

# ¿CONOCES A TUS DISRUPTORES?



Comprender los disruptores endocrinos y su relación con nuestra salud en general, especialmente la salud hormonal, es crucial. Aprende sobre estos químicos que afectan la salud y las maneras en que puedes protegerte a ti y a tu familia.

# Hola



**En Golden Rose Wellness and Medical Spa, reconocemos la importancia de abordar los disruptores endocrinos como parte de un enfoque holístico para la salud hormonal y el bienestar.**

Los disruptores endocrinos están omnipresentes en nuestro entorno, acechando en lugares que van desde los productos de uso diario hasta los alimentos que consumimos, afectando de manera profunda el equilibrio hormonal de nuestro cuerpo. Vamos a profundizar en la comprensión de estos químicos, explorando no solo su presencia generalizada y los mecanismos por los cuales influyen en nuestro sistema endocrino, sino también identificando pasos concretos que podemos tomar para minimizar su impacto en nuestra salud.

Manejar la exposición a los disruptores endocrinos no es solo un complemento a la salud; es un elemento crítico para proteger nuestro equilibrio hormonal, vitalidad y calidad de vida en general. Como clínico, mi misión es cerrar la brecha entre la extensa investigación y el cuidado compasivo y práctico, empoderándote para tomar decisiones informadas y adoptar una postura proactiva sobre tu salud y bienestar.

*Dr. Kimberly Ayala, DNP*



# Comprender los disruptores endocrinos y su impacto en tu salud

**Los disruptores endocrinos son químicos que interfieren con el sistema endocrino del cuerpo, la compleja red de glándulas y hormonas que regulan funciones vitales como el metabolismo, la reproducción y el estado de ánimo.**

Estas sustancias pueden imitar o bloquear hormonas en nuestro cuerpo, lo que provoca desequilibrios y una amplia gama de problemas de salud. Encontrados en diversos productos de consumo como plásticos, cosméticos, pesticidas e incluso en el suministro de agua, los disruptores endocrinos son omnipresentes en nuestro entorno. Su capacidad para imitar hormonas naturales, como los estrógenos y las hormonas tiroideas, significa que pueden interferir con la señalización normal que estas moléculas críticas proporcionan, lo que lleva a posibles riesgos para la salud.

El impacto de los disruptores endocrinos en la salud es profundo y de amplio alcance. Al interferir con las funciones hormonales, estos químicos pueden contribuir a condiciones graves que incluyen problemas de salud reproductiva, obesidad, diabetes, trastornos del desarrollo en niños e incluso cánceres de tejidos sensibles a las hormonas como el seno y la próstata. Las mujeres son particularmente vulnerables a los efectos de los disruptores endocrinos debido a su influencia en la salud reproductiva, lo que potencialmente puede llevar a problemas de fertilidad, irregularidades menstruales y condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP).

# Cuando se piensa en los disruptores endocrinos, Esto es lo que necesitas entender...



1

## **Mecanismo de Acción**

Los disruptores endocrinos interfieren con los sistemas hormonales del cuerpo. Pueden imitar hormonas naturales, bloquear señales hormonales o alterar la producción y descomposición de hormonas, perturbando así el delicado equilibrio del sistema endocrino. Esta interferencia puede afectar diversas funciones corporales reguladas por hormonas, incluyendo el crecimiento, desarrollo, metabolismo, salud reproductiva y regulación del estado de ánimo.



2

## **Fuentes y Exposición**

Estos químicos son omnipresentes en nuestro entorno, presentes en productos cotidianos como plásticos, artículos de cuidado personal, limpiadores domésticos, pesticidas y productos químicos industriales. La exposición puede ocurrir por ingestión, inhalación o contacto con la piel, por lo que la conciencia y la identificación de estas fuentes son fundamentales para reducir la exposición.



3

## **Implicaciones para la Salud**

Los efectos en la salud de los disruptores endocrinos pueden ser significativos y abarcar una amplia gama de problemas. Se han relacionado con problemas de fertilidad, problemas del desarrollo, aumento del riesgo de ciertos tipos de cáncer, trastornos metabólicos como la obesidad y la diabetes, y disfunción tiroidea. Comprender estos posibles impactos en la salud es esencial para tomar acciones preventivas, incluyendo hacer elecciones informadas sobre el estilo de vida y los productos para minimizar la exposición y proteger la salud en general.



"He sido testigo personal de la profunda transformación que puede ocurrir en la vida de los pacientes cuando comienzan a eliminar estos tóxicos químicos disruptores endocrinos. Te sorprendería lo que unos pocos cambios pequeños pueden brindarte en términos de salud y longevidad."

