quienes no cumplían ninguno, calculado a partir de los 50 años.

Esta guía reúne esos hábitos y otros siete que también se han medido en estudios grandes. Para cada uno verás **un número** (cuánto importa), **lo que dice la ciencia** en dos minutos de lectura, **tres pasos** para empezar esta semana y una página **«en la práctica»** con ejemplos concretos: un plan para dejar de fumar, una semana de entrenamiento, una rutina de fuerza, un menú semanal, cómo medirte la tensión... con enlaces a las guías y herramientas de la web. Al final tienes una hoja para marcar tu progreso.

Una advertencia honesta: casi todos estos datos vienen de estudios observacionales. Muestran que un hábito va de la mano de vivir más, y en muchos casos hay ensayos y mecanismos que apoyan que la relación es real. Pero ningún hábito garantiza nada a nadie en concreto.

Los 12 hábitos

01 No fumar (y si fumas, dejarlo cuanto antes)

02 Ponerte en forma (de verdad)

03 Caminar más cada día

04 Hacer fuerza

05 Moverte menos sentado (o compensarlo)

06 Dormir 7-8 horas

07 Comer mejor (no perfecto)

08 Beber menos alcohol

09 Vigilar la tensión arterial

10 Cuidar el peso, sobre todo la tripa

11 Cuidar tus relaciones

12 Conocer tus números

Li Y, et al. Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. Circulation. 2018;138:345-355.

01 /12

No fumar (y si fumas, dejarlo cuanto antes)

10 años de vida pierden de media los fumadores

LO QUE DICE LA CIENCIA

Fumar es, con diferencia, lo que más años resta. En un seguimiento de más de 200.000 adultos en Estados Unidos, los fumadores vivían de media más de diez años menos que quienes nunca habían fumado. La buena noticia: dejarlo antes de los 40 eliminaba alrededor del 90 % de ese exceso de riesgo, y dejarlo más tarde también sumaba años.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Si fumas, pide ayuda en tu centro de salud: con acompañamiento se duplican las opciones de éxito.
- Elige una fecha concreta y cuéntaselo a alguien.
- No sustituyas el tabaco por vapeo «para siempre»: úsalo, si acaso, como puente.

Fuente: Jha P, et al. 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. N Engl J Med. 2013;368:341-350.

No fumar (y si fumas, dejarlo cuanto antes)

Un plan de cuatro semanas para dejarlo

Semana 1	Prepara. Elige tu día D. Durante siete días, apunta cada cigarro: hora, dónde, con quién y qué sentías. Así salen tus disparadores (el café, el coche, el estrés, la cerveza).
Semana 2	Pide ayuda. Ve a tu centro de salud o a tu farmacia. Los parches, los chicles de nicotina y los fármacos para dejar de fumar aumentan claramente las opciones de éxito, y tu médico puede pautártelos. Cuéntale tu día D a dos personas.
Día D	Fuera todo: tabaco, mecheros y ceniceros de casa y del coche. Cambia la rutina que más asocias al cigarro (el café de la mañana, otro sitio; después de comer, un paseo de 10 minutos).
Semanas 3-4	Aguanta las ganas. Duran pocos minutos. Usa la regla de las 4 D: <i>demora</i> 10 minutos, <i>bebe</i> agua, <i>distráete</i> y <i>respira</i> hondo. Un paseo rápido de unos minutos también baja las ganas.

Si recaes, no vuelves a empezar de cero. La mayoría de quienes lo dejan lo consiguen tras varios intentos. Apunta qué te hizo caer y prepara un plan para esa situación.

Ponerte en forma (de verdad)

×5 más riesgo de morir en los menos en forma frente a los más en forma

LO QUE DICE LA CIENCIA

La forma física aeróbica (lo que mide una prueba de esfuerzo) es uno de los predictores de longevidad más potentes que existen. En más de 120.000 pacientes de la Cleveland Clinic, quienes tenían la peor forma física tenían cinco veces más riesgo de morir durante el seguimiento que los de forma física «élite». Y no aparecía un techo: cuanto más en forma, mejor.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Haz algo que te deje sin aliento al menos una vez por semana (cuestas, series, bici).
- Suma el resto de la semana actividad suave en la que puedas hablar.
- Mide tu progreso: un test de 12 minutos o el VO2max estimado del reloj te dicen si avanzas.

Fuente: Mandsager K, et al. Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Netw Open. 2018;1(6):e183605.

