



EJE HORMONAL FEMENINO

ment**ra**
ACADEMIA LAURA ESTELLÉ



Vamos a hablar de hormonas, pero quiero que os olvidéis de la idea de que las hormonas son algo que 'se estropea' o que 'hay que arreglar'.

Las hormonas no fallan → Responden

La mayoría de los problemas hormonales en mujeres no empiezan en los ovarios. Empiezan en el cerebro y en cómo el cuerpo percibe el entorno.

La idea de esta clase 👉 el cuerpo femenino prioriza sobrevivir antes que reproducirse.

OBJETIVO

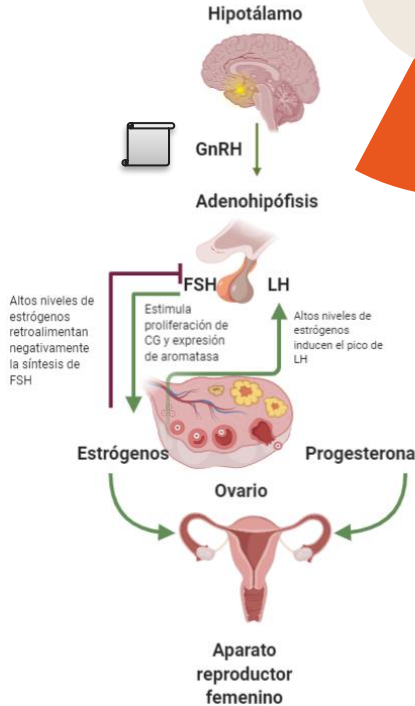
* **Comprender quién manda realmente en las hormonas, cómo se comunican entre sí y por qué **estrés, dieta, ejercicio y estilo de vida** pueden bloquear o equilibrar el sistema.**

[Descargable 1](#)



Hormona Liberadora de Gonadotropinas

Es una **señal química** que produce el **hipotálamo** para comunicarse con la hipófisis.



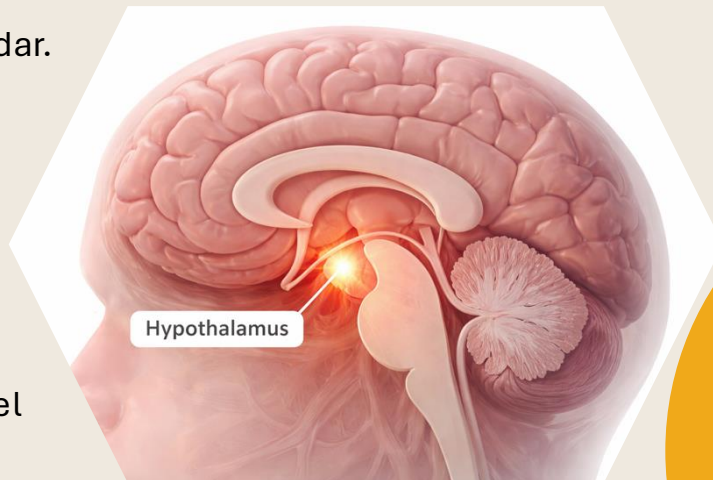
Eje hipotálamo-hipófisis-ovarios



El **hipotálamo** es como un radar. No mide calorías ni macros, mide **seguridad**:

- ¿hay energía suficiente?
- ¿hay estrés?
- ¿hay peligro?

Si el hipotálamo percibe que el entorno no es seguro, **baja la señal**



Eje hipotálamo-hipófisis-ovarios

Después está la **hipófisis**, que traduce esa información en órdenes hormonales.

Y finalmente los **ovarios**, que ejecutan.

Aquí ocurre algo clave:

si el mensaje que baja desde arriba es 'no es buen momento', los ovarios **no funcionan mal**, funcionan exactamente como deberían ...

