



DEPRESIÓN Y SALUD HORMONAL

Los cambios en los niveles de estrógeno, progesterona y testosterona afectan directamente a la neurotransmisión de serotonina y a la neuroinflamación en el cerebro. Las fluctuaciones bruscas o los descensos hormonales (como los que se producen durante la perimenopausia, la menopausia o el estrés crónico) desregulan los receptores cerebrales, lo que reduce la sensación de bienestar y aumenta la vulnerabilidad a cuadros depresivos y de ansiedad.

SINTOMAS COMUNES:

- Labilidad emocional, tristeza profunda y síntomas depresivos
- Ansiedad, irritabilidad y falta de motivación
- Niebla mental (*brain fog*) y dificultades de concentración
- Alteraciones del sueño, insomnio y fatiga constante

**COMPRENDER LAS FASES DE
TRANSICIÓN Y RESTAURAR
SU VITALIDAD.**