

## TEST HORMONALES

Marca las casillas de los síntomas que padezcas.

### CORTISOL ELEVADO

- La vida se siente como un estado constante de mucho estrés.
- El estrés es abrumador.
- Te sientes agotado todo el tiempo.
- Te distraes fácilmente, especialmente cuando estás estresado.
- Tienes problemas de memoria.
- Te sientes nervioso y te enojas fácilmente.
- Dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o insomnio.
- A menudo experimentas dolores de cabeza por la mañana.
- Te sientes cansado, pero con la mente conectada/activa a la hora de acostarte.
- Aumento de peso o dificultad para perder peso alrededor del abdomen.
- La ovulación o el período son irregulares.
- Te sientes irritable, ansioso o con crisis nerviosas.
- Antojos anormales de algo salado o dulce.
- Tienes resfriados o enfermedades frecuentes.
- Tienes más arrugas que las que corresponden a tu edad.
- Deseo sexual bajo o nulo (libido).

### CORTISOL BAJO

- Despiertas sintiéndote cansado a pesar de haber dormido toda la noche.
- No te activas sin café.
- La energía cae por la tarde.
- Necesita estimulación por la tarde (café, chocolate, etc.).
- Tu periodo menstrual te deja agotada.
- Sientes la necesidad de tomar una siesta los días siguientes.
- Antojos anormales de salado o dulce.
- Mareos al pararse demasiado rápido.
- Debilidad muscular.
- Te enfermas con frecuencia y/o tienes dificultades para superar las infecciones.
- Tienes problemas de niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Desregulación de la insulina o glucosa en sangre.

### NIVEL ELEVADO DE AZÚCAR EN SANGRE

- Diagnosticado con diabetes, síndrome metabólico, resistencia a la insulina.
- Piel oscura y aterciopelada en cuello, axilas e ingle.
- Presentas acrocordones en la piel.
- Te dan temblores si pasa demasiado tiempo entre comidas.
- Cansado después de comer.
- Cansado todo el tiempo.
- Aumento de peso o incapacidad para perder peso alrededor de la sección media.
- Sed extrema.



- Hambre extrema.
- Orinas con frecuencia.
- Colesterol alto.
- Acné.
- Historia de diabetes gestacional.
- Caída o adelgazamiento del cabello.
- Bajo deseo sexual (libido) o excitación.
- Disminución de la sensación del clítoris.

### **HORMONAS TIROIDEAS ALTAS**

- Períodos faltantes o irregulares.
- Corazón acelerado.
- Dificultad para dormir.
- Ansiedad, pánico, sensación de pavor.
- Sudas a menudo.
- Heces blandas o diarrea.
- Pérdida de peso sin esfuerzo.
- Temblor de manos o sensación de temblor.
- Intolerancia al calor, sensación de enrojecimiento.
- Hinchazón en la parte delantera del cuello.
- Ojos saltones e hinchados.

### **HORMONAS TIROIDEAS BAJAS**

- Períodos irregulares y faltantes.
- Fatiga, agotamiento, cansancio extremo.
- Dificultad para concentrarse.
- Niebla mental, problemas de memoria.
- Descamación, resequedad.
- Pérdida de pelo.
- Uñas quebradizas y partidas.
- Dolores musculares.
- Ritmo cardíaco lento.
- Ansiedad o depresión.
- El cabello está seco, se enreda con facilidad.
- Estreñimiento, necesita estimulantes para defecar.
- Sentir resfriados todo el tiempo, manos y pies fríos.
- Dificultad para quedar embarazada (intentarlo durante seis meses o más).
- Historia de aborto espontáneo.
- Depresión posparto o tiroiditis posparto.
- Bajo suministro de leche durante la lactancia.

### **ALTO ESTRÓGENO**

- Periodos de 7 días o más.
- Períodos abundantes.
- Grandes coágulos en la sangre menstrual.



- Hinchazón, retención de líquidos.
- Cambios de humor e irritabilidad.
- Sensibilidad en los senos, hinchazón, quistes.
- Acné, rosácea.
- Aumento de peso o dificultad para perder peso en las caderas, y en los muslos.
- Perdida de cabello.
- Migrañas cíclicas, dolores de cabeza menstruales.
- Problemas de vesícula biliar, dificultad para digerir grasas.

### **BAJO ESTRÓGENO**

- Períodos irregulares o faltantes.
- El período es uno o dos días de manchado.
- Los períodos son ligeros.
- Ansiedad, depresión.
- Dificultad para concentrarse.
- Niebla del cerebro.
- Piel más fina, más líneas finas y arrugas.
- Pérdida de hueso.
- Infecciones frecuentes del tracto urinario.
- Fugas urinarias.
- Dificultad para dormir, te despiertas por las noches.
- Dolor en las articulaciones, propenso a sufrir lesiones en las articulaciones.
- Sudores nocturnos, sofocos.
- El daño solar es más notorio.
- Bajo deseo sexual (libido).
- Dificultad para autolubricarse durante el sexo.
- Sequedad vaginal.
- Dolor al momento del coito.

