



ESTRÉS Y SALUD HORMONAL MASCULINA



El estrés crónico provoca una elevación continua de los niveles de cortisol, lo que inhibe la liberación de la hormona luteinizante (LH) en el cerebro y compromete directamente la producción de testosterona en los testículos. Además, la hiperactivación del sistema nervioso simpático y un estilo de vida bajo presión constante aceleran la fatiga, favorecen la pérdida de masa magra y desregulan el eje hormonal masculino (DAEM).

SÍNTOMAS COMUNES

- Disminución de la libido, pérdida de motivación y alteraciones en la erección
- Fatiga persistente, astenia e incapacidad para recuperarse del esfuerzo físico
- Irritabilidad, ansiedad, estado de ánimo depresivo y problemas de sueño
- Pérdida de fuerza muscular y tendencia a la acumulación de grasa abdominal

**PROTEGIENDO TUS NIVELES
DE TESTOSTERONA DEL
IMPACTO DEL CORTISOL.**

