

WELLNESS

Golden Rose

& MEDICAL SPA

La testosterona no es sólo cosa de hombres



Descubra nuestra guía esencial para comprender el papel de la testosterona en el cuerpo de la mujer y cómo la terapia con testosterona puede mejorar la vitalidad.

HOLA



En Golden Rose Wellness and Medical Spa creemos que una evaluación hormonal completa y un plan de tratamiento incluyen la testosterona.

Tradicionalmente asociada a los hombres, la testosterona es una hormona que desempeña un papel crucial en diversos aspectos del bienestar femenino. Desde su influencia en los niveles de energía y el estado de ánimo hasta su impacto en la fuerza muscular y la libido, no se puede exagerar la importancia de la testosterona en la salud de la mujer.

Nuestro objetivo es desmitificar el ámbito de la testosterona femenina, que a menudo se pasa por alto, ofreciéndole una inmersión profunda en sus funciones, fluctuaciones y el profundo impacto que tiene en su vitalidad física y mental. Descubra cómo contribuye la testosterona a su salud y vitalidad general.

Dr. Kimberly Ayala, DNP

TESTOSTERONE FOR WOMEN

¿Cómo podría ayudarme la terapia con testosterona?



1 Masa muscular

La testosterona, a menudo asociada a las características masculinas, desempeña un papel fundamental en la salud muscular tanto de hombres como de mujeres. En las mujeres, esta hormona contribuye al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular magra. Unos niveles adecuados de testosterona favorecen la síntesis de proteínas musculares, lo que ayuda a desarrollar y mantener la fuerza. A medida que profundizamos en el impacto de la testosterona en la masa muscular, descubra cómo la optimización de esta hormona puede mejorar su destreza física, aumentar el metabolismo y contribuir a un físico tonificado y resistente.




2 Libido

Más allá de su influencia en la fuerza física, la testosterona es un factor clave para encender la llama del deseo. La salud sexual de la mujer está estrechamente ligada a los niveles de testosterona, que afectan a la libido y a la satisfacción general. Existe una estrecha relación entre la testosterona y el bienestar sexual. Desde la excitación hasta el placer, la testosterona contribuye a una vida íntima sana y satisfactoria, lo cual es esencial. Unas hormonas equilibradas pueden permitirle alimentar su lado apasionado y cultivar una experiencia sexual satisfactoria y vibrante.



3 Energía y vitalidad

¿Alguna vez se ha preguntado cuál es la fuente de su energía y vitalidad? No busque más allá de la testosterona. Esta hormona es una fuerza dinámica en el mantenimiento de niveles óptimos de energía, influyendo en su sensación general de vitalidad y bienestar. A medida que exploramos el impacto de la testosterona en la energía, descubra el papel que desempeña en la lucha contra la fatiga, la mejora de la resistencia y el apoyo a un estilo de vida activo. Libere el potencial de la testosterona para alimentar sus días con vigor, asegurándose de que tiene la energía para perseguir sus pasiones, conquistar retos y saborear los momentos vibrantes de la vida.



"La testosterona comienza a disminuir en nuestros veinte años, por eso no respondes tan bien al entrenamiento con pesas o prefieres limpiar el polvo de las persianas en lugar de tener sexo."

Dr. Kimberly Ayala, DNP
Board Certified in Functional Medicine

CHECKLIST

- Ejercicio y levantar pesas
- Consumir una dieta equilibrada de proteínas, grasas y carbohidratos
- Evitar la subalimentación o dietas excesivas
- Eliminar plásticos de tu entorno
- Limitar la ingesta de alcohol
- Participar en competencias saludables
- Exponerte a la luz de la mañana en los ojos durante al menos 20 minutos
- Evitar fragancias artificiales
- Evitar fragancias artificiales
- Reducir el estrés para disminuir los niveles de cortisol
- Priorizar el sueño de alta calidad y en cantidades adecuadas



¿Deberías programar una consulta?

SÍNTOMAS

SÍ

NO

PÉRDIDA DE MÚSCULO

Si has notado que estás perdiendo músculo o tienes dificultades para desarrollarlo, es posible que tengas niveles bajos de testosterona.