Ponerte en forma (de verdad)

Una semana tipo para mejorar tu forma física

La receta que más se repite en la investigación: mucho volumen suave y un poco de intensidad.

2-3 días

Zona 2, 30-60 minutos: caminar rápido, bici o correr suave a un ritmo en el que puedas hablar, pero no cantar. Guía: [Zona 2: qué es y cómo calcularla](#).

1 día

Intervalos 4×4 (el método noruego): 10 minutos de calentamiento, luego 4 bloques de 4 minutos fuertes (puedes decir frases cortas, pero te cuesta) con 3 minutos suaves entre bloques. Guía: [HIIT para la longevidad](#).

Para medirte

Estima tu VO2max con la [calculadora gratuita de Project 170](#) y repítelo cada 8 semanas. Por qué importa tanto: [VO2max, el mejor predictor de longevidad](#).

Si partes de cero, empieza solo con la Zona 2 durante cuatro semanas y añade los intervalos después. Si tienes una enfermedad del corazón o llevas años sin moverte, coméntalo antes con tu médico.

Caminar más cada día

40-53 % menos riesgo de morir en quienes más pasos dan

LO QUE DICE LA CIENCIA

Un análisis de 15 estudios con casi 50.000 personas comparó los pasos diarios con la mortalidad. Quienes más caminaban tenían entre un 40 y un 53 % menos riesgo de morir que quienes menos. El beneficio se aplanaba hacia los 6.000-8.000 pasos en mayores de 60 años y hacia los 8.000-10.000 en menores de 60: no hace falta obsesionarse con más.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Mira tu media actual en el móvil y súbela 1.000 pasos cada dos semanas.
- Convierte trayectos cortos en paseos: llamadas de pie, escaleras, aparcar lejos.
- Un paseo de 10 minutos después de comer también ayuda a la glucosa.

Fuente: Paluch AE, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. 2022;7(3):e219-e228.

Caminar más cada día

Cómo subir tus pasos sin darte cuenta

Semana 1	Mira tu media actual en el móvil o el reloj. Ese es tu punto de partida, sea cual sea.
Cada 2 semanas	Súmale 1.000 pasos al día (unos 10 minutos de paseo) hasta llegar a 7.000-8.000 si tienes más de 60 años, o a 8.000-10.000 si tienes menos.
Trucos	Paseo de 10 minutos después de comer y de cenar. Llamadas de pie o caminando. Escaleras en lugar de ascensor. Bajarte una parada antes del bus o el metro.

Si quieres sacarle más partido: caminata por intervalos japonesa

Alterna 3 minutos de caminar rápido con 3 minutos de caminar tranquilo, cinco veces (30 minutos), cuatro días por semana. En los estudios japoneses mejoró la forma física y la tensión de personas mayores. Te lo explicamos en [el método de caminata por intervalos](#), y tienes un temporizador gratis en project170.com/herramientas/iwt-trainer.

Hacer fuerza

10-20 % menos mortalidad con solo 30-60 minutos de fuerza a la semana

LO QUE DICE LA CIENCIA

Una revisión de estudios con cientos de miles de personas encontró que hacer ejercicio de fuerza 30-60 minutos a la semana se asociaba a un 10-20 % menos de mortalidad. La fuerza también se puede medir con algo tan simple como apretar un dinamómetro: en el estudio PURE, con casi 140.000 personas de 17 países, cada 5 kilos menos de fuerza de agarre se asociaban a un 16 % más de mortalidad.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Dos sesiones por semana de 20-30 minutos con los grandes movimientos: sentadilla, empuje, tirón, bisagra de cadera.
- Empieza con tu propio peso o gomas y sube poco a poco.
- Si tienes alguna lesión o dolor, que un fisioterapeuta te adapte el plan.

Fuente: Momma H, et al. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases. Br J Sports Med. 2022;56:755-763. · Leong DP, et al. Prognostic value of grip strength (PURE). Lancet. 2015;386:266-273.

Hacer fuerza

Una rutina de fuerza para empezar (2 días por semana)

EJERCICIO	SERIES × REPETICIONES	VERSIÓN FÁCIL
Sentadilla (con mancuerna o sin peso)	3 × 8-12	Sentarte y levantarte de una silla
Flexiones o press con mancuernas	3 × 8-12	Flexiones apoyando las manos en una mesa
Remo con mancuerna o goma	3 × 10-12	Remo con goma atada a una puerta
Peso muerto rumano o puente de glúteo	3 × 10-12	Puente de glúteo en el suelo
Plancha	3 × 20-40 s	Plancha con las rodillas apoyadas

Cómo progresar: descansa 1-2 minutos entre series. Cuando hagas las repeticiones de arriba en todas las series y aún te queden 2 en la recámara, sube un poco el peso.

