

SUPER LISTA PARA CHECAR  
TU SALUD

# CHEKLIST

DEL CAMBIO

# HORMONAL



ANA GABRIELA ROBLES

# Introducción

Este librito es una invitación a regresar a tu cuerpo como territorio sagrado.

Durante la transición hormonal —ya sea perimenopausia, menopausia o cualquier cambio natural en el ciclo femenino— el cuerpo comienza a enviar señales claras, pero muchas veces las ignoramos, las normalizamos o las atribuimos al estrés, la edad o al ritmo de vida.

Sin embargo, cada síntoma es un mensaje, una puerta y un llamado.

Este checklist no es un diagnóstico, es un mapa de autoconciencia que te permitirá observar con claridad cómo está tu energía femenina, tus hormonas y tu equilibrio emocional. Al revisar cada sección y marcar los síntomas que resuenan contigo, podrás identificar patrones y comprender mejor lo que está ocurriendo en tu sistema.









# 1. Cambios en el ciclo menstrual

- ☐ Ciclos irregulares
- ☐ Sangrados más abundantes
- ☐ Sangrados muy escasos
- ☐ Ausencia de menstruación
- ☐ Manchado entre ciclos
- ☐ Dolor menstrual nuevo o intensificado

# Ciclo Menstrual

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Progesterona · FSH · LH
- Cuando esta categoría tiene muchos clics, suele indicar fluctuaciones marcadas entre estrógeno y progesterona, típicas de la perimenopausia, estrés crónico o comunicación irregular entre ovarios e hipófisis.
- Qué significa:
- Tu cuerpo está recalibrando su ritmo natural.
- Puede haber anovulación intermitente.
- Se abre un portal para escuchar tu linaje y ritmo interno.

## 2. Síntomas emocionales

- ☐ Cambios de humor repentinos
- ☐ Irritabilidad o enojo sin causa clara
- ☐ Tristeza o melancolía
- ☐ Ansiedad
- ☐ Sensación de desconexión o vacío
- ☐ Sensibilidad emocional extrema

# Emociones

- Hormonas asociadas: Progesterona · Estrógeno · Cortisol
- 
- La progesterona es la hormona “calmante” de la mujer, por lo que su descenso causa irritabilidad, ansiedad y tristeza. Si además hay cortisol elevado, el sistema emocional se vuelve más reactivo.
- Qué significa:
- Necesitas más descanso emocional y energía yin.
- Tu corazón está pidiendo contención.
- El estrés está afectando tu equilibrio hormonal.

# 3. Cognitivos

- ☐ Neblina mental ("brain fog")
- ☐ Dificultad de concentración
- ☐ Problemas de memoria reciente
- ☐ Pensamiento más lento
- ☐ Dificultad para tomar decisiones



# Cognitivo (mente, enfoque, memoria)

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol · Hormonas tiroideas
- El estrógeno es crucial para memoria, claridad mental y concentración. Cuando baja, aparece la neblina mental.
- Si el cortisol está alto, el hipocampo se ve afectado.
- Si la tiroides baja, el pensamiento se vuelve lento.
- Qué significa:
- Tu mente está pidiendo más espacio y menos exigencia.
- Puedes estar entrando en transición hormonal.

# 4. Sueño

- ☐ Insomnio
- ☐ Despertares nocturnos (especialmente 2-4 am)
- ☐ Dificultad para conciliar el sueño
- ☐ Sueño poco reparador

# Sueño

- Hormonas asociadas: Melatonina · Progesterona · Cortisol
- La progesterona ayuda a dormir profundamente. Su disminución, junto con picos de cortisol nocturno, produce insomnio y despertares.
- Qué significa:
- Tu sistema nervioso está hiperalerta.
- Estás necesitando rituales, contención y descanso reparador.

# 5. Termorregulación

- ☐ Bochornos
- ☐ Sudoraciones nocturnas
- ☐ Intolerancia al calor
- ☐ Sensación de frío constante
- ☐ Escalofríos repentinos

# Termorregulación (bochornos, sudores)

- Hormonas asociadas: Estrógeno
- Los bochornos son el sello clásico de la caída de estrógeno y los ajustes del hipotálamo para regular la temperatura.
- Qué significa:
- Estás transitando perimenopausia o menopausia.
- Tu cuerpo está liberando calor interno y memorias energéticas profundas.

# 6. Cambios en el peso y metabolismo

- ☐ Aumento de peso (especialmente en abdomen)
- ☐ Dificultad para bajar de peso
- ☐ Metabolismo lento
- ☐ Antojos intensos (dulce, pan, sal)
- ☐ Retención de líquidos



# Peso y Metabolismo

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol · Insulina · Hormonas tiroideas
- El descenso de estrógeno y el aumento de cortisol favorecen la acumulación de grasa abdominal.
- Si hay desequilibrio de insulina o tiroides lenta, el metabolismo se estanca.
- Qué significa:
- Tu cuerpo pide descanso, nutrición y regulación del estrés.
- No estás fallando: tus hormonas están cambiando.