### **BAJA PROGESTERONA**

- Períodos irregulares o frecuentes.
- Períodos abundantes.
- Dificultad para dormir, especialmente antes del período.
- Síndrome premenstrual comienza de siete a diez días antes del período.
- Fase lútea corta (desde la ovulación hasta el período es inferior a doce días).
- Manchado varios días antes del período.
- Ansiedad, depresión.
- Dolores de cabeza por migrañas.
- Agitado, lloroso, triste antes del período.
- Aborto espontáneo recurrente.
- Dificultad para quedar embarazada (intentarlo durante seis meses o más).
- Signos bajos o nulos de ovulación (líquido cervical, temperatura corporal basal).
- Aumento de peso.



### TESTOSTERONA ALTA

- Períodos irregulares.
- Falta de períodos durante varios meses.
- Crecimiento de vello grueso y oscuro en la cara, el pecho y/o el abdomen.
- Acné.
- Piel y cabello grasos.
- Caída del cabello.
- Fuerte olor corporal.
- Diagnosticado con síndrome de ovario poliquístico.
- Dificultad para quedar embarazada (intentarlo durante seis meses o más).
- Cambios de humor, rabia.

### BAJA TESTOSTERONA

- Falta de motivación.
- Depresión, ansiedad, ataques de pánico.
- Fatiga, poca energía.
- Bajo deseo sexual, dificultad para mantenerse de buen humor.
- Dificultad para alcanzar el orgasmo.
- Pérdida de fantasías sexuales.
- Lloras fácilmente.
- Perder músculo, incapaz de ganar músculo.
- Pérdida de hueso.
- Incontinencia urinaria.
- Síntomas cardiovasculares.
- Aumento de peso.

#### Resultados:

- Si marcaste 4 o más casillas en cualquiera de estos grupos indica un desequilibrio hormonal en esa área en donde marcaste más de 4 casillas.
- Si marcaste 8 o más síntomas, entonces esa es un área que necesita atención y es posible que tenga un desequilibrio significativo.
- Si marcaste 3 o menos, es probable que esta no sea su área problemática.

### **ESTOS TEST NO SON UN DIAGNÓSTICO, PUEDEN INDICARTE ALGUNA ALTERACIÓN MÁS NO SUPLEN UN DIAGNÓSTICO MÉDICO.**

Puedes complementar esta información con los estudios de sangre que te presento más adelante, y con todos estos datos acudir con tu médico para un diagnóstico, recuerdo esto es para darte una pista de cual podría ser tu problema, más no suplen un diagnóstico médico.

\*Los anticonceptivos tienen progestina, con diferentes efectos secundarios asociados. Entonces, si estás tomando un método anticonceptivo que detiene la ovulación, como la píldora, es posible que tus síntomas de estrógeno y progesterona no sean precisos en esta verificación de síntoma.

## LABORATORIOS Y PRUEBAS HORMONALES

Las pruebas de laboratorio son importantes para comprender la causa de ciertas afecciones hormonales. Sin embargo, los análisis no siempre son necesarios ya que en algunos casos los síntomas pueden guiarnos. Por ejemplo, en el caso del síndrome de ovario poliquístico, una vez que se han descartado otras afecciones, se pueden utilizar los síntomas de niveles altos de testosterona en lugar de realizar pruebas. En la perimenopausia o cuando hay desequilibrios de estrógenos y progesterona, podemos utilizar los síntomas para saber qué debemos abordar. Sin embargo, las pruebas aún pueden ser útiles para determinar el grado de desequilibrio y si está sucediendo algo más. Ten en cuenta que es posible que no todas las pruebas se apliquen a tu caso. **Esta es simplemente una guía para comprender qué pruebas se pueden considerar.**

### CORTISOL ALTO

1. TSH Total y Libre
2. T4 Total y Libre
3. T3 reversa
4. T3
5. Anti-OPC
6. Antitiroglobulina
7. ACTH
8. Cortisol
9. cortisona
10. DHEA-S
11. Anticuerpos 21-hidroxilasa

### CORTISOL BAJO

1. Prueba de estimulación con ACTH
2. Prueba de hipoglucemia inducida por insulina
3. Prueba de anticuerpos 21-hidroxilasa
4. Prueba de 17-hidroxiprogesterona
5. Aldosterona
6. Cortisol
7. Cortisona
8. DHEA-S

### DESREGULACIÓN DE INSULINA/AZÚCAR EN SANGRE

1. Insulina en ayunas
2. Glucosa en sangre en ayunas
3. Hemoglobina A1C

### TIROIDES ALTA

1. TSH
2. T4 Total y Libre

3. T3 Total y Libre
4. T3 inverso
5. Inmunoglobulina estimulante de la tiroides (TSI)
6. Anti-OPC
7. Antitiroglobulina

#### **TIROIDES BAJA**

1. TSH
2. T4 Total y Libre
3. T3 Total y Libre
4. T3 inverso
5. Anti-OPC
6. Antitiroglobulina

#### **ESTRÓGENO ALTO**

1. Estradiol (E2)
2. Estrógenos totales
3. Globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG)
4. DHEA-S

#### **ESTRÓGENO BAJO**

1. Estradiol (E2)
2. Estrógenos totales
3. Globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG)

#### **PROGESTERONA BAJA**

1. Progesterona
2. Testosterona alta
3. Testosterona (libre y total)
4. Globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG).
5. DHEA-S
6. Insulina
7. Glucosa en sangre

#### **TESTOSTERONA BAJA**

1. Testosterona (libre y total)
2. Globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG)
3. DHEA-S