MARCETUCOACH
FITNESS SOSTENIBLE

CHECKLIST · ANALÍTICA HORMONAL

QUÉ PEDIR EN TU ANALÍTICA

Y QUE NO TE DESPACHEN CON UN "TODO NORMAL"

Para hombres de más de 40 que llevan tiempo sin reconocerse: menos energía, menos ganas, peor físico. Y una analítica que dice que todo está bien.

> **"No sé qué me pasa, pero ya no soy yo."**
> Si alguna vez lo has pensado, esto es para ti.

¿TE PASA ESTO?

Marca lo que te pasa desde hace meses, no un día malo.

- [ ] **Poco deseo sexual**
  Menos ganas que hace unos años, y no es solo cansancio.
- [ ] **Menos erecciones por la mañana**
  O erecciones más flojas que antes.
- [ ] **Cansancio que no se va**
  Aunque duermas las horas, te levantas sin pilas.
- [ ] **Cero motivación**
  Te cuesta arrancar con cosas que antes te salían solas.
- [ ] **Más irritable o con el ánimo bajo**
  Saltas por todo o vas plano.
- [ ] **Entrenas y no mejoras**
  La fuerza se estanca o baja y te cuesta recuperar.
- [ ] **Más grasa en la barriga**
  Aunque comas parecido a siempre.
- [ ] **Duermes mal**
  Te despiertas de madrugada o no descansas.
- [ ] **Niebla mental**
  Te cuesta concentrarte y se te olvidan cosas.

Ninguno de estos síntomas por sí solo significa que tengas un problema hormonal. Sueño, estrés, alimentación o algún medicamento pueden dar lo mismo. **Si te reconoces en varios y llevan meses, merece la pena hacerte una analítica completa.**

QUÉ PEDIR

Lleva esta lista a tu médico. Marca lo que ya tienes y pide lo que falte.

HORMONAS SEXUALES

- [ ] **Testosterona total**
  La que te suelen mirar. Sola se queda corta.
- [ ] **Testosterona libre (o calculada)**
  La que tu cuerpo puede usar. Se calcula con la total, la SHBG y la albúmina.
- [ ] **SHBG y albúmina**
  Las proteínas que atrapan la testosterona. Si la SHBG está alta, puedes tener la total bien y la libre baja.
- [ ] **Estradiol**
  El estrógeno masculino. Hace falta, pero en su sitio.
- [ ] **LH y FSH**
  Las señales del cerebro a los testículos. Ayudan a saber de dónde viene el problema.
- [ ] **Prolactina**
  Si está alta, baja la testosterona y el deseo. Hay que descartarla.

TIROIDES

- [ ] **TSH y T4 libre**
  Un tiroides lento da cansancio, frío, peso y ánimo bajo. Se confunde mucho con lo hormonal.

METABOLISMO Y GENERAL

- [ ] **Glucosa, hemoglobina glicada e insulina**
  Cómo manejas el azúcar. La resistencia a la insulina y la testosterona baja van muy de la mano.
- [ ] **Perfil lipídico**
  Colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos.
- [ ] **Hemograma, ferritina, hígado y riñón**
  Glóbulos rojos, hematocrito, reservas de hierro y la bioquímica básica.
- [ ] **Vitamina D**
  Muy baja en mucha gente, sobre todo en invierno.
- [ ] **PSA**
  A partir de los 45 o 50, coméntalo con tu médico.

CÓMO HACÉRTELA PARA QUE VALGA

Una analítica mal hecha te puede dar un susto o tranquilizarte en falso.

- [ ] **Por la mañana, entre las 7 y las 10**
  La testosterona está más alta a primera hora. Si te la sacan a mediodía, puede salir más baja de lo que es.

- [ ] **En ayunas**
  Entre 8 y 12 horas sin comer. Agua sí.

- [ ] **Sin entrenar fuerte el día antes**
  Un entrenamiento muy duro puede alterar algunos valores. Descansa 24 a 48 horas.