La GnRH le dice a la hipófisis:

El entorno es seguro, puedes activar el sistema reproductivo

Cuando la hipófisis recibe GnRH:

- libera **FSH**

- libera **LH**

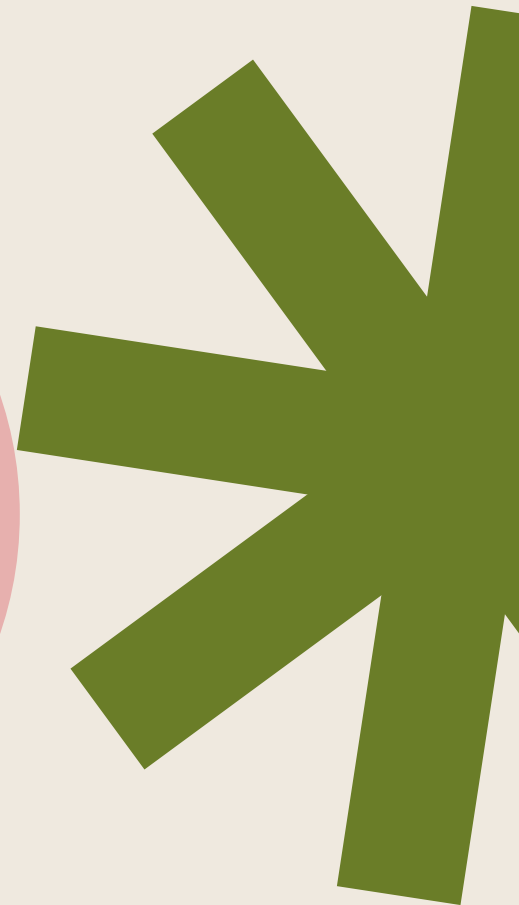
→ y esas hormonas activan al ovario.

EJEMPLOS

Una mujer que come poco, entrena mucho y duerme mal no tiene un problema ovárico.

Tiene un cuerpo que interpreta: *no hay recursos*.

Una mujer muy estresada no tiene hormonas ‘descontroladas’.
Tiene un eje adaptándose al estrés.”



Hablemos de estrógenos y progesterona

- Los **estrógenos** no son malos.
Son necesarios para hueso, piel, cerebro, fertilidad.”
- La **progesterona** es la hormona de la calma, del descanso, de la estabilidad emocional.
Y muchas mujeres tienen síntomas porque **no ovulan bien**, no porque tengan demasiado estrógeno.
- La **testosterona** también existe en mujeres.
Influye en energía, deseo, fuerza y motivación.
El problema casi nunca es una hormona sola,
es el **equilibrio entre ellas**.



Amenorrea

La amenorrea funcional es la ausencia de regla sin una causa orgánica grave. Y es muchísimo más común de lo que se reconoce.”

“No es que el cuerpo no pueda menstruar.

Es que **elige no hacerlo**

Tipos de amenorrea

- Amenorrea primaria (poco frecuente)
- Amenorrea secundaria (la más común)

NO es solución :

- ❌ Forzar la regla
- ❌ Usar anticonceptivos como “arreglo”
- ❌ Seguir exigiendo al cuerpo
- ❌ “Esperar a que vuelva sola” sin cambiar nada

“El sangrado inducido no es un ciclo restaurado

Principales causas reales

- Comer poco para el gasto real
- Dietas restrictivas mantenidas
- Ejercicio intenso sin recuperación
- Estrés psicológico crónico
- Baja grasa corporal
- Falta de descanso
- Alta autoexigencia

No es una sola causa, es la suma.

Nutrientes que pueden faltar

• **Hierro** → ovulación, energía

• **Zinc** → eje hormonal, ovulación

• **Magnesio** → estrés, progesterona

• **Yodo** → tiroides—eje

• **Selenio** → función tiroidea

• **Vitaminas B** → metabolismo hormonal



Iron



Zinc



Magnesium



Iodine



Selenium



B Vitamins

El ayuno intermitente no es intrínsecamente malo ni bueno para las hormonas femeninas.

Su impacto depende del **contexto individual, estado metabólico y disponibilidad energética.**

En mujeres con ciclo hormonal sensible o antecedentes de amenorrea/hipotalámica, puede **desregular el eje** si se aplica sin criterio.

En mujeres con SOP y resistencia a la insulina puede tener **beneficios metabólicos** que repercutan positivamente en la regulación hormonal

El ayuno no se recomienda en

- Embarazadas o lactantes
- Personas que tienen o han pasado por un TCA
- Niños o adolescentes en pleno crecimiento
- Mujeres con amenorrea o con ciclo menstrual irregular
- Personas con diabetes tipo 1 o en tratamiento de insulina
- Personas con enfermedades crónicas no controladas

MUCHO MÁS QUE MÚSCULO

¿Por qué es clave el consumo de proteína?

