

# 5 SEÑALES DE QUE TU CUERPO TE ESTÁ PASANDO FACTURA

IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS SILENCIOSOS  
QUE LAS MUJERES PASAN POR ALTO  
Y RECUPERA TU BIENESTAR

Por Haydee Rodriguez



# Tu cuerpo habla. El problema es que nadie te enseñó a escucharlo.

La mayoría de mujeres entre 35 y 65 años pasan años sintiéndose "**más o menos bien**" sin saber que su cuerpo lleva tiempo mandando señales. No son síntomas dramáticos. Son señales sutiles que la medicina tradicional no conecta entre sí y que tú probablemente has normalizado.

Esta guía te muestra 5 de esas señales. Si te identificas con dos o más, tu cuerpo probablemente tiene algo que nadie te ha revisado todavía.

*"Yo pensaba que estaba bien. La evaluación me mostró cosas que no sabía que tenía."*

— Paciente de Labwork

## ¿Por qué importa esto?

Las señales que ignoramos hoy se convierten en los problemas de mañana. Identificarlas a tiempo marca la diferencia entre corregir y tratar.

- Señales sutiles que la medicina convencional no conecta
- Síntomas que has normalizado sin darte cuenta
- Causas identificables, medibles y corregibles



# Señal 01 — Te cansas aunque hayas dormido bien

*La fatiga que no tiene explicación lógica*

No hablamos del cansancio después de un día difícil. Hablamos de **despertar ya cansada**, de necesitar esfuerzo para actividades que antes eran normales, de sentir que tu energía se agota antes de que el día termine sin razón aparente.

Esto puede indicar desequilibrios en tu función tiroidea, déficit de hierro o ferritina, alteraciones en tus niveles de cortisol o deficiencias nutricionales específicas que una analítica básica no detecta.

**Reflexiona:** ¿Con qué frecuencia te sientes así?

- Casi todos los días
- Varias veces por semana
- Ocasionalmente

## Función tiroidea

Alteraciones que una analítica básica no detecta

## Hierro y ferritina

Déficit que agota la energía celular

## Cortisol

Desequilibrios que afectan la vitalidad diaria

## Nutrición

Deficiencias específicas invisibles en análisis estándar



# Señal 02 — Tu peso cambia sin que tú hayas cambiado nada

*Cuando la báscula sube sola*



Comes igual que siempre, te mueves igual que siempre, pero tu cuerpo ya no responde igual. O quizás nada de lo que haces parece mover la báscula.

Después de los 35, el metabolismo cambia. Pero cuando el cambio es **brusco o resistente a cualquier intervención**, casi siempre hay una causa hormonal o metabólica de fondo que nadie ha revisado en profundidad.

**⚠ Reflexiona:** ¿Has notado este cambio en los últimos 2 años?

- Sí, de forma notoria
- Algo, pero no mucho
- Mi peso es inestable desde siempre

## **Resistencia a la insulina**

El cuerpo deja de procesar el azúcar con eficiencia, acumulando grasa sin cambios en la dieta.

## **Alteraciones tiroideas**

Una tiroides lenta ralentiza el metabolismo de forma silenciosa y progresiva.

## **Estrógenos y progesterona**

Los cambios hormonales propios de esta etapa afectan directamente la composición corporal.

# Señal 03 — Duermes pero no descansas

*El sueño que no recupera*

Te quedas dormida sin problema pero **a las 3am estás despierta**. O duermes las horas completas y amaneces como si no hubieras dormido. O necesitas dormir mucho más de lo normal para funcionar.

La calidad del sueño está directamente conectada con tus niveles hormonales, especialmente progesterona, cortisol y melatonina. Un sueño reparador no es solo cuestión de hábitos: es también química. Y esa química se puede medir y corregir.

☐ **Reflexiona:** ¿Cómo describes tu sueño en los últimos 6 meses?

- Interrumpido o poco reparador
- Duermo mucho pero no descanso
- Variable, sin patrón claro



## Progesterona

Niveles bajos interrumpen el sueño profundo y generan despertares nocturnos frecuentes.



