

PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40

ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD



Sistema nervioso y salud emocional



Sistema nervioso y salud emocional



Durante siglos, las mujeres hemos sido condicionadas a temer al paso del tiempo. La juventud se ha vendido como el único periodo digno de belleza, poder y deseo. Pero ¿y si en realidad, el envejecimiento fuera una oportunidad para florecer?

¿Sabías qué técnicas simples como **mindfulness**, **breathwork** o **medición de HRV (Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca)** pueden apoyarte en esta etapa de transición?

En este artículo aprenderás:

- Cómo el estrés crónico eleva el cortisol y afecta tu sueño, peso y estado emocional durante la menopausia
- Qué relación existe entre insomnio, alteraciones hormonales y salud emocional
- Técnicas prácticas basadas en evidencia (mindfulness, respiración guiada, breathwork y medición de HRV) para regular tu sistema nervioso
- Cómo incorporar estas herramientas en tu rutina diaria para aliviar síntomas y mejorar tu calidad de vida



El sistema nervioso y su papel en la menopausia

Más allá de los conocidos síntomas físicos —sofocos, cambios en la piel, alteraciones menstruales—, muchas mujeres experimentan un torbellino emocional que no siempre saben cómo nombrar: **ansiedad inexplicable, estados de ánimo variables, fatiga mental, insomnio persistente** o una **sensación de desconexión** consigo mismas. ¿Es normal sentirse tan vulnerable emocionalmente? ¿Tiene sentido que el estrés me afecte más que antes? La respuesta está, en gran parte, en el sistema nervioso y su estrecha relación con las hormonas. Durante las etapas de transición hormonal, los niveles de estrógeno y progesterona

—dos hormonas clave para la estabilidad emocional, el sueño reparador y la respuesta al estrés— fluctúan y luego disminuyen, afectando directamente el **equilibrio neuroquímico** del cerebro. Esta disrupción puede intensificar los efectos del estrés crónico, alterar el ritmo circadiano, desregular el apetito, afectar la memoria e impactar en tu bienestar emocional. Pero esta no es una historia de declive. Al contrario: es una oportunidad para reeducar tu sistema nervioso, a entender cómo funciona el estrés en tu cuerpo, y a incorporar herramientas que te devuelvan la calma, la claridad mental y la conexión contigo misma.



El impacto del estrés crónico

Durante la menopausia, la disminución de estrógenos y progesterona desequilibra el sistema endocrino y nervioso. Esto suele aumentar los niveles de **cortisol**, la “hormona del estrés”, particularmente en casos de insomnio, irritabilidad, cambios de humor o ansiedad, los cuales no son sólo síntomas aislados: **están profundamente ligados a la forma en que nuestro cuerpo regula el cortisol, la energía y las emociones.**

Efecto del estrés crónico	Descripción	Impacto en la menopausia
Insomnio o sueño fragmentado	El cortisol elevado altera los ritmos circadianos e interrumpe la producción de melatonina, dificultando la conciliación del sueño o su continuidad.	La falta de sueño reduce la capacidad de regeneración celular, empeora la fatiga diurna, altera el humor y debilita la respuesta inmune. Esto perpetúa un ciclo de mal descanso y más estrés.
Aumento de peso visceral	El cortisol estimula la liberación de glucosa y el apetito, especialmente por alimentos densos en energía (grasas y azúcares). Además, ralentiza el metabolismo.	Aumenta la grasa abdominal, lo que incrementa el riesgo cardiovascular, resistencia a la insulina y problemas articulares. El aumento de peso también puede influir en la autoestima y el bienestar emocional.
Cambios emocionales	El cortisol, al mantenerse elevado, altera la regulación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, además de afectar el equilibrio con las hormonas del apetito como leptina y ghrelina.	Se manifiesta como ansiedad, fatiga mental, "brain fog" (confusión o lentitud mental), irritabilidad y baja tolerancia al estrés. Esto puede amplificar síntomas ya presentes por la caída de estrógenos.
Ciclo de retroalimentación negativa	El estrés crónico eleva el cortisol, lo cual empeora el sueño. Dormir mal eleva más el cortisol y reduce la resiliencia emocional y física.	Si no se interrumpe este ciclo, puede cronificarse, llevando a un deterioro progresivo del estado de ánimo, del metabolismo y del sistema inmunológico.