- Síntesis hormonal
- Neurotransmisores
- Detoxificación hepática
- Señal de saciedad y seguridad

Clave

- Presente en comidas principales
- Priorizar **digestibilidad**
- Mejor repartirla que concentrarla

IMPRESCINDIBLES PARA LAS HORMONAS

Las hormonas sexuales se fabrican a partir de grasa.

Grasas que no pueden faltar

- Omega 3
- Grasas monoinsaturadas
- Algo de grasa en cada comida

👉 Dietas muy bajas en grasa = eje hormonal bloqueado en muchas mujeres

CALMA PARA EL EJE

Los carbohidratos no desregulan hormonas, la **falta de ellos sí**.

Por qué ayudan al ciclo

- Reducen cortisol
- Mejoran pulsos de GnRH
- Aumentan leptina (señal de abundancia)

Claves

- Ajustar cantidad, no eliminarlos
- Priorizar combinarlos con proteína y grasa
- Especialmente importantes en mujeres activas

**CICLO
MENSTRUAL
COMO SIGNO
VITAL**

UN CICLO SANO
NO ES
PERFECTO,
PERO **SÍ ES
FUNCIONAL**

NO DEBERÍA
INCAPACITARTE

NO DEBERÍA
OBLIGARTE A
MEDICARTE
PARA HACER
VIDA NORMAL

NO
DEBERÍA
DOLER
DE
FORMA
INTENSA

NO DEBERÍA
DESAPARECER

NO DEBERÍA
DESREGULAR
SE
CONSTANTE
ENTE

El cuerpo femenino no es débil,
es **sensible**....

Y esa sensibilidad
es una ventaja evolutiva :)

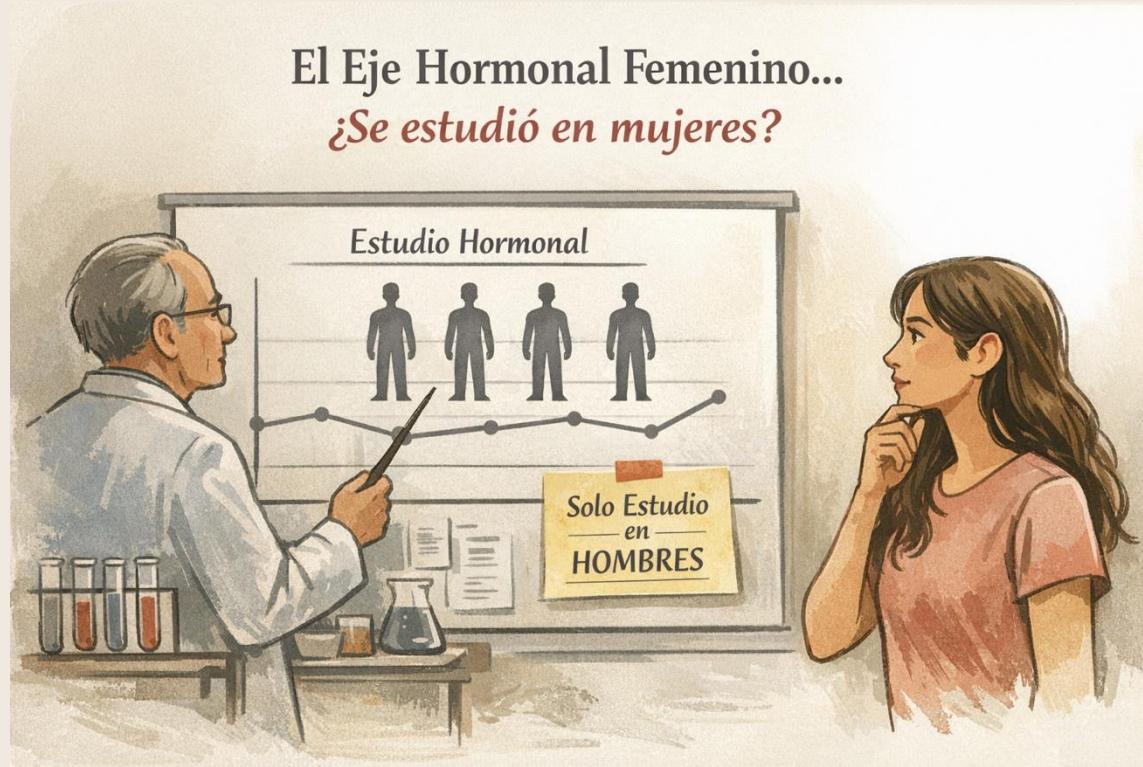
"No soy
frágil como
una flor.
Soy frágil
como una
bomba."