BAJA LIBIDO O SEXO MENOS SATISFACTORIO

Si estás experimentando baja libido o sexo menos satisfactorio, el uso de terapia de testosterona podría ayudarte.

BAJA ENERGÍA

Sentirse con baja energía o pérdida de vitalidad puede ser causado por niveles bajos de testosterona.

FALTA DE CONFIANZA

Una pérdida de confianza puede ser una queja que muchas mujeres atribuyen a niveles bajos de testosterona.



Comprender el impacto de la testosterona en la libido

La libido, a menudo descrita como el deseo sexual o impulso de una persona, es una interacción compleja de factores físicos, emocionales y hormonales. Entre estos factores, la testosterona ocupa un lugar central, desempeñando un papel significativo en la formación y el mantenimiento de una libido saludable tanto en hombres como en mujeres.

La testosterona, tradicionalmente asociada con características masculinas, es igualmente crucial para la salud sexual femenina. En las mujeres, esta hormona se produce en los ovarios y glándulas suprarrenales, influenciando varios aspectos de su bienestar, incluida la libido. El intrincado baile de hormonas, incluida la testosterona, regula el deseo sexual al influir en los receptores cerebrales y neurotransmisores involucrados en la excitación.

Cómo la testosterona aumenta la libido



ESTIMULACIÓN DE PENSAMIENTOS SEXUALES

La testosterona tiene el poder de estimular pensamientos y fantasías sexuales, sentando las bases para un aumento del deseo. Esta hormona actúa sobre los centros de recompensa del cerebro, mejorando la receptividad a los estímulos sexuales y allanando el camino hacia una mentalidad más apasionada.

Si bien la testosterona desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la libido, es fundamental reconocer que las fluctuaciones hormonales ocurren de manera natural a lo largo de la vida. Factores como la pubertad, la menstruación, el embarazo y la menopausia provocan cambios en los niveles de testosterona, influyendo en el deseo sexual de diversas formas. Comprender y aceptar estos cambios naturales puede empoderar a las personas para gestionar su salud sexual con conciencia y confianza.

FLUJO SANGUÍNEO INCREMENTADO

La testosterona contribuye al aumento del flujo sanguíneo en el área genital, promoviendo la excitación y la sensibilidad. Esta circulación mejorada es esencial para los aspectos físicos de la respuesta sexual, garantizando una experiencia más placentera y satisfactoria.

RESPONSIVIDAD SENSORIAL

La testosterona influye en la sensibilidad de los receptores sensoriales, intensificando la experiencia del tacto y el placer. Esta sensibilidad aumentada puede contribuir a una conexión más profunda y disfrute durante los momentos íntimos.

Buscar orientación profesional y adoptar prácticas de estilo de vida que apoyen la salud hormonal óptima pueden desempeñar un papel fundamental en cómo te sientes en tu cuerpo.

¿Qué hago ahora?

¡Cuatro pasos para aumentar tus niveles de testosterona hoy mismo!

1

LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol puede causar estrés oxidativo y promover la inflamación. Limita o elimina por completo tu consumo como un cambio sencillo para mejorar tu salud hormonal.

2

TOMA UN SUPLEMENTO DE VITAMINA D

Niveles adecuados de vitamina D son necesarios para mantener niveles normales de testosterona y para el bienestar y vitalidad general.