# 7. Síntomas físicos generales

- ☐ Fatiga crónica
- ☐ Dolor articular
- ☐ Dolor muscular
- ☐ Dolores de cabeza o migrañas
- ☐ Palpitaciones
- ☐ Mareos
- ☐ Sarpullidos o irritación en la piel

# Síntomas Físicos Generales

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Progesterona · Cortisol
- Dolores articulares, piel seca, palpitaciones y migrañas pueden indicar fluctuación hormonal y estrés fisiológico.
- Qué significa:
- Tu cuerpo está procesando transiciones.
- El sistema inmune y nervioso están más sensibles.

# 8. Sexualidad y cambios físicos íntimos

- ☐ Sequedad vaginal
- ☐ Dolor en relaciones sexuales
- ☐ Bajo deseo sexual
- ☐ Cambios en lubricación
- ☐ Sensación de tensión pélvica
- ☐ Incontinencia leve

# Sexualidad y Área Íntima

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Testosterona
- El estrógeno mantiene la lubricación y elasticidad vaginal; la testosterona sostiene el deseo sexual.
- Qué significa:
- Probable descenso de estrógeno (sequedad, molestias).
- Posible baja de testosterona (libido).
- Es un llamado a reconectar con tu energía creadora.

# 9. Digestivo / Microbiota

- ☐ Inflamación abdominal
- ☐ Estreñimiento
- ☐ Diarrea o alternancia
- ☐ Digestión lenta
- ☐ Sensación de “globo” después de comer



# Digestivo / Microbiota

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol  
· Hormonas tiroideas
- El estrógeno influye en la microbiota y motilidad intestinal.
- El cortisol afecta digestión y absorción.
- La tiroides regula el movimiento intestinal.
- Qué significa:
- Tu intestino está respondiendo a tu equilibrio hormonal.
- Necesitas más presencia, tierra y nutrición consciente.

# 10. Estrés adrenal y tiroides (relacionado con hormonas)

- ☐ Agotamiento matutino
- ☐ Ansiedad repentina
- ☐ Intolerancia al estrés
- ☐ Sensación de “quiebre” emocional
- ☐ Caída del cabello
- ☐ Uñas débiles
- ☐ Piel seca o muy sensible

# Estrés Adrenal y Tiroides

- Hormonas asociadas: Cortisol · T3 · T4 · TSH
- Muchos clics aquí indican que el estrés emocional está impactando tu sistema endocrino.
- Qué significa:
- Tu cuerpo está en “alerta” desde hace tiempo.
- Tu tiroides puede estar compensando más de lo que debería.
- Priorizar el descanso es medicina.

# 11. Bienestar general

- ☐ Falta de motivación
- ☐ Desconexión con el cuerpo
- ☐ Pérdida de creatividad
- ☐ Falta de claridad espiritual
- ☐ Sensación de “transición” sin dirección

# Bienestar General / Energía Vital

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol · Progesterona
- Esta categoría refleja cómo se siente tu sistema en conjunto.
- Qué significa:
- Hay un llamado profundo a reconectar contigo.
- Tu energía pide suavidad, claridad, rituales y autocuidado.

# Mensaje Final para Ti

- Si varias categorías tienen muchos clics, no estás “mal”:
- estás en transición.
- El cuerpo cambia, la energía se acomoda, el espíritu se expande.
- Todo lo que aparece tiene sentido y tiene solución.
- Tu sabiduría interna ya está despertando.
- Este es el comienzo de un regreso a ti misma.





## **HORMONAS DEL CICLO MENSTRUAL**

- FSH – Hormona Folículo Estimulante
- Aumenta cuando los ovarios bajan su función. Altos niveles son típicos de la transición menopáusica.
- LH – Hormona Luteinizante
- Dispara la ovulación. Su irregularidad provoca ciclos erráticos.

### **• HORMONAS DEL ESTRÉS**

- Cortisol
- La hormona del estrés. En exceso genera insomnio, ansiedad, aumento de peso, inflamación y agota el sistema hormonal femenino.

### **• HORMONAS DEL SUEÑO Y REPARACIÓN**

- Melatonina
- Regula los ritmos circadianos y el sueño profundo. Se altera fácilmente con el estrés y los cambios hormonales.

## **HORMONAS TIROIDEAS (INVOLUCRADAS EN METABOLISMO Y ENERGÍA)**

- TSH – Hormona Estimulante de la Tiroides
- Indica cómo se comunica la tiroides con el cerebro. Cambios hormonales y estrés pueden alterarla.
- T3 – Triyodotironina (activa)
- Regula metabolismo, claridad mental y energía.
- T4 – Tiroxina
- Hormona base de la tiroides que se convierte en T3. Bajos niveles causan cansancio y lentitud.