Sigue un plan semana a semana con el [Training Lab de Project 170](#) (planes gratuitos) y entiende el porqué en [fuerza muscular y longevidad](#).

Mide tu fuerza de agarre cada pocos meses con un [dinamómetro de mano](#): es barato y es uno de los mejores indicadores de cómo envejeces. Si buscas un empujón extra con evidencia, lee nuestra [guía de la creatina](#).

Enlace de afiliado: como afiliado de Amazon, Project 170 obtiene ingresos por las compras adscritas que cumplen los requisitos aplicables. A ti no te cuesta más.

05 /12

Moverte menos sentado (o compensarlo)

60-75 min

de actividad al día anulan el riesgo extra de pasar 8 horas sentado

LO QUE DICE LA CIENCIA

Pasar muchas horas sentado se asocia a más mortalidad. Pero un análisis de más de un millón de personas vio que hacer unos 60-75 minutos diarios de actividad moderada (caminar rápido, bici tranquila) eliminaba prácticamente ese riesgo extra, incluso en quienes estaban sentados ocho horas al día.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Levántate cada 30-45 minutos aunque sea un minuto.
- Si trabajas sentado, mete los minutos de actividad antes o después del trabajo.
- Una mesa elevable ayuda, pero no sustituye a moverse.

Fuente: Ekelund U, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? Lancet. 2016;388:1302-1310.

Moverte menos sentado (o compensarlo)

Snacks de movimiento: 1-2 minutos que cuentan

En un estudio con más de 25.000 personas que decían no hacer ejercicio, quienes acumulaban unos **tres ratos al día de 1-2 minutos de actividad intensa** en su vida diaria (subir escaleras rápido, caminar a paso muy ligero, cargar la compra) tenían alrededor de un 40 % menos de mortalidad.

Cada 30-45 min sentado	Levántate 2 minutos: 10 sentadillas, un paseo por la casa o la oficina, o unos estiramientos.
3 veces al día	Un minuto que te haga resoplar: subir las escaleras a buen ritmo, caminar muy rápido hasta el siguiente semáforo, 20 sentadillas seguidas.
Truco	Átalo a algo que ya haces: cada vez que acabes una reunión, cada vez que vayas al baño, cada vez que hiervas agua.

Stamatakis E, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nat Med. 2022;28:2521-2529.

Dormir 7-8 horas

+12 %

más mortalidad en quienes duermen de forma habitual menos de 6 horas

LO QUE DICE LA CIENCIA

Un metaanálisis de 16 estudios con más de 1,3 millones de personas encontró que dormir habitualmente poco (en la mayoría de estudios, menos de 6 horas) se asociaba a un 12 % más de mortalidad. Dormir mucho (más de 9 horas) también se asociaba a más riesgo, aunque ahí probablemente influye que el dormir de más puede ser señal de alguna enfermedad.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Horario fijo para levantarte, también el fin de semana.
- Luz natural por la mañana y poca luz intensa por la noche.
- Si roncas fuerte o te despiertas cansado, coméntalo con tu médico: la apnea del sueño es frecuente y tratable.

Fuente: Cappuccio FP, et al. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*. 2010;33(5):585-592.

Dormir 7-8 horas

Siete estrategias de sueño que sí funcionan

1. **Misma hora para levantarte** todos los días, también el fin de semana. Es lo que más ordena el reloj interno.
2. **Luz natural por la mañana:** 10-20 minutos fuera en la primera hora del día.
3. **Café, mejor antes de las 14:00.** La cafeína sigue activa muchas horas.
4. **Cena ligera y no muy tarde**, y nada de alcohol «para dormir»: duermes antes, pero peor.
5. **Habitación fresca, oscura y silenciosa.** Persianas, antifaz o tapones si hace falta.
6. **Una hora antes de dormir, baja las luces y las pantallas.** Lee, dúchate o prepara el día siguiente.
7. **Si no te duermes en unos 20 minutos, levántate** y haz algo tranquilo con poca luz hasta que te entre sueño.

Más en [sueño y edad biológica](#) y, si te lo planteas, [cuándo tiene sentido la melatonina](#). Si roncas fuerte o te levantas agotado, coméntalo con tu médico.

