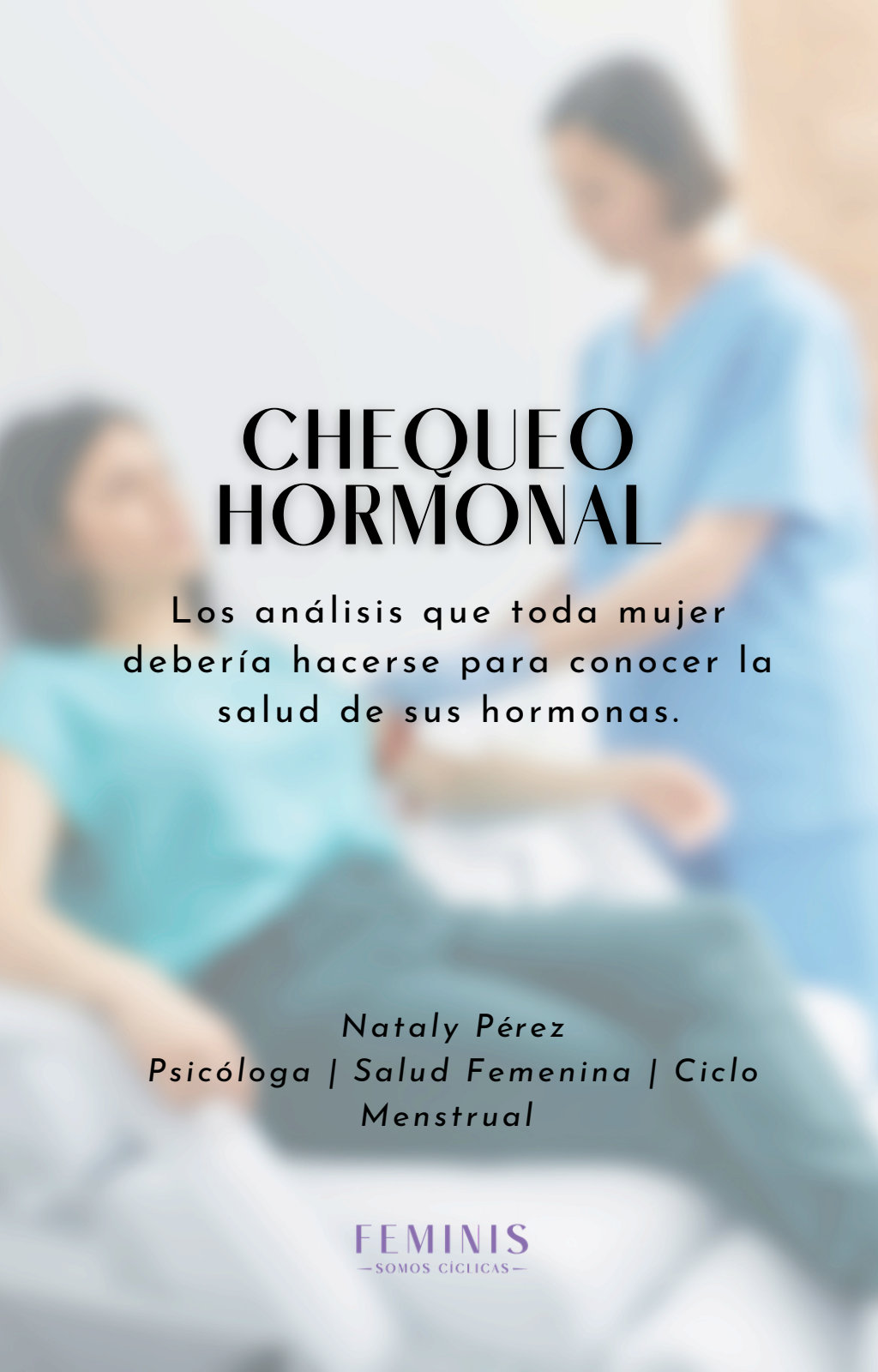




CHEQUEO HORMONAL

Los análisis que toda mujer
debería hacerse para conocer la
salud de sus hormonas.

Nataly Pérez
Psicóloga | Salud Femenina | Ciclo
Menstrual

FEMINIS
—SOMOS CÍCLICAS—

Tener síntomas hormonales y analíticas “normales” es más común de lo que crees.

