



“¿Qué te dicen tus síntomas hormonales?”



Autora: Gloria E. Álvarez Mateos
Dietista · Fisioterapeuta ·
Especialista en salud femenina

ÍNDICE

1. Identifica si estás entrando en tu segunda pubertad	
- ¿Para qué sirve esta guía?	1
- ¿Por qué es importante proteger nuestros ciclos hormonales?	2
2. Señales de que baja la progesterona (lo más común al inicio)	4
3. Señales de que baja el estradiol (puede ser intermitente o brusca)	5
4. ¿Y si bajan las dos a la vez?	
• Desequilibrio: estrógeno dominante (progesterona baja y estrógeno aún alto)	6

Test Hormonal y Resultado



Identifica si estás entrando en tu segunda pubertad

¿Para qué sirve esta guía?

- Entenderás como funciona nuestro **ciclo menstrual**.
- Su finalidad es ayudarte a **interpretar tus síntomas físicos y emocionales** y así, poder reconocer si están **relacionados con los primeros cambios hormonales** de la perimenopausia. Esta información nos permitirá **suavizar estos síntomas** de forma más efectiva.
- Aprenderás a **distinguir** entre el **descenso de la progesterona, estradiol o el desequilibrio entre ambas**.



¿Por qué es importante proteger nuestros ciclos hormonales?

Durante nuestros años fértiles, el ciclo menstrual sigue un ritmo natural donde trabajan dos hormonas clave (el estradiol y la progesterona) las cuales desempeñan funciones esenciales para nuestra salud.

- En la **fase folicular**, el estradiol aumenta hasta alcanzar su punto máximo justo antes de la ovulación. Esta hormona:
 - Favorece el crecimiento muscular y óseo.
 - Protege el corazón y el cerebro.
 - Mejora la sensibilidad a la insulina y la tasa metabólica.
 - Disminuye el apetito y aumenta las ganas de moverse.
- Después de la ovulación, en la **fase lútea**, sube la progesterona, conocida como la hormona de la calma, porque:
 - Promueve el sueño, reduce la ansiedad y contrarresta el cortisol, que es la hormona del estrés.
 - Disminuye la inflamación.
 - Apoya al sistema inmunológico.
 - Protege los huesos y el corazón.
 - También ayuda a prevenir el cáncer de mama.



Gráfica sencilla que muestra los niveles de estradiol y progesterona a lo largo de un ciclo ovulatorio típico de 28 días: El estradiol sube en la primera mitad del ciclo, alcanzando su pico justo antes de la ovulación (alrededor del día 13-14). La progesterona aumenta después de la ovulación, alcanzando su pico en la fase lútea (días 19-23).

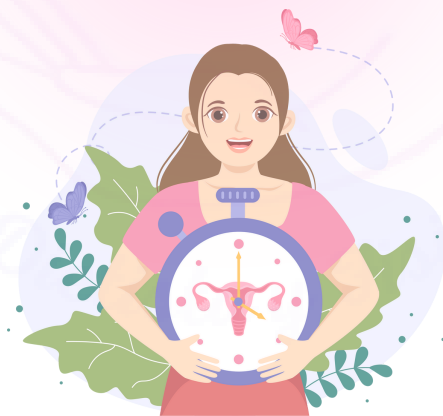
Durante la **perimenopausia, la ovulación se vuelve irregular** y se **pierde** gran parte de la producción natural de **progesterona**. Mientras tanto, los niveles de **estrógeno pueden fluctuar de forma inestable**, provocando síntomas y reglas más abundantes si no hay suficiente progesterona que los equilibre.

Es importante entender que los **anticonceptivos hormonales con progestinas sintéticas no ofrecen los mismos beneficios** que nuestras hormonas naturales. Además, pueden tener efectos secundarios como caída del cabello, acné, aumento de la tensión arterial o cambios de humor.

Conclusión

Salvo que exista una hemorragia excesiva que lo justifique, es recomendable **aprovechar esta etapa de la perimenopausia para mantener nuestros ciclos ovulatorios activos** durante el mayor tiempo posible.

El uso de **anticonceptivos hormonales inhibe este ciclo natural** y nos priva de los beneficios protectores que nos ofrecen.



Cada ciclo ovulatorio es un tesoro para los huesos, el metabolismo, el estado de ánimo y la salud general.

Señales de que baja la progesterona (lo más común al inicio)

La progesterona calma y equilibra al estrógeno. Cuando baja, tus emociones se intensifican.