3

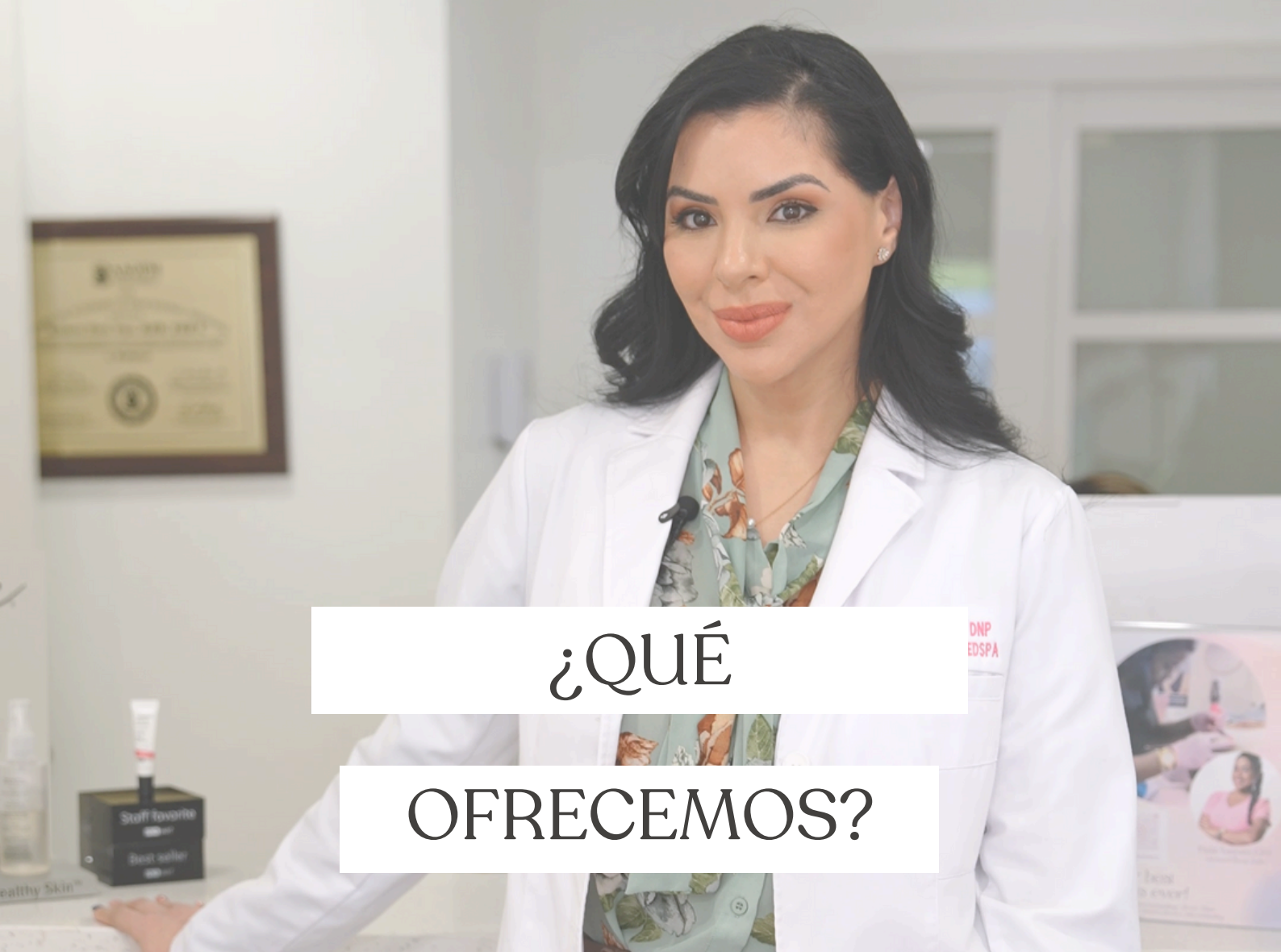
LEVANTA PESAS PESADAS

Sabemos que aumentar la masa muscular mejora la salud hormonal general, reduce la resistencia a la insulina y puede aumentar naturalmente los niveles de testosterona.

4

¡HAZ UNA CITA!

Consultar con uno de nuestros expertos en salud y bienestar hormonal es el primer paso para explorar si optimizar tus niveles de testosterona podría mejorar tu vida.



¿QUÉ

OFRECEMOS?



OPTIMIZACIÓN
TIROIDEA



PERIMENOPAUSIA Y
MENOPAUSIA



OPTIMIZACIÓN
HORMONAL



REJUVENECIMIENTO
DE LA PIEL



PÉRDIDA DE PESO
CON ASISTENCIA
MÉDICA

... ¡Y MUCHO MÁS!



¡CONCIERTE UNA CITA HOY MISMO!

407 335 4055