- [ ] **Sin alcohol el día antes**
  Y habiendo dormido lo normal, no después de una noche en vela.

- [ ] **Tranquilo y sin relaciones sexuales justo antes**
  El estrés y el sexo suben la prolactina durante un rato.

- [ ] **Si tomas biotina, déjala 2 o 3 días antes**
  Está en muchos suplementos de pelo y uñas. Puede falsear la testosterona y el tiroides en el laboratorio.

- [ ] **Avisa de lo que tomas**
  Medicación, suplementos o cualquier hormona. Cambia cómo se leen los resultados.

- [ ] **Si algo sale bajo o raro, repítela**
  Un valor aislado no es un diagnóstico. Se confirma con una segunda analítica unas semanas después, mejor en el mismo laboratorio.

"TODO NORMAL" NO ES "TODO BIEN"

El rango de referencia de la testosterona es muy amplio. El que está arriba del todo puede tener el triple que el que está abajo, y a los dos les dicen lo mismo: normal.

Estar dentro del rango no te dice cómo estás tú. Lo que cuenta es el número junto con tus síntomas, tu edad y cómo has evolucionado. **Por eso no te quedes solo con la palabra "normal".**

PREGUNTAS PARA TU MÉDICO

- **¿Dónde estoy dentro del rango, arriba, en medio o abajo del todo?**
- **¿Cómo tengo la testosterona libre, no solo la total?**
- **Con mis síntomas, ¿merece la pena repetirla para confirmar?**
- **¿Hay algo que descartar, como prolactina, tiroides o algún medicamento?**
- **¿Qué puedo cambiar yo antes de pensar en tratamiento?**

Lo que no te recomiendo: compararte con cifras "óptimas" de internet o empezar a tomar algo por tu cuenta. Las hormonas se tratan con un médico y con analíticas de control, no a ojo.

LO QUE DEPENDE DE TI

Antes de pensar en tratamientos, esto es lo que más mueve tus hormonas.

- [ ] **Duerme 7 horas de verdad**
  Una semana durmiendo 5 horas ya baja la testosterona. Es lo primero que hay que arreglar.

- [ ] **Baja la grasa de la barriga**
  La grasa abdominal transforma testosterona en estrógeno y empeora la insulina. Es un círculo que se retroalimenta.

- [ ] **Entrena fuerza**
  Tres o cuatro días a la semana, progresando. Es lo que mejor protege tu músculo y tu metabolismo.

- [ ] **Recorta el alcohol**
  Las cañas de cada día pasan factura en las hormonas, en el sueño y en la barriga.

- [ ] **No pases meses comiendo muy poco**
  Un déficit fuerte y largo baja la testosterona. Perder grasa sí, a lo bruto no.

- [ ] **Controla el estrés**
  Si vives en tensión constante, tu cuerpo prioriza sobrevivir, no construir.

- [ ] **Toma el sol y vigila la vitamina D**
  Sobre todo si en la analítica sale baja.

CUÁNDO TOCA MÉDICO

- [ ] Tienes síntomas y la testosterona sale baja en dos analíticas.
- [ ] La prolactina sale alta.
- [ ] Tienes problemas de fertilidad o queréis buscar un hijo.
- [ ] Te ha crecido tejido en el pecho o notas cambios en los testículos.
- [ ] Tomas medicación que puede afectar a las hormonas.
- [ ] Has cambiado el estilo de vida durante meses y sigues igual.

Aquí no hay suplemento que valga. Toca que te valore un profesional.

¿YA TIENES TU ANALÍTICA?

Mándamela por WhatsApp. La revisamos y te digo si merece la pena mirarlo más a fondo con el Dr. Miguel Ángel Paredes, con el que colaboro.

ESCRIBIR

Esta guía es informativa. No sustituye la valoración de un médico ni sirve para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad.

MARCETUCOACH
FITNESS SOSTENIBLE