YANANTI
Stepfanie Chávez

GUÍA · SISTEMA NERVIOSO

Cómo el estrés llega a tus hormonas

Qué pasa en tu cuerpo cuando vives en alerta, cómo afecta tu ciclo y qué sí puedes hacer.



DRA. STEPFANIE CHÁVEZ · MÉDICA Y PARTERA

BIBLIOTECA YANANTI

"Es estrés" suele decirse para cerrar una conversación. Pero el estrés no es algo que solo está en tu cabeza. Es una respuesta del cuerpo entero, y cuando se vuelve constante cambia tu ciclo, tu sueño, tu digestión y tu tiroides.

Tu cuerpo está hecho para responder al peligro y después volver a la calma. El problema empieza cuando no hay regreso: cuando el trabajo, los cuidados, las preocupaciones o la falta de descanso mantienen al sistema nervioso encendido semanas o meses. En esta guía te explico qué pasa por dentro y cómo reconocerlo.

1 Qué pasa en tu cuerpo cuando vives en alerta

Ante una amenaza, el cerebro activa dos sistemas: el sistema nervioso simpático, que acelera el corazón y la respiración en segundos, y el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, que libera cortisol.

El cortisol no es malo. Tiene un ritmo natural: sube al despertar para darte energía y baja en la noche para dejarte dormir. Con el estrés sostenido ese ritmo se altera. Puedes despertar agotada y sentirte acelerada en la noche.

Mientras el cuerpo cree que está en peligro, pone en pausa lo que no es urgente para sobrevivir: digerir, reproducirse, reparar, descansar.

2 Cómo afecta tu ciclo ovulatorio-menstrual

- **Puede retrasar o impedir la ovulación.** El estrés frena la señal del hipotálamo que pone en marcha el ciclo. El resultado pueden ser ciclos más largos, irregulares o sin ovulación.
- **Menos progesterona.** Si no ovulas, o tu fase lútea se acorta, hay menos progesterona. Eso puede traer un síndrome premenstrual más intenso, sangrados antes de la regla o más dificultad para embarazarte.
- **Puede desaparecer la regla.** Cuando se suman estrés, comer poco y mucho ejercicio, el cuerpo puede dejar de menstruar. Se llama amenorrea hipotalámica funcional y necesita atención, porque también afecta tus huesos.

3 Más allá del ciclo

LO QUE SIENTES	QUÉ ESTÁ PASANDO
Te cuesta dormir o despiertas de madrugada	El ritmo del cortisol se desordena y el cuerpo no termina de bajar a modo descanso
Inflamación, estreñimiento o diarrea	El sistema nervioso regula el movimiento y la sensibilidad del intestino
Cansancio que no se quita con descansar	Sueño de mala calidad, desgaste sostenido, a veces tiroides o anemia de fondo

Antojos de azúcar y cambios en tu peso	El cortisol influye en la glucosa y en dónde se guarda la grasa
Libido baja	El cuerpo en alerta no prioriza el placer ni la reproducción
Te enfermas más seguido	El estrés crónico altera la respuesta inmune

> SOBRE LA "FATIGA ADRENAL"
>
> Es un término muy popular, pero no es un diagnóstico médico: los estudios no han encontrado que las glándulas suprarrenales se "agoten". Lo que sí existe es la desregulación del eje del estrés, y se trabaja regulando el ritmo de tu vida, no con suplementos para las suprarrenales.

4 Qué estudios sí sirven

No hay un análisis que mida tu estrés. Una sola medición de cortisol en sangre dice poco, porque cambia a lo largo del día. Los estudios sirven para descartar otras causas de lo que sientes:

- **TSH,** y según tu caso T4 libre y anticuerpos de tiroides.
- **Biometría hemática y ferritina,** para descartar anemia o hierro bajo.
- **Glucosa,** y según tu caso insulina o hemoglobina glucosilada.
- **Vitamina D y B12** si hay cansancio persistente.
- **Estudios de cortisol** solo cuando hay sospecha de una enfermedad de las suprarrenales, y con el método adecuado.

