

Test

Resistencia

Insulina

Test Resistencia Insulina

Señales silenciosas de resistencia a la insulina en mujeres.

⚠ Este checklist no sustituye un diagnóstico médico.
Su objetivo es **ayudarte a identificar** señales comunes
para ***tomar acción a tiempo.***

¡Empecemos!

Test Resistencia Insulina

Marca las que te pasan con frecuencia:

1. Señales físicas

- Cansancio intenso después de comer
- Inflamación abdominal constante
- Dificultad para bajar de peso aunque hagas dieta
- Aumento de grasa en abdomen
- Antojos fuertes de azúcar o harinas
- Hambre frecuente (cada 2–3 horas)
- Mareos o debilidad si no comes
- Oscurecimiento de cuello, axilas o entrepierna
- Sudoración excesiva
- Dolores de cabeza frecuentes

Test Resistencia Insulina

2. Señales emocionales y mentales

- Ansiedad sin causa clara
- Cambios bruscos de humor
- Irritabilidad o enojo repentino
- Culpa o vergüenza al comer
- Sensación de “mi cuerpo no coopera”
- Niebla mental o dificultad para concentrarte
- Cansancio emocional constante

Test Resistencia Insulina

3. Señales hormonales (muy importantes)

- Ciclos menstruales irregulares (no es requisito, a veces pasa)
- Diagnóstico de SOP o sospecha
- Caída de cabello
- Acné en la edad adulta (no tiene que ser muy marcado)
- Retención de líquidos
- Inflamación antes del periodo
- Bajos niveles de energía todo el mes

Test Resistencia Insulina

4. Relación con la comida

- Necesitas algo dulce después de comer
- Comes “bien” pero sigues inflamada
- Te da mucho sueño después de comer
- Saltarte comidas te hace sentir mal
- Dietas estrictas te empeoran

Test Resistencia Insulina

RESULTADOS

0–4 checks:

Tu riesgo parece bajo, pero escuchar tu cuerpo siempre es importante.

5–9 checks:

Hay señales claras de desequilibrio metabólico. Vale la pena profundizar.

10 o más checks:

Tu cuerpo no está fallando, está pidiendo apoyo.

Es muy probable que exista resistencia a la insulina y necesites un enfoque integral (hormonal, emocional y metabólico).

Test Resistencia Insulina

En base a mi experiencia, me ha funcionado ir a:

- Endocrinólogo
- Internista

Cualquiera de estas dos opciones de doctor es buena para que **te mande a hacer análisis de sangre** personalizados a **tu** contexto y compruebes si tienes resistencia a la inuslina o no.

Test Resistencia Insulina

No es flojera.

No es falta de voluntad.

No es que “no te cuides”.

Es tu cuerpo intentando protegerte.

Si te identificaste con este checklist, no estás sola.

Hay distintas formas de mejorar tu energía, tu relación con la comida y tus hormonas sin castigarte.

Test Resistencia Insulina

La resistencia a la insulina no se trata con una sola cosa.

Se aborda desde varios frentes al mismo tiempo, porque involucra metabolismo, hormonas, emociones y estilo de vida.

Te comparto algunas de las maneras que hay para tratarla y revertirla.

Ninguna de estas es absoluta para ti.

Lo ideal es que vayas al endocrinólogo y/o internista y te den un plan en base a tu situación y contexto **específico**.

Como tip extra, te puedo decir que vayas al menos a buscar 2 o 3 opiniones diferentes de doctores y *te inclines por la que se adapte mejor a ti.*

Test Resistencia Insulina

Tratamiento nutricional (base de todo)

- Alimentación con bajo impacto glucémico
- Reducción de azúcares y harinas refinadas
- Control de picos de insulina
- Priorizar proteína suficiente
- Aumentar fibra soluble e insoluble
- Grasas saludables (no ultra procesadas)
- Distribución adecuada de comidas
- Evitar ayunos agresivos sin supervisión
- Comer con regularidad según el caso
- Personalizar según SOP, hipotiroidismo o estrés

👉 No es “comer menos”, es comer de forma más estratégica.

Test Resistencia Insulina

Tratamiento hormonal

- Regulación de insulina y glucosa
- Equilibrio de estrógeno y progesterona
- Manejo del cortisol (hormona del estrés)
- Apoyo a la tiroides si hay disfunción
- Evaluación de testosterona en mujeres
- Ajustes según fase del ciclo menstrual

👉 Muchas mujeres no mejoran hasta que se considera el sistema hormonal completo.

Test Resistencia Insulina

Actividad física específica (no exceso)

- Entrenamiento de fuerza
- Movimiento diario constante
- Caminar después de comer
- Evitar cardio excesivo en casos de estrés
- Ejercicio adaptado al nivel energético
- Descanso adecuado entre entrenamientos

👉 Más ejercicio no siempre es mejor.

Test Resistencia Insulina

Regulación del sistema nervioso

- Reducción de estrés crónico
- Mejora del descanso y sueño profundo
- Técnicas de respiración
- Rutinas de relajación
- Manejo de ansiedad
- Pausas reales durante el día
- Evitar sobreexigencia constante

👉 El cuerpo no se repara en estado de alerta.

Test Resistencia Insulina

Tratamiento emocional y mental

- Sanar la relación con la comida
- Reducir culpa y vergüenza corporal
- Salir del ciclo dieta–fracaso
- Acompañamiento emocional
- Autocompasión corporal
- Trabajo con creencias limitantes
- Comprender que no es falta de voluntad

👉 La RI no mejora desde el castigo.

Test Resistencia Insulina

Suplementación (cuando es necesaria)

- Suplementos para mejorar sensibilidad a la insulina
- Apoyo al metabolismo de la glucosa
- Vitaminas y minerales clave
- Apoyo antiinflamatorio
- Reguladores del estrés
- Siempre personalizados
- Idealmente con acompañamiento profesional

👉 No todos los suplementos son para todas.

Test Resistencia Insulina

Tratamiento médico (en algunos casos)

- Evaluación clínica completa
- Estudios de laboratorio
- Seguimiento endocrinológico
- Medicación cuando es necesaria
- Ajustes progresivos
- Nunca automedicarse

👉 La medicación puede ser un apoyo, no un fracaso.

Test Resistencia Insulina

Estilo de vida metabólicamente saludable

- Ritmos de sueño consistentes
- Exposición a luz natural
- Horarios de comida regulares
- Menos ultra procesados
- Mejor gestión del tiempo
- Ambientes menos demandantes
- Priorizar la salud sobre la estética

Test Resistencia Insulina

Enfoques integrativos y complementarios

- Medicina funcional
- Enfoque integrativo
- Acompañamiento holístico
- Educación metabólica
- Cambios progresivos
- Visión a largo plazo

👉 La constancia vale más que la perfección.

Test Resistencia Insulina

La resistencia a la insulina no se “combate”.
Se entiende, se acompaña y se regula.
Cuando el cuerpo se siente seguro, responde.

Test Resistencia Insulina

Espero con todo mi corazón te haya servido este test que hice con mucho amor.

Deseo que te ayude a clarificar tu camino y orillarte a encontrar el bienestar que tanto vienes buscando.

Seguimos en contacto por redes sociales, tqm.

Anna Florencia.