Dra. Kimberly Ayala Vega, DNP  
Certificada por la Junta en Medicina Funcional

# Un Enfoque Holístico para el Bienestar Endocrino



## PERSPECTIVAS DE SALUD HOLÍSTICA

El conocimiento sobre los disruptores endocrinos permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su entorno y elecciones de estilo de vida, enfatizando la prevención como un aspecto clave de la salud holística. Al evitar ciertos químicos presentes en productos cotidianos, las personas pueden prevenir problemas de salud potenciales antes de que se presenten.

## FERTILIDAD Y SALUD REPRODUCTIVA

Los disruptores endocrinos pueden afectar significativamente la fertilidad y la salud reproductiva tanto en hombres como en mujeres, afectando desde los ciclos menstruales hasta la calidad del esperma. La conciencia y la evitación de estos químicos son esenciales para quienes planean formar una familia o enfrentan problemas de salud reproductiva.

## CONDICIONES CRÓNICAS

Existe evidencia creciente que vincula la exposición a ciertos disruptores endocrinos con condiciones crónicas como obesidad, diabetes y trastornos tiroideos. Comprender estos vínculos es crucial para gestionar o mitigar estas condiciones a través de ajustes en el estilo de vida y la dieta

## POTENCIANDO EL BIENESTAR

Educarse a sí mismo y a otros sobre los riesgos asociados con los disruptores endocrinos empodera a las personas para tomar decisiones más saludables, fomentando un enfoque más informado y proactivo hacia la salud y el bienestar. Esto se extiende a los alimentos que consumimos y a los productos que usamos en nuestros hogares y en nuestros cuerpos.

# LISTA DE EVITACIÓN

## Bisfenol A (BPA)

**Se encuentra en:** Botellas de plástico, revestimientos de latas de alimentos, recibos de papel térmico.

**Alternativas:** Opta por productos libres de BPA, contenedores de vidrio, acero inoxidable o silicona para alimentos y bebidas. Elige recibos sin papel o maneja los recibos térmicos con cuidado.

## Phthalates

**Se encuentra en:** Envases de plástico, cosméticos (como esmalte de uñas, spray para el cabello) y productos de cuidado personal (shampoo, gel de baño).

**Alternativas:** Busca etiquetas libres de ftalatos en cosméticos y productos de cuidado personal. Utiliza recipientes de vidrio o acero inoxidable para almacenar alimentos y evita los recipientes de plástico, especialmente para alimentos y líquidos calientes.

## Parabens

**Encontrado en:** Humectantes, maquillaje, productos para el cuidado del cabello y productos farmacéuticos.

**Alternativas:** Elige productos de cuidado personal y cosméticos libres de parabenos. Lee las etiquetas con cuidado y considera líneas de cuidado de la piel naturales u orgánicas que eviten conservantes sintéticos.

## Perfluoroalkyl substances (PFAS)

**Encontrado en:** Utensilios de cocina antiadherentes, ropa repelente al agua, telas y alfombras resistentes a las manchas, algunos cosméticos.

**Alternativas:** Utiliza utensilios de cocina de hierro fundido, acero inoxidable o cerámica en lugar de antiadherentes. Escoge ropa y muebles de fibras naturales que no hayan sido tratados para resistir las manchas.

## Fragrances

**Encontrado en:** Perfumes, ambientadores, productos de limpieza, detergentes para la ropa y productos de cuidado personal como champús, jabones y lociones.

**Alternativas:** Opta por productos sin fragancia o con fragancias naturales utilizando aceites esenciales. Elige productos de limpieza y detergentes para la ropa ecológicos y etiquetados de manera transparente para evitar fragancias sintéticas.



# ¿Deberías programar una consulta?

SÍNTOMAS	SÍ	NO
FATIGA O ENERGÍA EXCESIVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AUMENTO O PÉRDIDA DE PESO INEXPLICADA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INESTABILIDAD EMOCIONAL PERSISTENTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CICLOS MENSTRUALES IRREGULARES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PROBLEMAS DE FERTILIDAD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAMBIOS EN LA CONDICIÓN DE LA PIEL O EL CABELLO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SENSIBILIDAD INUSUAL AL FRÍO/CALOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ¿Qué hago ahora?

Cuatro pasos que puedes tomar hoy para mejorar tu salud hormonal.

1

## EVALUAR EL ESTILO DE VIDA

Revisa tus hábitos diarios en busca de posibles exposiciones a disruptores endocrinos.