5 Lo que puedes hacer desde hoy

El sistema nervioso no se regula con fuerza de voluntad. Se regula con señales de seguridad repetidas todos los días:

- **Luz de mañana.** Sal unos minutos al aire libre en la primera hora del día. Ayuda a ordenar el ritmo del cortisol y del sueño.
- **Horarios regulares** para dormir, despertar y comer.
- **Come suficiente.** Saltarte comidas o comer muy poco es, para tu cuerpo, otra forma de estrés.
- **Respira lento.** Exhalar más largo de lo que inhalas, unos minutos al día, activa la respuesta de calma. Es de lo más estudiado y no cuesta nada.
- **Muévete sin agotarte.** Caminar, bailar, yoga, fuerza moderada. Si ya estás agotada, el ejercicio intenso puede sumar estrés en lugar de restarlo.
- **Vuelve al cuerpo.** El estrés también se queda en el cuerpo. El contacto, el calor, el trabajo corporal y la terapia somática ayudan a soltar lo que la mente sola no alcanza a soltar.

- **Revisa lo que te carga.** A veces lo que más ayuda no es agregar algo, sino quitar o pedir ayuda con algo.

Algunas plantas se han usado para acompañar el estrés. La ashwagandha tiene estudios que la relacionan con menor estrés percibido y mejor sueño. La pasiflora y la manzanilla se usan tradicionalmente para la inquietud. Son apoyos útiles, pero no sustituyen el trabajo de fondo, y la ashwagandha no se recomienda en el embarazo ni si tienes enfermedad de tiroides o del hígado sin supervisión.

BUSCA VALORACIÓN PRONTO SI

- Tu regla desaparece por tres meses o más.
- Sientes palpitaciones, temblor o bajas de peso sin explicación.
- Llevas semanas sin poder dormir.
- Sientes que ya no puedes con tu vida o tienes pensamientos de hacerte daño. En ese caso busca ayuda hoy mismo con alguien de confianza o un servicio de salud.

Si quieres ir más profundo

Esta guía es un punto de partida. Si quieres seguir aprendiendo, en la página de Yananti tienes mi clase gratuita *Herbolaria femenina y medicina de la tierra*, y si te suscribes, de vez en cuando te mando las *Cartas de Yananti*, donde comparto lo que voy aprendiendo sobre tu cuerpo, tus ciclos y las plantas, y te aviso cuando abra un taller.

Si lo que estás viviendo necesita una mirada completa, puedes agendar una consulta conmigo, en Morelia o en línea. Escríbeme a Instagram, @stepfaniechavez.

Stepfanie Chávez · Médica y partera

Esta guía es material educativo. No sustituye una consulta médica ni sirve para diagnosticarte o tratarte. Cada cuerpo y cada historia clínica son distintos: si tienes síntomas, tomas medicamentos, estás embarazada o buscas embarazo, consulta con un profesional de la salud antes de hacer cambios. © 2026 Yananti · Dra. Stepfanie Chávez.

Fuentes consultadas

1. Chrousos GP. Stress and disorders of the stress system. Nat Rev Endocrinol. 2009;5(7):374-381.
2. Gordon CM, Ackerman KE, Berga SL, et al. Functional Hypothalamic Amenorrhea: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2017;102(5):1413-1439.
3. Ranabir S, Reetu K. Stress and hormones. Indian J Endocrinol Metab. 2011;15(1):18-22.
4. Cadegiani FA, Kater CE. Adrenal fatigue does not exist: a systematic review. BMC Endocr Disord. 2016;16(1):48.
5. Mayer EA. Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. Nat Rev Neurosci. 2011;12(8):453-466.
6. Irwin MR. Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. Annu Rev Psychol. 2015;66:143-172.
7. Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, et al. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Front Hum Neurosci. 2018;12:353.
8. Lopresti AL, Smith SJ, Malvi H, Kodgule R. An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (Withania somnifera) extract. Medicine (Baltimore). 2019;98(37):e17186.