Comer mejor (no perfecto)

Hasta 10-13 años

más de vida estimados al pasar de la dieta occidental típica a una óptima a los 20 años

LO QUE DICE LA CIENCIA

Un modelo publicado en PLOS Medicine estimó cuántos años de vida podría sumar cambiar de una dieta occidental típica a una más rica en legumbres, cereales integrales y frutos secos, con menos carne roja y procesada. A los 20 años la ganancia estimada era de unos 10,7 años en mujeres y 13 en hombres; a los 60, de unos 8; e incluso a los 80, de más de 3. Es una estimación, no un experimento, pero indica que nunca es tarde.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Legumbres 3-4 veces por semana.
- Un puñado de frutos secos al día.
- Menos embutido y carne procesada: déjalos como algo ocasional.

Fuente: Fadnes LT, et al. Estimating impact of food choices on life expectancy: a modeling study. PLoS Med. 2022;19(2):e1003889.

Comer mejor (no perfecto)

Una semana de ejemplo (orientativa)

	COMIDA	CENA
Lunes	Lentejas con verduras + ensalada	Tortilla de calabacín + tomate con AOVE
Martes	Arroz integral con pollo y verduras	Crema de verduras + sardinas o caballa
Miércoles	Garbanzos con espinacas	Salmón al horno con patata y brócoli
Jueves	Pasta integral con atún, tomate y aceitunas	Ensalada completa con huevo y nueces
Viernes	Merluza con quinoa y pimientos	Hummus con crudités + yogur natural
Sábado	Paella de marisco o de verduras	Revuelto de setas con pan integral
Domingo	Alubias blancas estofadas	Pollo a la plancha con ensalada y aguacate

Desayunos: yogur natural o kéfir con fruta y frutos secos · tostada integral con tomate, AOVE y huevo · avena con leche y fruta. **Cada día:** fruta, un puñado de frutos secos, aceite de oliva virgen extra y agua como bebida principal.

La regla del plato: la mitad verduras, un cuarto proteína (legumbre, pescado, huevo, carne blanca) y un cuarto cereal integral o patata. Las cantidades dependen de tu caso; si tienes una enfermedad, que te lo ajuste un dietista-nutricionista. ¿Cuánta proteína necesitas? Lo explicamos en [proteína: cuánta y de dónde](#).

Beber menos alcohol

4-5 años menos de esperanza de vida a los 40 en quienes beben más de 350 g de alcohol a la semana

LO QUE DICE LA CIENCIA

Un análisis de casi 600.000 bebedores de 19 países vio que el riesgo empezaba a subir a partir de unos 100 gramos de alcohol a la semana (unas 10 cañas o copas de vino). Beber 100-200 g se asociaba a unos 6 meses menos de esperanza de vida a los 40 años; 200-350 g, a 1-2 años menos; y más de 350 g, a 4-5 años menos.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Cuenta lo que bebes en una semana normal: una caña o una copa de vino son unos 10 gramos.
- Si superas 10 consumiciones a la semana, bájalas.
- Días sin alcohol fijos en la semana: es más fácil que «beber menos» en abstracto.

Fuente: Wood AM, et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet. 2018;391:1513-1523.

Beber menos alcohol

Cinco estrategias para beber menos sin agobiarte

1. **Cuenta una semana normal.** Una caña o una copa de vino son unos 10 gramos de alcohol; un cubata, unos 20.
2. **Fija días sin alcohol**, por ejemplo de lunes a jueves. Es más fácil que «beber menos» en abstracto.
3. **Alterna:** una consumición con alcohol, la siguiente sin (agua con gas, cerveza sin alcohol, refresco sin azúcar).
4. **Cambia el ritual, no solo la bebida.** Si la cerveza va con el sofá de la noche, cambia el plan: paseo, ducha, infusión.
5. **No lo tengas a mano.** Lo que no está en casa no se bebe por inercia.

Si te cuesta bajar o sientes que lo necesitas, coméntalo con tu médico de familia: hay ayuda eficaz y confidencial.