2

## CAMBIA TUS PRODUCTOS

Revisa los productos en tu hogar e identifica posibles problemas, cambia productos y procesos cuando sea posible.

3

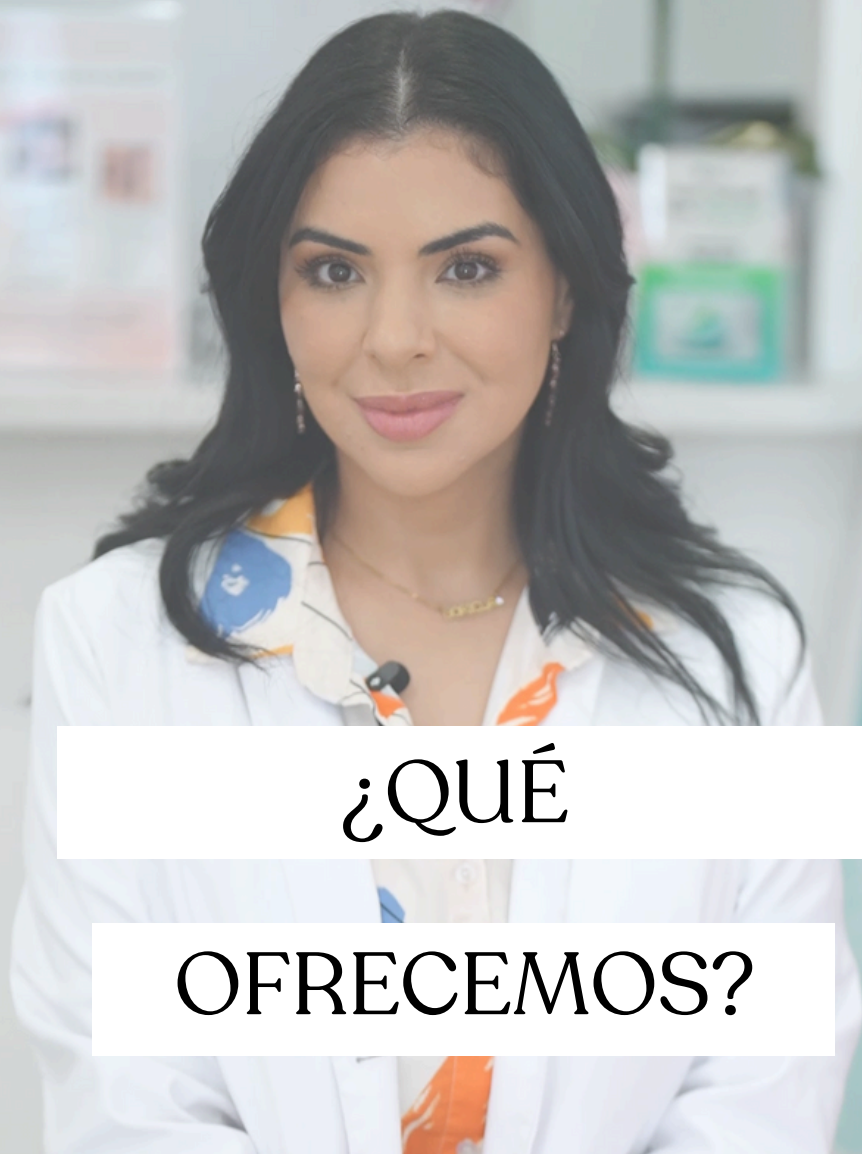
## DEJA EL PLÁSTICO

Por tu salud y la salud del medio ambiente, comprométete a dejar el plástico. Muchos de los químicos encontrados en el plástico son de los más destructivos para tu salud hormonal.

4

## ¡HAZ UNA CITA!

Programa una visita para discutir cualquier síntoma o preocupación que tengas. Podemos realizar pruebas hormonales para identificar desequilibrios o problemas clave, y podemos crear una estrategia personalizada que sea adecuada para ti.



¿QUÉ

OFRECEMOS?



OPTIMIZACIÓN  
HORMONAL



PÉRDIDA DE PESO  
ASISTIDA MÉDICAMENTE



REEMPLAZO  
HORMONAL  
BIOIDÉNTICO



TRATAMIENTOS  
ANTIENVEJECIMIENTO



PÉRDIDA DE PESO  
ASISTIDA  
MÉDICAMENTE



REJUVENECIMIENTO  
DE LA PIEL

... ¡Y MUCHO MÁS!



¡HAZ UNA CITA HOY! LLAMA AL  
407 335 4055.