Regulación nerviosa para “esos días”: herramientas accesibles

Cultivar prácticas que apoyen tu sistema nervioso se vuelve una parte esencial del bienestar integral en esta etapa. A continuación, te compartimos herramientas accesibles, prácticas y respaldadas por evidencia para ayudarte a transitar esta etapa con más calma y conexión contigo misma:

Herramienta	¿Qué es?	Beneficios	Paso a paso para implementarla
Mindfulness	Práctica de atención plena al momento presente sin juzgar.	Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, ayuda a regular el sistema nervioso.	1. Busca un espacio tranquilo. 2. Siéntate cómodamente, cierra los ojos. 3. Lleva tu atención a la respiración. 4. Si tu mente se distrae, suavemente regresa a la respiración. 5. Practica entre 5 y 20 minutos al día. Usa apps como Headspace o Insight Timer.
Respiración consciente (breathwork)	Técnicas de respiración dirigidas a calmar o energizar el sistema nervioso.	Baja los niveles de cortisol, favorece el sueño, ayuda en momentos de ansiedad o bochornos.	Técnica 4-7-8: 1. Inhala por la nariz 4 segundos. 2. Retén la respiración 7 segundos. 3. Exhala lentamente por la boca 8 segundos. 4. Repite 4-6 veces. Ideal antes de dormir o cuando te sientas abrumada.
HRV (Heart Rate Variability) Biofeedback	Variabilidad del ritmo cardíaco asociada al equilibrio del sistema nervioso autónomo.	Ayuda a identificar el estado de estrés o calma, y a mejorar la respuesta adaptativa del cuerpo.	1. Usa un monitor o app compatible (como Oura Ring, Whoop, Elite HRV, Welltory). 2. Mide diariamente tu HRV en reposo. 3. Aprende a identificar qué actividades elevan tu HRV (meditación, sueño de calidad, ejercicio suave). 4. Usa estos datos para ajustar tu día a día.
Body Scan (escaneo corporal)	Técnica de atención plena donde se recorre mentalmente el cuerpo para notar tensiones o sensaciones.	Disminuye el estrés, mejora la conciencia corporal y promueve la relajación profunda.	1. Acuéstate o siéntate cómodamente. 2. Cierra los ojos y lleva tu atención a los pies. 3. Recorre lentamente todo el cuerpo, parte por parte, hasta la cabeza. 4. Puedes acompañarlo de audios guiados.
Movimiento consciente	Actividades físicas lentas que sincronizan movimiento y respiración.	Equilibra el sistema nervioso, mejora la movilidad, disminuye la tensión muscular.	1. Practica yoga restaurativo, yin yoga o qigong. 2. Concéntrate en la respiración durante el movimiento. 3. Usa sesiones de 15-30 minutos, idealmente por la mañana o tarde. 4. Escucha a tu cuerpo, sin forzarlo.

Recomendaciones adicionales para tu bienestar emocional en esta etapa

Durante la transición hormonal, cuidar tu salud emocional es tan esencial como atender los cambios físicos y hormonales. Además de las herramientas de regulación nerviosa, existen estrategias complementarias que puedes implementar para cultivar un equilibrio más profundo, mejorar tu resiliencia ante el estrés y favorecer un descanso reparador.

Recomendación	¿Qué es?	¿Cómo aplicarlo en tu día a día?	Beneficios específicos en la menopausia
Terapia cognitivo-conductual (TCC)	Es una forma de psicoterapia basada en identificar y transformar patrones de pensamiento y comportamiento negativos.	Acude con un terapeuta especializado. También existen versiones breves o adaptadas para el insomnio y ansiedad relacionados con la menopausia.	Reduce síntomas depresivos, mejora el sueño y regula la respuesta al estrés.
Apoyo psicoemocional o círculos de mujeres	Espacios grupales donde compartir experiencias, emociones y herramientas con otras mujeres en la misma etapa.	Busca grupos locales o virtuales enfocados en la menopausia o salud femenina. Puedes iniciar uno con amigas.	Disminuye el sentimiento de aislamiento, valida emociones y promueve el sentido de comunidad.
Reducción del consumo de pantallas antes de dormir	La luz azul afecta la producción de melatonina, hormona clave para el sueño.	Apaga dispositivos al menos 1 hora antes de dormir. Prefiere lectura en papel, luz tenue o ejercicios de respiración.	Mejora la calidad del sueño, facilita la relajación y regula el ritmo circadiano.
Alimentación antiinflamatoria	Dieta basada en frutas, vegetales, grasas buenas, semillas y cereales integrales. Baja en procesados, azúcares y harinas refinadas.	Integra alimentos como cúrcuma, nueces, aguacate, hojas verdes, pescado azul. Evita alcohol y cafeína en exceso.	Disminuye la inflamación sistémica que afecta el estado de ánimo, el sueño y los niveles hormonales.
Suplementación personalizada	Apoyo nutricional con vitaminas, minerales y adaptógenos según tus necesidades individuales.	Consulta con un/a nutriólog@ funcional o un/a endocrinólog@. Algunos suplementos comunes: magnesio, omega-3, ashwagandha, vitamina D.	Ayuda a regular el sistema nervioso, mejora el estado de ánimo y reduce la fatiga.
Contacto con la naturaleza	Tiempo al aire libre en entornos naturales como parques, bosques o jardines.	Haz caminatas, practica grounding (andar descalza sobre tierra o pasto), jardinería o simplemente observa el entorno natural.	Reduce los niveles de cortisol, mejora el ánimo y favorece la claridad mental.
Rutinas de autocuidado emocional	Prácticas diarias o semanales que alimenten tu bienestar desde la dulzura, el descanso y la conexión contigo misma.	Ejemplos: escribir un diario emocional, masajes con aceites, baños con sales, escuchar música relajante, aromaterapia.	Te ayuda a reconnectar contigo, regular emociones y honrar esta etapa de transformación.
Límites y manejo del estrés social	Reconocer lo que te agota emocionalmente y aprender a decir "no" sin culpa.	Evalúa tus compromisos y relaciones. Prioriza tu energía, tiempo y descanso. Establece rutinas claras.	Disminuye la sobrecarga mental, permite enfocarte en ti y favorece el equilibrio hormonal.

