



Universidad de
CUNDINAMARCA

Tu cuerpo **no está** **fallando**

Hormonas en equilibrio, mujer en poder

Una guía sencilla para entender **cómo funciona**
el cuerpo femenino y empezar a sentirte mejor.

Bienvenida

Si últimamente te has sentido

- 🌸 Más cansada de lo normal
- 🌸 Inflamada sin razón aparente
- 🌸 Irritable o emocional
- 🌸 Con cambios en tu ciclo
- 🌸 Con dificultad para bajar de peso
- 🌸 Con menos energía

Queremos que leas esto con calma:
Tu cuerpo no está fallando. Está comunicándose contigo. Y entenderlo cambia todo.

Lo que nadie nos explica

Desde jóvenes nos enseñan a "aguantar". A normalizar el dolor. A ignorar el cansancio. A creer que todo es estrés o falta de disciplina. Pero el cuerpo femenino es cíclico y no lineal. Cambia. Se adapta. Responde. Y las hormonas son el lenguaje que usa para hablar.

conmemoración
Día Internacional
de la **Mujer!**

¡Hablemos de tus hormonas!

No necesitas ser médica para entender lo indispensable:

Estrógeno

Es una de las principales hormonas femeninas. Influye en:

- 🌸 La regularidad del ciclo menstrual
- 🌸 La elasticidad y apariencia de la piel
- 🌸 La lubricación vaginal
- 🌸 La densidad ósea
- 🌸 El estado de ánimo
- 🌸 La energía mental

Cuando está en equilibrio, puedes sentir mayor claridad, vitalidad y estabilidad emocional. Cuando disminuye o fluctúa demasiado, pueden aparecer:

- 🌸 Cambios de humor
- 🌸 Sequedad
- 🌸 Cansancio
- 🌸 Alteraciones en el ciclo

El estrógeno cambia naturalmente a lo largo del mes y también a lo largo de la vida.

Progesterona

Es la hormona que equilibra al estrógeno.

Se relaciona con:

- 🌸 Sensación de calma
- 🌸 Calidad del sueño
- 🌸 Regulación del ciclo
- 🌸 Preparación del cuerpo para un posible embarazo

Cuando está baja, es común sentir:

- 🌸 Ansiedad
- 🌸 Irritabilidad
- 🌸 Insomnio
- 🌸 Síntomas premenstruales más intensos

Muchas mujeres experimentan cambios en progesterona durante periodos de estrés prolongado.



Cortisol

Es conocida como la hormona del estrés.

Se activa cuando:

- 🌸 Estás bajo presión constante
- 🌸 Duermes poco
- 🌸 Tienes exceso de responsabilidades
- 🌸 Vives en alerta permanente

En pequeñas cantidades es necesaria. Te ayuda a reaccionar y adaptarte. Pero cuando se mantiene elevada por mucho tiempo puede generar:

- 🌸 Fatiga constante
- 🌸 Dificultad para perder peso
- 🌸 Inflamación
- 🌸 Alteraciones del sueño
- 🌸 Ansiedad

El estrés sostenido impacta directamente el equilibrio hormonal general.

Insulina

Regula cómo tu cuerpo utiliza la glucosa (azúcar) como fuente de energía.

Cuando funciona adecuadamente:

- 🌸 Tienes energía estable
- 🌸 Menos antojos intensos
- 🌸 Mejor regulación del peso

Cuando hay resistencia a la insulina pueden aparecer:

- 🌸 Hambre frecuente
- 🌸 Cansancio después de comer
- 🌸 Dificultad para perder grasa abdominal
- 🌸 Antojos constantes de dulce

¡La alimentación, el sueño y el movimiento influyen directamente en esta hormona!



Tiroides

La tiroides produce hormonas que regulan el metabolismo.

Influyen en:

- 🌸 Energía diaria
- 🌸 Temperatura corporal
- 🌸 Peso
- 🌸 Concentración
- 🌸 Salud del cabello y la piel

Cuando su niveles están bajos puede sentirse:

- 🌸 Cansancio persistente
- 🌸 Sensación de frío
- 🌸 Lentitud mental
- 🌸 Aumento de peso inexplicable

Aunque la tiroides es pequeña, su impacto es grande.

Serotonina

Conocida como la **“hormona del bienestar y la felicidad”**, aunque técnicamente es un neurotransmisor.