Vigilar la tensión arterial

x2

el riesgo de muerte cardiovascular por cada 20 mmHg más de tensión sistólica (40-69 años)

LO QUE DICE LA CIENCIA

Con datos de casi un millón de adultos, un gran análisis vio que, entre los 40 y los 69 años, cada 20 mmHg más de tensión «alta» (la sistólica) duplicaba el riesgo de morir por infarto o ictus. Y no había un umbral claro por debajo del cual dejara de importar. La tensión alta no duele: la única forma de saberlo es medirla.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Mídete la tensión al menos una vez al año (en la farmacia es gratis en muchos sitios).
- Si sale alta, repítela en casa varios días antes de sacar conclusiones.
- Menos sal, más movimiento y menos alcohol son las tres palancas con más evidencia.

Fuente: Lewington S, et al. Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality (Prospective Studies Collaboration). Lancet. 2002;360:1903-1913.

Vigilar la tensión arterial

Cómo medirte la tensión en casa (bien)

El aparato	Un tensiómetro de brazo (no de muñeca) validado clínicamente ; puedes comprobar el modelo en la lista STRIDE BP. Por ejemplo, tensiómetros de brazo validados en Amazon . El manguito tiene que ser de tu talla.
Antes	Nada de café, tabaco ni ejercicio en los 30 minutos previos. Vejiga vacía. Siéntate 5 minutos en silencio, con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
Durante	Brazo apoyado en la mesa, a la altura del corazón. No hables. Haz dos tomas con un minuto de diferencia.
El protocolo	Dos tomas por la mañana y dos por la noche durante siete días seguidos. Descarta el primer día y haz la media del resto.
Cómo leerla	En casa, una media de 135/85 o más se considera alta. Llévale los datos a tu médico: con eso decide mucho mejor que con una toma suelta en la consulta.

Enlace de afiliado: como afiliado de Amazon, Project 170 obtiene ingresos por las compras adscritas que cumplen los requisitos aplicables. A ti no te cuesta más.

10_{/12}

Cuidar el peso, sobre todo la tripa

1 de 5 hábitos que sumaban hasta 14 años de vida en el estudio de Harvard

LO QUE DICE LA CIENCIA

Mantener un peso razonable (índice de masa corporal entre 18,5 y 24,9) es uno de los cinco hábitos que, combinados, se asociaron a más de una década de vida extra en el gran estudio de Harvard (ver página 2). Más que la báscula, importa la grasa del abdomen, la que rodea los órganos.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Mide tu cintura a la altura del ombligo: como regla sencilla, que no pase de la mitad de tu altura.
- Fuerza y proteína suficiente ayudan a perder grasa sin perder músculo.
- Desconfía de las dietas milagro: lo que no puedas mantener un año, no funciona.

Fuente: Li Y, et al. Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. Circulation. 2018;138:345-355.

Cuidar el peso, sobre todo la tripa

Tu rutina de medición (5 minutos a la semana)

Peso, 1 vez por semana	Mismo día y misma hora, en ayunas, después de ir al baño y con la misma báscula. Lo que importa es la tendencia de un mes, no el dato de un día.
Cintura, 1 vez al mes	Con una cinta métrica , de pie, a la altura del ombligo, al final de una espiración normal y sin apretar. Objetivo sencillo: menos de la mitad de tu altura (si mides 170 cm, menos de 85 cm).
Foto, 1 vez al mes	Misma luz y misma ropa. Muchas veces la foto y la cintura cambian antes que la báscula, sobre todo si estás haciendo fuerza.
Cómo leerlo	Si en un mes la cintura baja, vas bien aunque el peso no se mueva: estás perdiendo grasa y ganando músculo.

Enlace de afiliado: como afiliado de Amazon, Project 170 obtiene ingresos por las compras adscritas que cumplen los requisitos aplicables. A ti no te cuesta más.

Cuidar tus relaciones

+50 %

más probabilidad de supervivencia en quienes tienen vínculos sociales fuertes

LO QUE DICE LA CIENCIA

Un metaanálisis de 148 estudios con más de 300.000 personas encontró que quienes tenían relaciones sociales sólidas tenían un 50 % más de probabilidades de seguir vivos durante el seguimiento que quienes estaban más aislados. Es un efecto del mismo orden que el de otros factores de riesgo clásicos.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Agenda las quedadas como agendas el médico: si no está en el calendario, no pasa.
- Combina dos hábitos: caminar o entrenar con alguien.
- Apúntate a algo con gente: un club, un voluntariado, un grupo de deporte.

Fuente: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Med. 2010;7(7):e1000316.

Cuidar tus relaciones

Ideas sencillas que funcionan

- **Una cita fija a la semana** con alguien: la comida del domingo, un café el miércoles, el partido del jueves.
- **Junta hábitos:** caminar, entrenar o cocinar con alguien suma dos hábitos de esta guía a la vez.
- **Una llamada al día** de cinco minutos a alguien con quien hace tiempo que no hablas.
- **Apúntate a algo con gente:** un club de corredores, un grupo de montaña, un voluntariado, un coro.

Conocer tus números

1 de 8 hombres tiene la GPT «normal» en su analítica pero por encima del rango sano

LO QUE DICE LA CIENCIA

Muchos problemas que acortan la vida (tensión alta, azúcar, colesterol, hígado graso) no dan síntomas durante años. Por eso conviene conocer tus cifras y entenderlas. En nuestro propio análisis de 5.438 analíticas (datos NHANES del CDC), 1 de cada 8 hombres tenía una enzima del hígado dentro del rango del laboratorio pero por encima de lo que la guía americana considera sano.

POR DÓNDE EMPEZAR ESTA SEMANA

- Una analítica básica periódica según te indique tu médico: glucosa, colesterol, hígado, riñón.
- Guarda tus resultados para ver la tendencia, no solo la foto.
- Si algo está en el límite, pregunta qué significa en tu caso. La interpretación es cosa de tu médico.

Fuente: Análisis de Project 170 sobre NHANES 2021-2023 (CDC/NCHS). Kwo PY, et al. ACG Clinical Guideline: Evaluation of Abnormal Liver Chemistries. Am J Gastroenterol. 2017;112:18-35.

Conocer tus números

Tus números, en una hoja

Cada año	Tensión, peso, cintura y la analítica que te indique tu médico (glucosa, colesterol, hígado, riñón).
Cada 2-3 meses	Pasos medios, horas de sueño y, si tienes reloj, tu VO2max estimado.
Herramientas gratis	Conversor de unidades de analítica · GPT, GOT y GGT por edad y sexo · Calculadora de resistencia a la insulina

Marca una casilla cada semana que lo cumplas

Imprímela o pégala en la nevera. No intentes los doce a la vez: elige dos o tres este mes y suma uno cada mes.

#	HÁBITO	S1	S2	S3	S4
01	No fumar (y si fumas, dejarlo cuanto antes)	☐	☐	☐	☐
02	Ponerte en forma (de verdad)	☐	☐	☐	☐
03	Caminar más cada día	☐	☐	☐	☐
04	Hacer fuerza	☐	☐	☐	☐
05	Moverte menos sentado (o compensarlo)	☐	☐	☐	☐
06	Dormir 7-8 horas	☐	☐	☐	☐
07	Comer mejor (no perfecto)	☐	☐	☐	☐
08	Beber menos alcohol	☐	☐	☐	☐
09	Vigilar la tensión arterial	☐	☐	☐	☐
10	Cuidar el peso, sobre todo la tripa	☐	☐	☐	☐
11	Cuidar tus relaciones	☐	☐	☐	☐
12	Conocer tus números	☐	☐	☐	☐

Mis números (apúntalos y fecha): tensión ____/____ · peso ____ · cintura ____ cm · pasos/día ____ · horas de sueño ____ · fuerza de agarre ____ kg

Cada viernes, una idea con evidencia en tu correo

Te has apuntado a **170 Weekly**, la newsletter de Project 170. Cada viernes: un experimento para probar, dos estudios explicados en sencillo y un bulo desmontado. Cinco minutos. Puedes darte de baja en un clic.

Herramientas gratuitas en **project170.com/herramientas**: conversor de unidades de analítica, calculadora de resistencia a la insulina y valores reales de GPT, GOT y GGT por edad y sexo.

Aviso importante

Esta guía es divulgación basada en estudios publicados. No es consejo médico personalizado ni sustituye la valoración de tu médico. Antes de empezar un programa de ejercicio intenso, si tienes una enfermedad o tomas medicación, consúltalo. Las cifras proceden de estudios de población y no predicen lo que le ocurrirá a una persona concreta. Algunos enlaces de esta guía son de afiliado (Amazon): si compras a través de ellos, Project 170 puede recibir una pequeña comisión sin que a ti te cueste más. Nunca recomendamos nada por ese motivo.

Redacción Project 170 · Revisado por Álvaro Gómez Molina, fisioterapeuta colegiado nº 10.249 (ICOFM), Máster Universitario en Fisioterapia Invasiva (USP-CEU / MVClinic Institute). Edición de octubre de 2026.