YANANTI
Stepfanie Chávez

GUÍA · DIGESTIÓN

Tu digestión también es hormonal

Las señales de tu intestino que vale la pena escuchar, qué estudios sirven y qué puedes hacer desde hoy.



DRA. STEPFANIE CHÁVEZ · MÉDICA Y PARTERA

BIBLIOTECA YANANTI

La inflamación después de comer, el estreñimiento o la diarrea que llegan con la regla, los gases de todos los días. Se vuelven tan comunes que dejamos de preguntarnos por qué pasan.

Tu intestino no trabaja aislado. Conversa todo el tiempo con tus hormonas, con tu tiroides y con tu sistema nervioso. Por eso muchas veces la digestión cambia a lo largo de tu ciclo ovulatorio-menstrual, empeora en épocas de estrés o se vuelve lenta cuando algo más en el cuerpo no está bien. En esta guía te explico cómo leer esas señales con criterio.

1 Por qué tu digestión cambia con tu ciclo

Las hormonas sexuales también actúan sobre el intestino:

- **Después de la ovulación,** la progesterona relaja el músculo liso, incluido el del intestino. El tránsito se vuelve más lento y es común sentir más inflamación o estreñimiento en la segunda mitad del ciclo.
- **Al llegar la regla,** las prostaglandinas que hacen contraer el útero también estimulan el intestino. Por eso muchas mujeres tienen evacuaciones más sueltas o diarrea esos días.
- **El intestino ayuda a eliminar el estrógeno.** El hígado lo procesa y lo envía al intestino. Si hay estreñimiento, parte de ese estrógeno puede reabsorberse.

Estos cambios son normales cuando son leves. Si son intensos, o si tus síntomas digestivos empeoran mucho con la regla, vale la pena revisarlo, porque a veces acompañan a la endometriosis.

2 Las señales que vale la pena escuchar

SEÑAL	QUÉ PUEDE ESTAR DICIENDO
Inflamación o distensión que empeora a lo largo del día	Tránsito lento, fermentación de algunos alimentos, intestino sensible. Es la queja más frecuente y tiene muchas causas
Estreñimiento (menos de tres evacuaciones a la semana o heces duras)	Poca fibra o agua, poco movimiento, estrés, tiroides lenta, fase lútea
Diarrea frecuente o evacuaciones urgentes	Intestino irritable, intolerancias, infecciones, tiroides acelerada, enfermedad celíaca
Reflujo, agruras, pesadez después de comer	Comer rápido o en estrés, comidas grandes por la noche, Helicobacter pylori
Cansancio, caída de cabello, anemia que no mejora	A veces el intestino no está absorbiendo bien el hierro o la B12

Síntomas que empeoran con el estrés	El eje intestino-cerebro: el sistema nervioso regula el movimiento y la sensibilidad del intestino

3 Lo que más influye

- **Cómo comes, no solo qué comes.** Comer de prisa, de pie o frente a la pantalla deja a tu cuerpo en modo alerta. La digestión necesita que el sistema nervioso esté en calma.
- **La fibra.** La mayoría de las mujeres come menos de la mitad de lo recomendado. La fibra alimenta a tus bacterias, regula el tránsito y ayuda a eliminar el estrógeno.
- **El estrés sostenido.** Cambia el movimiento del intestino, su sensibilidad y su microbiota.
- **La tiroides.** Cuando está lenta, el intestino también se vuelve lento.
- **Los antibióticos y algunos medicamentos,** como los que bajan el ácido del estómago usados por mucho tiempo, o el hierro oral.
- **El sueño y los horarios.** El intestino tiene su propio reloj y funciona mejor con comidas a horas regulares.