## Cortisol

Un cortisol elevado por la noche activa el sistema nervioso cuando debería estar en reposo.



## Melatonina

La hormona del sueño puede verse afectada por desequilibrios en otros ejes hormonales.



# Señal 04 — Tu estado de ánimo cambia sin que sepas por qué

*Irritabilidad, ansiedad o tristeza sin causa clara*

**No es tu carácter.  
Es tu química.**

Lo que muchas mujeres llaman "estar de los nervios" o "el estrés" frecuentemente tiene una base hormonal concreta que se puede identificar y abordar.

## ☐ Reflexiona:

- Frecuentemente
- En ciertas épocas del mes
- Casi siempre estoy así

No es que tengas problemas en tu vida. Es que hay días en que te sientes bien y días en que **todo se siente pesado, irritante o sin sentido**, y no puedes explicar por qué.

Las fluctuaciones en estrógenos, el déficit de progesterona, los niveles bajos de vitamina D o las alteraciones en neurotransmisores son causas reales, medibles y tratables. No tienes que vivir así.

### **Estrógenos**

Fluctuaciones que afectan el humor

### **Progesterona**

Déficit que genera ansiedad

### **Vitamina D**

Niveles bajos y estado de ánimo



# Señal 05 — Sientes que tu cuerpo ya no responde como antes

*Cuando todo lo que funcionaba dejó de funcionar*

La dieta que antes te funcionaba ya no te funciona. El ejercicio que antes te daba energía ahora te agota. Tu cuerpo parece haberse puesto en **modo resistencia** y no entiendes por qué.

Este es quizás el síntoma más revelador. Cuando tu cuerpo deja de responder a las mismas variables, es porque las condiciones internas han cambiado. Ese cambio tiene nombre, tiene causa y tiene solución. Pero primero hay que encontrarlo. Eso es exactamente para lo que existe la evaluación diagnóstica profunda.

**Reflexiona:** ¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?

- Menos de 1 año
- Entre 1 y 3 años
- Más de 3 años

Cuando tu cuerpo deja de responder a las mismas variables, es porque las condiciones internas han cambiado. **Ese cambio tiene nombre, tiene causa y tiene solución.**



# Las 5 señales: un resumen

Si te identificas con dos o más de estas señales, tu cuerpo está comunicando algo que merece atención profesional.



Cada una de estas señales por separado podría tener múltiples explicaciones. Pero cuando aparecen juntas, forman un patrón que la evaluación diagnóstica profunda puede identificar con precisión.

# Si te identificaste con 2 o más señales...

Tu cuerpo está mandando señales que merecen atención profesional. No porque estés enferma — sino porque hay algo que se puede **identificar, entender y corregir** antes de que se convierta en un problema mayor.

1

## Evaluación diagnóstica

Análisis profundo de tu estado real. Revisamos lo que una analítica básica no ve: hormonas, metabolismo, nutrición y más.

2

## Plan personalizado

Suplementación y protocolo diseñado específicamente para ti, basado en tus resultados reales.

3


## Seguimiento semanal

Acompañamiento continuo por WhatsApp para asegurarnos de que tu cuerpo responde y avanza.




# Agenda tu evaluación diagnóstica

El primer paso es saber qué está pasando realmente. Resultados visibles en menos de 1 mes.


 **Escríbenos por  
WhatsApp**

**+507 6477-3105**

Respuesta rápida y  
atención personalizada  
desde el primer mensaje.

 **Visítanos en línea**  
**labwork.fyi**

Más información sobre  
nuestro método y los  
resultados de nuestras  
pacientes.

 **Resultados visibles**  
**En menos de 1 mes**

Protocolo diseñado para  
que notes la diferencia en  
semanas, no en años.

*"No esperes a sentirte mal para cuidarte. El mejor momento para escuchar a tu cuerpo es ahora."*

LABWORK

LABWORK.FYI

+507 6477-3105