Influye en:

- 🌸 Estado de ánimo
- 🌸 Sensación de tranquilidad
- 🌸 Sueño
- 🌸 Regulación del apetito

Niveles bajos pueden asociarse con:

- 🌸 Tristeza persistente
- 🌸 Irritabilidad
- 🌸 Problemas para dormir
- 🌸 Mayor deseo de carbohidratos

¡El buen descanso, la luz solar, el movimiento y una alimentación adecuada ayudan a regularla!



Grelina

Es conocida como la “hormona del hambre”.

Se activa cuando:

- 🌸 Has pasado muchas horas sin comer
- 🌸 Has dormido poco
- 🌸 Estás bajo estrés

Cuando la grelina aumenta, sientes hambre más intensa. Dormir poco puede elevarla y hacer que tengas más apetito al día siguiente. Por eso el sueño también es regulación hormonal y juega un papel importante en el bienestar. **Cuando están en equilibrio, te sientes tú. Cuando no, algo se siente distinto.**

Señales desequilibrio hormonal

No todas las mujeres sienten lo mismo, pero algunas señales comunes son:

- 🌸 Cansancio constante
- 🌸 Ansiedad o irritabilidad
- 🌸 Antojos intensos
- 🌸 Inflamación abdominal
- 🌸 Dificultad para perder peso
- 🌸 Ciclos irregulares
- 🌸 Bajo deseo sexual
- 🌸 Problemas de sueño

**No es debilidad.
No es exageración.
Es información
¡Tu cuerpo te está hablando!**



¡Las etapas de la vida importan!

Tus hormonas cambian según tu etapa de vida:

- 🌸 Adolescencia
- 🌸 Edad fértil
- 🌸 Postparto
- 🌸 Perimenopausia
- 🌸 Menopausia

No necesitas lo mismo a los 20, que a los 45, ni que a los 65...Tu cuerpo evoluciona. Tu cuidado también debe hacerlo.

El estrés lo cambia todo

Dormir poco, vivir acelerada y en piloto automático, comer rápido. Preocuparte todo el tiempo y no tener una buena gestión emocional. **El estrés sostenido altera el cortisol, la insulina, y progesterona.** Y cuando eso pasa, el cuerpo en modo supervivencia.

Por eso descansar no es un lujo. Es regulación y equilibrio hormonal.



Acciones para empezar hoy

Tus hormonas cambian según tu etapa de vida:

- 🌸 Incluye proteína en cada comida
- 🌸 Duerme entre 7 y 8 horas
- 🌸 Camina 20, 30 minutos diarios
- 🌸 Reduce azúcares y ultraprocesados
- 🌸 Prioriza momentos de pausa
- 🌸 Mantente hidratada

**Pequeños cambios =
Grandes efectos hormonales**

Tu relación con la comida

Comer menos no siempre ayuda a regular tus hormonas. Hacer dietas extremas puede empeorarlas, estresar tu cuerpo y elevar los niveles de cortisol.

Tu cuerpo necesita:

- 🌸 Nutrientes de buena calidad
- 🌸 Estabilidad
- 🌸 Energía constante

**¡No castigo,
No restricción!**



¡Tu cuerpo es sabio!

Muchas veces sentimos culpa por:

- 🌸 No tener la misma energía que antes
- 🌸 No responder igual a las dietas
- 🌸 Necesitar más descanso

Pero tu cuerpo no te está traicionando. Está adaptándose. Escucharlo es poder.

Cuándo buscar acompañamiento

Si los síntomas son persistentes o afectan tu calidad de vida, es momento de buscar orientación profesional. No para medicalizar todo, sino para entender que necesita tu cuerpo.

Cuidar tu salud hormonal no significa obsesionarte, significa informarte y amarte. Significa entender que el cuerpo femenino cambia, se adapta, y responde a las exigencias académicas, laborales, y emocionales del día.

En una comunidad universitaria donde convivimos gestores de oportunidades, gestores del conocimiento y el aprendizaje y personal administrativo, es fundamental promover:

- 🌸 **Información basada en conocimiento.**
- 🌸 **Autocuidado consciente.**
- 🌸 **Respeto por los procesos individuales.**
- 🌸 **Espacios donde hablar de salud femenina no sea un tabú.**
- 🌸 **Escuchar tu cuerpo es parte de tu bienestar. Comprenderlo es una herramienta de vida.**