¡Gracias!



CURIOSIDADES



El eje hormonal femenino fue estudiado... en hombres

Durante décadas, la fisiología hormonal “estándar” se basó en estudios en **hombres**, porque:

- no tenían ciclos
- no “complicaban” los resultados
- eran considerados el modelo “estable”

El cuerpo femenino se consideró una **variación del masculino**, no un sistema propio.

Durante años, lo que hoy llamamos ‘normal hormonal’ se definió estudiando cuerpos que **no menstrúan**.

El cuerpo femenino no es inestable, es **cíclico**, y eso se ignoró científicamente durante mucho tiempo.

El hipotálamo responde al estrés emocional igual que al hambre

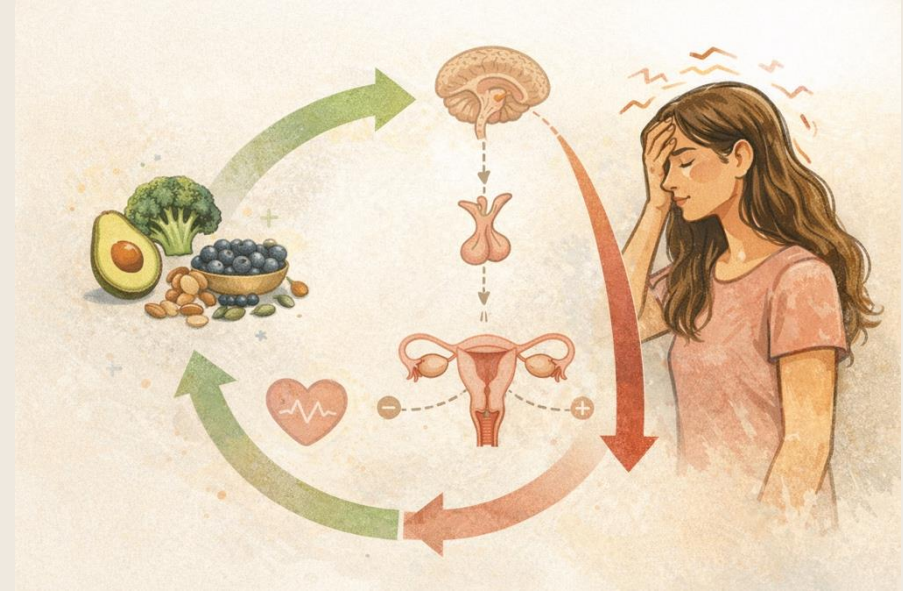
El hipotálamo **no diferencia** entre:

- estrés emocional
- restricción calórica
- sobreentrenamiento

Para el cerebro todo es **amenaza**.

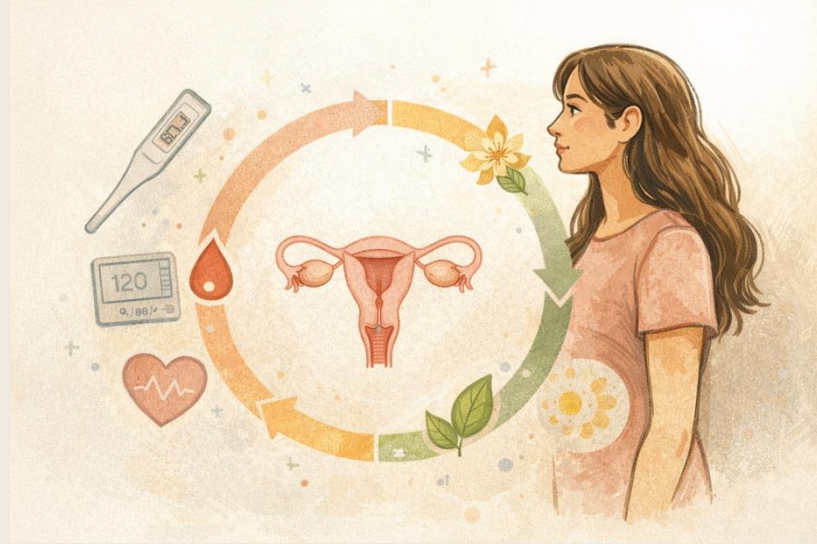
Para tu eje hormonal,
una dieta muy restrictiva y una vida muy
estresante
se viven igual.

Por eso muchas mujeres comen 'bien'
y aun así pierden el ciclo.



El ciclo menstrual es el único signo vital que cambia cada mes

- Temperatura: estable
- Frecuencia cardíaca: estable
- Presión arterial: estable



Ciclo menstrual: cambia de forma fisiológica cada mes

Es el **único signo vital dinámico** del cuerpo humano.

“El ciclo menstrual es el único signo vital diseñado para cambiar.”

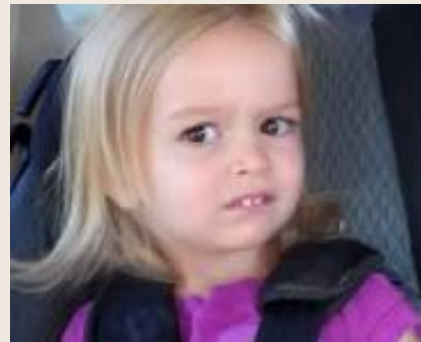
“No está roto cuando cambia,
está haciendo exactamente lo que debe.”

Durante siglos se pensó que la menstruación era “toxina”

- Se creía que el cuerpo “expulsaba impurezas”
- Se justificó dolor, aislamiento y silencio
- Se patologizó lo fisiológico

Durante siglos se enseñó a las mujeres a desconfiar de su propio cuerpo.

Hoy sabemos que el ciclo no intoxica,
informa a nuestro cuerpo de lo que está ocurriendo en el entorno.



El eje hormonal femenino es más sensible... porque tiene que serlo

El cuerpo femenino necesita:

- energía
- seguridad
- estabilidad

para permitir un proceso biológicamente costoso como la reproducción.

Por eso el eje es **sensible**, no débil.

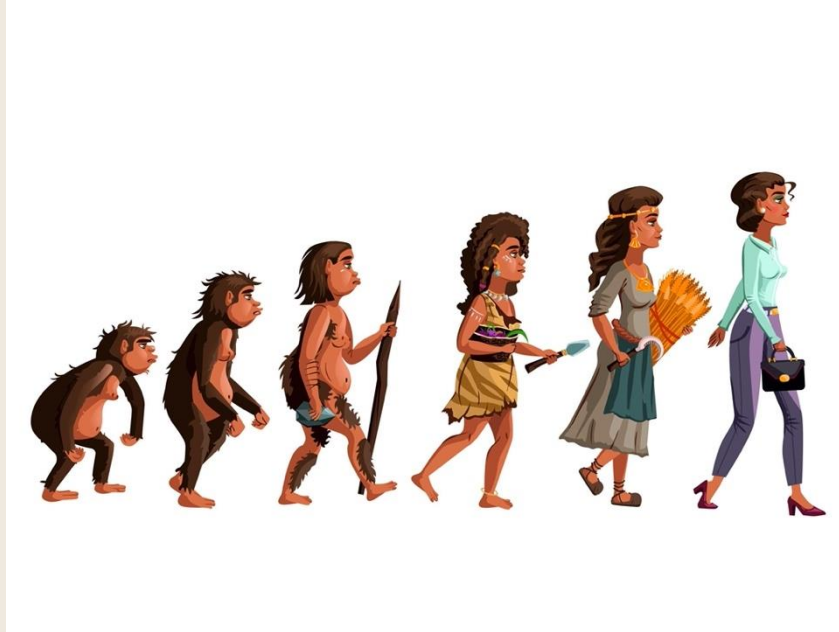
La sensibilidad del eje hormonal femenino no es un problema.

Es una ventaja biológica que garantiza que

solo se reproduzca
cuando el entorno es seguro.



La amenorrea no es un fallo. Es una ventaja evolutiva.



Durante la mayor parte de la historia humana, no ovular en épocas de escasez **salvó vidas**.

Cuando no había comida, cuando había peligro el cuerpo femenino apagaba la reproducción.

No porque estuviera roto, sino porque era **inteligente**.

Hoy ese mismo mecanismo se activa con dietas restrictivas, estrés crónico y sobreexigencia.

La amenorrea no es un error moderno. Es un programa antiguo funcionando en un contexto nuevo.