No olvides...

La transición a la menopausia no es solo un cambio hormonal; también es una transformación profunda a nivel neurológico, emocional y físico, y el sistema nervioso es uno de los grandes protagonistas en este proceso. Por eso... es importante ponerle atención.

Recuerda que esta etapa no se trata de "sobrevivirla", sino de transitarla con conciencia y amor.



Artículos relacionados que te permitirán conocer más y que encontrarás en nuestra página



Suplementos para el estrés

Encontrarás suplementos naturales, sus mecanismos y evidencia en apoyo al manejo del estrés emocional y físico, destacando cómo contribuyen a estabilizar el ánimo, mejorar la recuperación y regular las respuestas fisiológicas al estrés.

https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/suplementos-para-el-estres?_pos=3&_sid=dbd2d1f9d&_ss=r



El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés

Descubrirás cómo nuestra mente y organismo pueden convertirse en herramientas clave para identificar, comprender y gestionar el estrés de forma saludable.

https://liberatusalud.com/blogs/cuerpo-mente-espiritu/el-cerebro-nuestro-mejor-aliado-contra-el-estres?_pos=18&_sid=dbd2d1f9d&_ss=r



Nutrición para el sueño: Neurotransmisores, aminoácidos y micronutrientos indispensables para dormir bien

Encontrarás una guía sobre cómo una alimentación pensada en neurotransmisores y nutrientes clave puede facilitar conciliar el sueño y descansar mejor.

https://liberatusalud.com/blogs/alimentacion-y-nutricion/nutricion-para-el-sueno-neurotransmisores-aminoacidos-y-micronutrientos-indispensables-para-dormir-bien?_pos=8&_sid=dbd2d1f9d&_ss=r



Alimenta tu cerebro

Descubrirás cómo ciertos alimentos e incluso hábitos relacionados con la salud intestinal pueden promover la salud mental, mejorar la concentración, la memoria y el estado de ánimo. Basado en las ideas del Dr. David Perlmutter, destaca cómo una flora intestinal equilibrada influye de forma directa en el funcionamiento del cerebro, el bienestar emocional y la prevención de trastornos cognitivos.

https://liberatusalud.com/blogs/recomendaciones/alimenta-tu-cerebro-3?_pos=4&_sid=dbd2d1f9d&_ss=r



Referencias

1. Nombela, C., Sánchez-Gascón, F., Maliá, D., Ros, J. A., Castell, P., & Jiménez, J. (2004). Menopausia y sueño. *Enfermería Global*, 3(1).
2. Organización Mundial de la Menopausia. (2012). *World Menopause Day White Pages*. Retrieved from <https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2020/07/wmd-2012-white-pages-la-spanish.pdf>
3. Ministerio de Salud de Chile. (2018). Síntomas neuropsiquiátricos en la menopausia. SciELO. <https://www.scielo.cl>
4. Revista de Ciencias y Educación. (2023). Estrategias de manejo del estrés en mujeres menopáusicas. Universidad Autónoma de Sinaloa. <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/1079>



PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD