

DAYS OF CONFIDENCE

GUÍA SOBRE EL ESTRÉS, EL CORTISOL Y TU SISTEMA NERVIOSO



¿Qué son y cómo puedes equilibrarlos?



www.midoc.es

El estrés es agotador (la mayoría de las veces).
Afecta a todos los aspectos de nuestra salud, incluso a aquellos que ni imaginarías.

El estrés crónico puede alterar tus hormonas, frenar el crecimiento del cabello, afectar la calidad de tu piel, reducir tu energía, debilitar el sistema inmunológico, influir en tu peso... y mucho más. Puede aumentar la ansiedad, provocar insomnio, agravar los síntomas del síndrome premenstrual e incluso desencadenar sofocos.

Cuando hablo de estrés, me refiero a cualquier factor físico, mental, emocional o ambiental que te saque de tu centro.

Claro que hay factores de estrés positivos, como el ejercicio saludable, organizar un evento emocionante o planear un viaje. Pero no me refiero a esos.

Me refiero a las personas, situaciones y circunstancias que elevan tu cortisol (y tu adrenalina) una y otra vez, desgastándote poco a poco.

En esta guía te explicaré los fundamentos de la respuesta al estrés, las bases de una buena salud y algunos de mis ingredientes y plantas favoritas que, según la investigación, pueden ayudarte.

Frédérique Labadie



Cómo funciona tu sistema de **respuesta al estrés**

Tu sistema nervioso autónomo controla funciones involuntarias como el ritmo cardíaco, la respiración y la digestión.

Se divide en dos partes:

1

Modo lucha o huida

2

Modo descanso y digestión

Si necesitas luchar contra un tigre, proteger a tu hijo o dar una gran presentación, entonces se activa el sistema de lucha. También puedes sentir la respuesta de “lucha” cuando estás constantemente corriendo de un lado a otro, abordando una lista de tareas interminable o diciendo sí cuando en realidad quieres decir no.

La parte de huida está diseñada para ayudarte a escapar. También puede manifestarse como hipervigilancia, ansiedad o evitación de personas o situaciones en tu vida.

En ambos casos, se incrementa la glucosa (azúcar en sangre) para ser utilizada como energía.

En la respuesta de lucha o huida, tu cuerpo libera rápidamente adrenalina y cortisol. Estas hormonas son producidas en las glándulas suprarrenales como parte del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (eje HPA) para manejar el estrés.

Si luchar o huir no es una opción, tu cuerpo puede optar por un estado de bloqueo, conocido como "freeze" (congelamiento). Esto puede ocurrir de forma aguda en una respuesta de peligro extremo. También puede desarrollarse con el tiempo debido al estrés crónico o al trauma, haciendo que te sientas literalmente paralizado, desconectado y abrumado en tu vida diaria.



Por otro lado, si tu cuerpo necesita digerir el desayuno, ir al baño con regularidad o experimentar excitación sexual, es fundamental activar el sistema nervioso parasimpático. Este es el estado en el que te sientes más tranquilo, relajado, seguro, con mayor capacidad de disfrutar y de conectar con los demás.

Además del sistema nervioso autónomo, también tienes el sistema límbico, que es la parte del cerebro encargada de regular las emociones y el comportamiento, especialmente el miedo y la ira. Cuando surge una emoción basada en el miedo, se activa la respuesta de lucha o huida en el cerebro, lo que desencadena la producción de adrenalina y cortisol a través del eje HPA.

Por eso, sentirte insegura o abrumada en la perimenopausia, leer una noticia impactante, recibir un correo molesto de tu jefe o revivir un recuerdo traumático del pasado puede activar tu respuesta al estrés. Aunque no sean amenazas físicas como un tigre frente a ti, el cuerpo reacciona como si lo fueran, generando una respuesta de estrés completa.



Idealmente, a lo largo del día debería haber un equilibrio entre estos sistemas. Si necesitas activar la respuesta de lucha o huida, lo haces y luego regresas a un estado de calma, descanso y digestión.

El problema es que, como seguramente ya has notado, puedes sentirte atrapada en un estado de constante lucha, huida o congelamiento para poder sobrevivir y adaptarte a tu entorno. Tal vez no te sientas segura, relajada, tranquila o con ganas de disfrutar la mayor parte del día.

Esto puede afectar todos los sistemas de tu cuerpo.

El eje HPA

Las hormonas que regulan esta respuesta son el cortisol y la adrenalina (también llamada epinefrina). Ambas se producen en las glándulas suprarrenales, ubicadas sobre los riñones. Forman parte del eje HPA (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal), un sistema que comienza en el cerebro y que también regula el ritmo circadiano.

El cortisol sigue un patrón natural: sube por la mañana para activarte y baja por la noche para ayudarte a dormir.

En una situación de estrés puntual, tu cuerpo produce más cortisol y adrenalina, lo cual es útil. Pero si el estrés se vuelve crónico, empieza a ser un problema y puede generar múltiples síntomas.

Con el tiempo, si el cuerpo sufre impactos repetidos de estrés, el eje HPA puede debilitarse, provocando una disminución en los niveles de cortisol, lo que afecta tu energía, tu sistema inmunológico y tu capacidad para afrontar el día a día.

Síntomas de un sistema desbalanceado

**Si tu sistema de respuesta al estrés está fuera de control,
podrías experimentar:**



Fatiga



Cambios de humor



Ansiedad, depresión, ataques de pánico, sensación de agobio,
ira o irritabilidad



Problemas de sueño (dificultad para dormir o necesidad de
dormir todo el tiempo)



Trastornos digestivos: acidez, estreñimiento, hinchazón,
diarrea, múltiples intolerancias alimentarias o síndrome de
intestino irritable (SII)



Problemas cardiovasculares y metabólicos: glucosa alta,
aumento de peso, hipertensión, ritmo cardíaco demasiado alto
o bajo



Alteraciones menstruales: problemas de fertilidad, síndrome
premenstrual (PMS), reglas abundantes, ciclos demasiado
cortos o largos



Infecciones crónicas difíciles de eliminar: candidiasis,
enfermedad de Lyme, sistema inmunológico debilitado



Pérdida de cabello o afinamiento capilar



Problemas en la piel: envejecimiento acelerado, acné, piel más
fina, arrugas, heridas que tardan en cicatrizar



Niebla mental o problemas de memoria a corto plazo

Y mucho más...

Cómo empezar a equilibrar tu sistema

1

Reconoce el estrés que está afectando tu vida.

2

Reduce, elimina o ajusta los factores que lo estén desencadenando.

3

Asegúrate de cubrir lo básico:

- Duerme mejor: Relájate antes de acostarte, evita pantallas brillantes y duerme en oscuridad.
- Aprovecha la luz natural: Expón tu cuerpo al sol 5-15 min al despertar. Sal a caminar o usa luz de espectro completo.
- Equilibra tu energía: ¿Hambre extrema o irritabilidad? Ajusta tu alimentación. Consume 20-40 g de proteína por comida.
- Prioriza tu bienestar: Busca seguridad y alegría en tu día. Reflexiona sobre tus emociones y busca apoyo si lo necesitas.
- Pon límites: Di NO a lo que te drena y SÍ a lo que te motiva. Evalúa tus expectativas.
- Hidrátate: No puedes vivir solo de café.
- Elimina lo que te frena: Alcohol, comida basura, tabaco, malas compañías, doom scrolling... Dale un respiro a tu cuerpo y mente.

Acciones extra que pueden ayudarte

Ejercicios para el nervio vago

Este largo nervio va desde el cerebro hasta el intestino grueso y está muy ligado al sistema parasimpático (descanso/digestión). Para estimularlo:

- Respiración en 4 tiempos
- Hacer gárgaras fuertes (sí, suena raro, pero funciona)
- Cantar o tararear en voz alta

Ejercicios de liberación del estrés

El cuerpo puede almacenar estrés en los tejidos durante años. Algunas técnicas ayudan a soltarlo:

- Terapia somática
- Técnica de liberación emocional (EFT/tapping)
- Masajes y liberación miofascial
- Yoga y danza (cualquier estilo)
- Boxeo
- Terapia craneosacral
- Drenaje linfático y cepillado en seco

No son obligatorios, pero realmente marcan la diferencia.



Aliados para reducir el cortisol **alto**

Mientras trabajas en los pilares fundamentales, ciertos nutrientes y hierbas pueden ayudar a reducir el cortisol, aportar calma y mejorar el sueño.

- Magnolia (honokioles): Reduce la ansiedad y la percepción del estrés, ayudando a desactivar el cortisol.
- Ashwagandha: Este adaptógeno ayurvédico ayuda al cuerpo a manejar mejor el estrés. Es conocido por su efecto calmante, su apoyo a la tiroides y su capacidad para aliviar dolores corporales y la niebla mental causada por el estrés.
- Pasiflora: Hierba relajante ideal si el insomnio está causado por pensamientos constantes y una mente hiperactiva (que eleva el cortisol).
- Fosfatidilserina: Un fosfolípido presente en todas las células del cuerpo, que ayuda a reducir la señal de estrés que aumenta el cortisol.
- L-teanina: Un aminoácido presente en el té verde y negro que mejora la calma y la concentración. Actúa rápidamente para disipar situaciones de estrés.

Para un apoyo completo en la regulación del estrés y el cortisol, te recomendamos nuestro Complejo Serenidad. Su fórmula incluye magnesio marino, taurina, ashwagandha, extracto de azafrán y vitamina B6, ingredientes clave para calmar la mente, mejorar la resistencia al estrés y favorecer un sueño reparador.

Aliados para incrementar el cortisol si lo tienes **bajo**

Si tienes niveles bajos de cortisol, ciertos adaptógenos y nutrientes pueden ayudar a mejorar tu energía, resiliencia al estrés y bienestar general.

- Cordyceps: Aunque no es una hierba, este hongo aumenta la producción de ATP (la principal fuente de energía del cuerpo). Mejora el rendimiento físico, la resistencia y tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- Eleuthero (Ginseng Siberiano): Apoya la resistencia física y mental. Es un adaptógeno suave, ideal para quienes tienen una buena energía general pero necesitan un refuerzo temporal ante el estrés.
- Ginseng Americano (Panax quinquefolius): Un adaptógeno suave y equilibrante, recomendado para mujeres en la mediana edad que se sienten agotadas y estresadas. Aporta energía sin sobreestimar.
- Rhodiola: Un adaptógeno estimulante, útil para el estado de ánimo y la sensación de bloqueo emocional o desánimo. Sin embargo, si ya estás sobrecargada o ansiosa, úsalo con precaución. También puede resecar mucosas (ojos secos, boca seca, sequedad vaginal, articulaciones).
- Ginseng Asiático (Panax ginseng): El más estimulante de los ginsengs. Es una buena opción para personas con cansancio extremo, debilidad y sensación de frío constante, ya que aporta un efecto energizante y "calentador".

Recuerda que estos cambios llevan tiempo y requieren constancia.

No se trata solo de tomar suplementos, sino de implementar hábitos saludables para reducir el impacto del estrés en tu vida.

¡Tú tienes el poder de hacer el cambio!

DAYS OF CONFIDENCE

Síguenos en Instagram para más consejos, recetas y apoyo en esta etapa



[@daysofconfidence.spain](https://www.instagram.com/daysofconfidence.spain)