4 Qué estudios sí sirven

No hay un análisis único de "salud intestinal". Los estudios se eligen según tus síntomas. Los más útiles para empezar:

- **Biometría hemática y ferritina,** para buscar anemia o reservas de hierro bajas.
- **TSH,** para descartar que la tiroides esté detrás del tránsito lento o acelerado.
- **Anticuerpos para enfermedad celíaca** (antitransglutaminasa IgA con IgA total), mientras sigues comiendo gluten. Es más común de lo que se piensa y muchas veces no da síntomas clásicos.
- **Prueba para Helicobacter pylori** en aliento o en heces, si tienes agruras, dolor en la boca del estómago o pesadez persistente.
- **Calprotectina en heces,** cuando hay diarrea persistente. Ayuda a distinguir un intestino inflamado de un intestino sensible.

> **¿Y LOS ESTUDIOS DE MICROBIOTA O DE INTOLERANCIAS?**
>
> Los análisis comerciales de microbiota todavía no permiten hacer diagnósticos ni indicar tratamientos con seguridad. Las pruebas de intolerancia por anticuerpos IgG a alimentos no son confiables y suelen llevar a dietas restrictivas innecesarias. La prueba de aliento para sobrecrecimiento bacteriano puede ser útil en casos concretos, pero no es un primer paso.

5 Lo que puedes hacer desde hoy

- **Come sentada y mastica.** Parece obvio, pero es el cambio más subestimado. Respira un par de veces antes de empezar.
- **Sube la fibra poco a poco.** Verduras, leguminosas, avena, semillas de chía o linaza. Una meta razonable es de 25 gramos al día o más. Si la subes de golpe, vas a sentir más gases los primeros días.
- **Toma agua suficiente,** sobre todo si aumentas la fibra.
- **Incluye alimentos fermentados** si te caen bien: yogur natural, kéfir, chucrut, pulque o tepache caseros en poca cantidad.
- **Muévete después de comer.** Una caminata de 10 a 15 minutos ayuda al tránsito y a la glucosa.
- **Cena más temprano y más ligero** si tienes reflujo.
- **Observa tu ciclo.** Anota cómo cambia tu digestión en cada fase. Esa información orienta mucho en consulta.

Las plantas amargas, como el estafiate o la hierbabuena, se han usado tradicionalmente para acompañar la digestión pesada y los gases. Pueden ser un buen apoyo, siempre que no tapen una causa que necesita estudiarse.

> **BUSCA VALORACIÓN PRONTO SI**
>
> - Ves sangre en tus heces o tus heces son negras.
> - Bajas de peso sin buscarlo.
> - Tienes anemia que no se explica por tus reglas.
> - Te cuesta tragar, o vomitas con frecuencia.
> - La diarrea o el dolor te despiertan en la noche.
> - Cambia tu forma de evacuar de manera persistente después de los 45 años, o hay cáncer de colon en tu familia.

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. Heitkemper MM, Chang L. Do fluctuations in ovarian hormones affect gastrointestinal symptoms in women with irritable bowel syndrome? Gend Med. 2009;6 Suppl 2:152-167.
2. Baker JM, Al-Nakkash L, Herbst-Kralovetz MM. Estrogen-gut microbiome axis: physiological and clinical implications. Maturitas. 2017;103:45-53.
3. Mayer EA. Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. Nat Rev Neurosci. 2011;12(8):453-466.
4. Ford AC, Sperber AD, Corsetti M, Camilleri M. Irritable bowel syndrome. Lancet. 2020;396(10263):1675-1688.
5. Lacy BE, Pimentel M, Brenner DM, et al. ACG Clinical Guideline: Management of Irritable Bowel Syndrome. Am J Gastroenterol. 2021;116(1):17-44.
6. Rubio-Tapia A, Hill ID, Semrad C, et al. American College of Gastroenterology Guidelines Update: Diagnosis and Management of Celiac Disease. Am J Gastroenterol. 2023;118(1):59-76.
7. Reynolds A, Mann J, Cummings J, et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet. 2019;393(10170):434-445.
8. Chey WD, Leontiadis GI, Howden CW, Moss SF. ACG Clinical Guideline: Treatment of Helicobacter pylori Infection. Am J Gastroenterol. 2017;112(2):212-239.