- Ansiedad, irritabilidad, mayor sensibilidad al estrés.
- Dificultad para dormir, especialmente desvelos nocturnos que suelen darse a la misma hora (entre las 2 y las 4 de la mañana) y que muchas veces son provocados por el cortisol al no tener progesterona suficiente que lo regule.
- Palpitaciones.
- Síndrome premenstrual más intenso.
- Reglas más largas, con coágulos o dolorosas.
- Migrañas
- Enfermedad autoinmunes. La más común es “la enfermedad de Hashimoto”
- Retención de líquidos y pecho inflamado.



Señales de que baja el estradiol (puede ser intermitente o brusca)

El estradiol es clave para tu energía, lívido, piel y articulaciones.

- Sofocos, sudores nocturnos.
- Sequedad vaginal o molestias en relaciones.
- "Síndrome de dolor musculoesquelético", el cual está causado por nuestro desequilibrio hormonal. Se producen dolores articulares o musculares sin razón aparente.
- Cansancio profundo o bajo deseo sexual.
- Piel más fina, seca o apagada.
- Tristeza o sensación de desconexión.



¿Y si bajan las dos a la vez?

- Insomnio persistente.
- Niebla mental, dificultad para concentrarte.
- Pensamientos repetitivos o tristeza sin motivo.
- Palpitaciones, inestabilidad emocional.
- Dolores físicos frecuentes.
- Mayor pérdida de masa muscular u ósea.

Desequilibrio: estrógeno dominante (progesterona baja y estrógeno aún alto)

- Aumento de peso, sobre todo abdominal.
- Reglas abundantes o desordenadas.
- Dolor mamario, aunque a veces es por la deficiencia de yodo
- Antojos de pan o dulce.
- Cambios de humor intensos.
- Dolor de cabeza hormonal.
- Hinchazón o sensación de "cuerpo cargado". Elevación de histamina



Este desequilibrio amplifica síntomas físicos y emocionales, pero puede corregirse con alimentación, descanso y enfoque integral.

Mini Test Hormonal

Marca los síntomas que hayas notado últimamente:

Síntomas de baja progesterona

- Ansiedad o mayor sensibilidad al estrés.
- Dificultad para dormir o desvelos a mitad de la noche.
- Síndrome premenstrual más fuerte o largo.
- Reglas más largas, dolorosas o con coágulos.
- Irritabilidad sin causa aparente.
- Pechos inflamados.
- Retención de líquidos.

Si marcas 3 o más de esta lista, podrías estar comenzando tu perimenopausia con una bajada de progesterona.

Síntomas de baja estradiol

- Sofocos o sudores nocturnos.
- Sequedad vaginal o molestias en relaciones.
- Dolor articular o muscular.
- Cansancio profundo sin causa aparente.
- Piel más seca, fina o apagada.
- Disminución de la libido.
- Tristeza, apatía o desconexión emocional.

Si marcas 3 o más aquí, podrías estar en una fase con caída de estradiol.

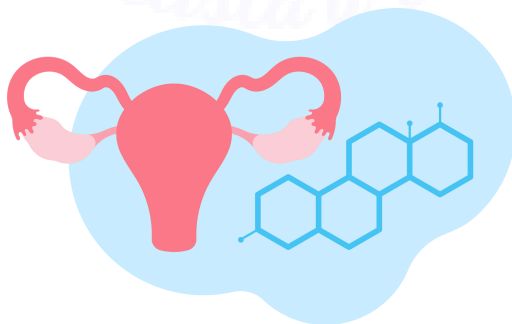
Síntomas de desequilibrio (estrógeno dominante)

- Hinchazón, sensación de “retención”.
- Cambios de humor repentinos.
- Antojos de dulce o pan.
- Dolores de cabeza relacionados con el ciclo.
- Reglas irregulares o más abundantes.
- Aumento de peso en la zona abdominal.

Si marcas varios aquí, es posible que tu progesterona esté baja pero el estrógeno no, lo que genera desequilibrio.

Resultado

- Mayoría en “progesterona baja” → Etapa temprana de la perimenopausia.
- Mayoría en “estradiol bajo” → Etapa más avanzada o con bajadas intermitentes.
- Síntomas combinados o marcados en todas las secciones → Probablemente estás en una fase activa de transición hormonal.



¿Y ahora qué?

Si te has sentido identificada con varios de estos síntomas, no estás sola. En la web encontrarás una **guía** con recomendaciones sencillas y prácticas para empezar a regular tus hormonas de forma natural.

- Alimentación antiinflamatoria.
- Suplementos, solo necesarios.
- Descanso reparador. Seguir los ritmos circadianos.
- Ayuno, pero no en todos los casos.
- Ciclo motor migratorio intestinal.
- Ejercicio cardiovascular y de fuerza.
- Autocuidado consciente son tus mejores aliados en esta etapa.

Estás dando el primer paso hacia una nueva versión de ti, con más claridad, equilibrio y bienestar. Estoy aquí para acompañarte.