## **HORMONAS METABÓLICAS**

- Insulina

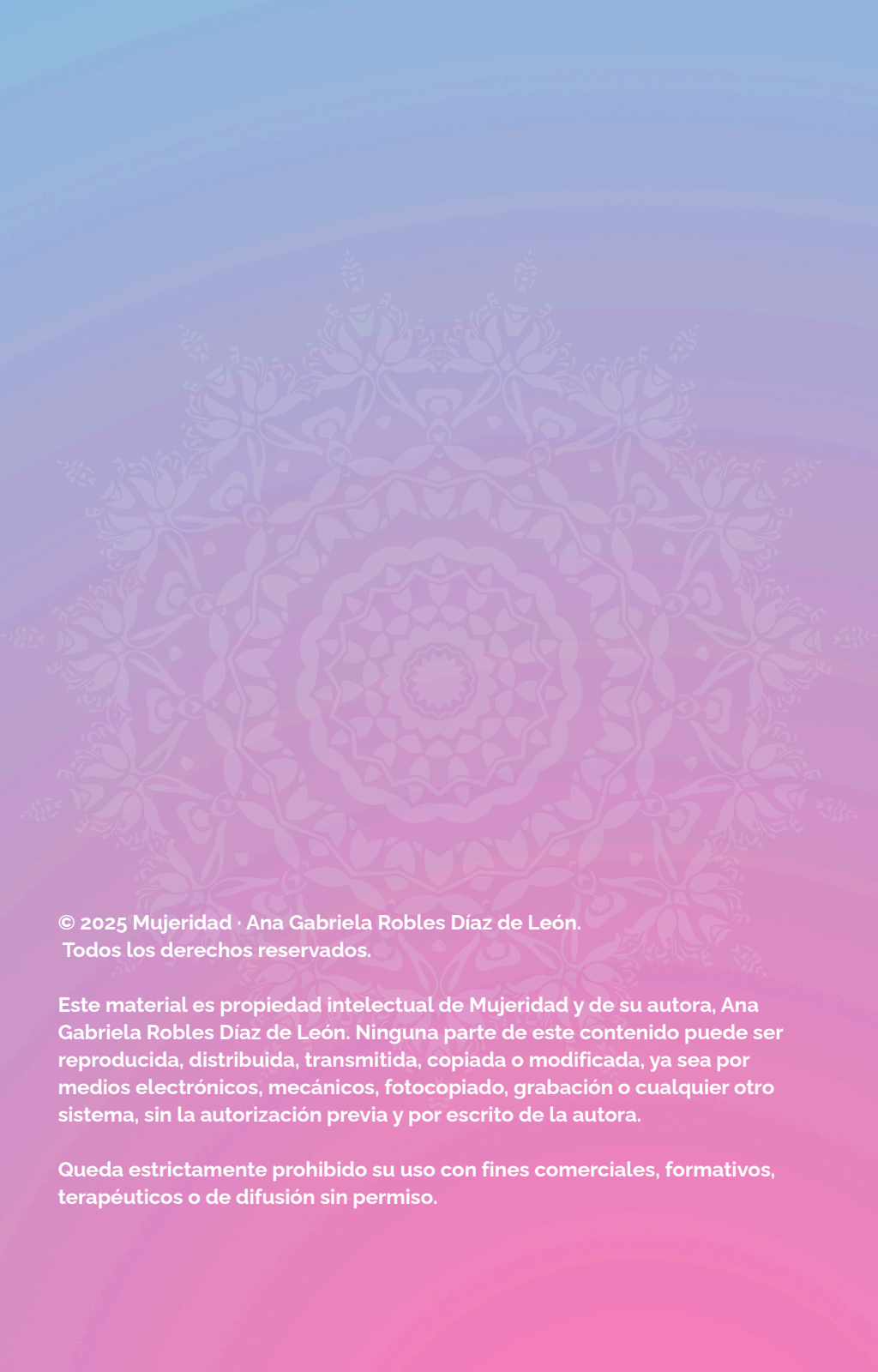
Regula azúcar en sangre. Su desbalance provoca antojos, aumento de peso y cansancio.

## **HORMONAS RELACIONADAS CON SEXUALIDAD**

- Prolactina
- Si está alta, puede disminuir el deseo sexual y aumentar la sensibilidad emocional.

## **EJES HORMONALES IMPORTANTES**

- Eje HPA – Hipotálamo · Pituitaria · Adrenales
- Regula la respuesta al estrés. Afecta sueño, emociones y energía.
- Eje HPO – Hipotálamo · Pituitaria · Ovarios
- Controla el ciclo menstrual y las hormonas femeninas.
- Eje HPT – Hipotálamo · Pituitaria · Tiroides
- Regula metabolismo, temperatura y energía vital.
- Si quieres, puedo agregar una página visual, una tabla, o un diseño editorial hermoso para el PDF final.
- Tú solo pides, sacerdotisa del cuerpo y del despertar.



© 2025 Mujeridad · Ana Gabriela Robles Díaz de León.  
Todos los derechos reservados.

Este material es propiedad intelectual de Mujeridad y de su autora, Ana Gabriela Robles Díaz de León. Ninguna parte de este contenido puede ser reproducida, distribuida, transmitida, copiada o modificada, ya sea por medios electrónicos, mecánicos, fotocopiado, grabación o cualquier otro sistema, sin la autorización previa y por escrito de la autora.

Queda estrictamente prohibido su uso con fines comerciales, formativos, terapéuticos o de difusión sin permiso.