Muchas veces no es que tus hormonas estén bien, sino que no te están midiendo lo que importa o no se están midiendo en el momento adecuado del ciclo. Este recurso te ayuda a saber qué pedir, ir informada a tu consulta y empezar a entender tu salud hormonal con más claridad.

• **TENGO SÍNTOMAS Y QUIERO REVISAR MIS HORMONAS**

Esta sección es para ti si tienes:

- Ciclos irregulares, dolorosos o muy largos
- SPM intenso, ansiedad, cambios de humor
- Acné, caída del cabello, inflamación
- Fatiga, insomnio o bajo deseo sexual
- Te dijeron “todo está normal”, pero no te sientes bien
- O porque simplemente nunca lo has hecho

Analíticas clave para evaluar tu estado hormonal

Perfil hormonal: Hormonas sexuales

- FSH
- LH
- Estradiol
- Progesterona (fase lútea)
- Prolactina
- Testosterona total y libre
- SHBG
- DHEA / DHEA-S
- Cortisol basal



Tiroides (fundamental)

- TSH
- T4 libre
- T3 libre
- Anticuerpos tiroideos (TPO y anti-tiroglobulina)

Metabolismo e inflamación

- Glucosa
- Insulina basal
- HbA1c
- Proteína C Reactiva
- Homocisteína

Micronutrientes clave

- Vitamina D
- Vitamina B12
- Ácido fólico (idealmente intraeritrocitario)
- Magnesio
- Zinc

Muchas veces los síntomas hormonales no vienen solo de las hormonas, sino de deficiencias, inflamación o alteraciones tiroideas.



• QUIERO REVISAR MI FERTILIDAD

Necesitas revisar esto si:

- Estás buscando embarazo ahora o pronto
- Quieres preparar tu cuerpo antes de intentarlo
- Has tenido dificultad para concebir o pérdidas

Salud general

- Hemograma
- Hierro y ferritina
- Perfil hepático
- Perfil renal

Metabolismo

- Perfil lipídico
- Glucosa
- Insulina basal
- HbA1c

Inflamación

- Proteína C Reactiva
- VSG
- Fibrinógeno
- Homocisteína

Hormonas sexuales

- FSH
- LH
- Estradiol
- Progesterona (fase lútea)
- Prolactina
- Testosterona
- DHEA
- SHBG



Tiroides completa

- TSH
- T4 libre
- T3 libre
- Anticuerpos tiroideos

Micronutrientes

- Vitamina D
- Vitamina B12
- Ácido fólico
- Zinc
- Selenio

¿Cuándo hacer las analíticas?

- Día 3-5 del ciclo, contando desde el primer día de sangrado abundante
- Progesterona y estradiol: entre el día 7-8 de la fase lútea (21 días después de la menstruación aprox,)
- (idealmente identificando ovulación, no solo por calendario)

CÓMO PEDIR ESTAS ANALÍTICAS A TU MÉDICO

Generalmente estos tipos de análisis debes hacerlo por seguro de salud privado. Puedes pedirlo a tu médico general o ginecología. Si estás ya consultando por síntomas, esta puede ser una buena oportunidad.



Puedes decir algo como:

Chequeo hormonal:

“Estoy teniendo varios síntomas hormonales y me gustaría hacer una evaluación más completa de mis hormonas, tiroides y metabolismo para entender mejor qué puede estar pasando con mi ciclo y por qué tengo estos síntomas”

Si estás buscando embarazo:

“Quiero preparar mi cuerpo para un embarazo y me gustaría hacer un análisis completo para asegurarme de que todo en mi cuerpo está funcionando bien. Me gustaría ver mis hormonas, vitaminas y metabolismo”

Puedes mostrarle la lista que corresponda para ti.

Tener las analíticas es solo el *primer paso*.

Lo más importante es interpretarlas en contexto de tu ciclo, tus síntomas y tu historia.

Si quieres ayuda para entender tus resultados y saber qué hacer después, **puedes tener una consulta conmigo** para que te ayude a crear tu protocolo personalizado y mejorar tus síntomas.

Con cariño,
Nataly.

FEMINIS
—SOMOS CÍCLICAS—

