



ESTRÉS Y DESEQUILIBRIO HORMONAL

El estrés crónico provoca una elevación constante del cortisol y la hiperactivación del sistema nervioso simpático, lo que interfiere directamente en la producción y el equilibrio de la progesterona y de otras hormonas sexuales. Este estado de alerta continua desregula la homeostasis del cuerpo, acelera la neuroinflamación y desencadena síntomas físicos, emocionales y metabólicos.

SÍNTOMAS COMUNES:

- Ansiedad, irritabilidad, agitación y estado de ánimo depresivo
- Trastornos del sueño, insomnio y dificultad para relajarse
- Fatiga constante, falta de energía y niebla mental (*brain fog*)
- Alteraciones en el ciclo menstrual, baja libido y compulsión alimentaria

COMPRENDER LA RELACIÓN
ENTRE LA FLUCTUACIÓN
HORMONAL Y LA SALUD
MENTAL.