

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



NOVIEMBRE 2025



INTRODUCCIÓN

En los últimos años se habla cada vez más de los disruptores hormonales. Plásticos, cosméticos, productos de limpieza, ambientadores... y muchas mujeres en la menopausia empiezan a sentir que "todo" a su alrededor es potencialmente peligroso.

La realidad es más equilibrada.

Estas sustancias existen y algunas pueden interferir en la regulación hormonal. Sin embargo, también forman parte del entorno en el que vivimos: están en el aire, en el agua, en ciertos materiales y objetos cotidianos. Pretender eliminarlos por completo no solo es imposible: puede convertirse en una fuente de estrés que compromete tu bienestar más que los propios compuestos.

En esta guía encontrarás explicaciones claras, símiles sencillos y recomendaciones realistas para reducir la exposición sin caer en la obsesión. Ajustado a la vida real, no a una lista inalcanzable de prohibiciones.

¡Vamos a por ello!

Disminuir la exposición a disruptores hormonales

ÍNDICE

01.

Qué es un disruptor hormonal y cómo actúa

02.

Por qué importa más en la menopausia

03.

Por qué obsesionarnos no es la solución

04.

Qué sí puedes hacer: 7 cambios sencillos y sostenibles

01. QUÉ ES UN DISRUPTOR HORMONAL Y CÓMO ACTÚA

Un disruptor hormonal es una sustancia química capaz de interferir con el funcionamiento del sistema endocrino, responsable de regular las hormonas del organismo.

Para entenderlo de forma clara, imagina este símil:

Las hormonas son como llaves diseñadas para encajar en cerraduras muy específicas, que serían los receptores. Al abrir la cerradura, transmiten un mensaje al cuerpo: regular el estado de ánimo, modular la temperatura, coordinar el sueño, influir en el metabolismo, entre otros.

Los disruptores hormonales pueden interferir de dos maneras

1. Imitando la llave

Algunos se parecen tanto a una hormona natural que consiguen encajar en la cerradura y activarla como si fueran la hormona auténtica. Es como si alguien utilizase una copia falsa de la llave de tu casa: entra, enciende luces que no corresponden o altera el orden.

2. Bloqueando la cerradura

Otros no activan nada, pero se colocan en el receptor impidiendo que la hormona verdadera haga su función. Sería como introducir un objeto en la cerradura que impide que tu llave real pueda abrirla.



Dónde se encuentran



Aparecen en numerosos elementos cotidianos:

- Envases y utensilios de plástico
- Productos de limpieza
- Ambientadores y perfumes
- Cosméticos
- Materiales antiadherentes
- Contaminación atmosférica

No son un enemigo invisible e inevitable, pero sí conviene conocerlos para minimizar su impacto sin perder el equilibrio.

02. POR QUÉ IMPORTA MÁS EN LA MENOPAUSIA

La menopausia es una etapa de reajuste constante en la que el organismo se vuelve más sensible a cualquier interferencia. Por eso, la exposición a disruptores hormonales puede tener un efecto más relevante que en otros momentos de la vida.

Menos estrógenos, mayor vulnerabilidad

Los estrógenos cumplen funciones protectoras en numerosos tejidos. Su descenso hace que el sistema hormonal sea más sensible a señales externas que imitan o bloquean hormonas naturales.

Cambios en la detoxificación

El hígado y otros sistemas implicados en la eliminación de sustancias trabajan de manera distinta en esta etapa. Algunas moléculas pueden permanecer más tiempo en el organismo.

Impacto sobre la salud ósea y cardiovascular

La menopausia ya aumenta de por sí el riesgo de osteoporosis y de enfermedad cardiovascular. Algunos disruptores pueden amplificar esta vulnerabilidad al afectar procesos relacionados con el metabolismo óseo, la inflamación y la gestión de lípidos.

Efectos sobre síntomas típicos



Diversos estudios relacionan ciertos disruptores con:

- Mayor intensidad de sofocos
- Más alteraciones del sueño
- Irritabilidad o cambios de humor
- Retención de líquidos
- Ganancia de grasa abdominal
- Sensación de inflamación generalizada

No sustituyen a las hormonas, pero sí pueden añadir un “ruido hormonal” que dificulte la adaptación del cuerpo a esta nueva etapa.

03. POR QUÉ OBSESIONARNOS NO ES LA SOLUCIÓN

Aquí es donde suele aparecer el problema real. La información bien intencionada a menudo acaba generando miedo excesivo y conductas poco saludables.

Están presentes en el ambiente



La contaminación atmosférica contiene numerosas sustancias con potencial disruptor.

No es posible evitarlas al cien por cien.

El coste emocional de la obsesión

Analizar cada envase, cada ingrediente, cada material, o evitar cualquier producto que no sea perfecto puede derivar en:

- Ansiedad
- Culpa
- Pensamientos intrusivos
- Evitación de situaciones sociales
- Pérdida de libertad y disfrute

La salud no consiste en eliminarlo todo, sino en tomar decisiones informadas que sean sostenibles en el tiempo, sin que interfieran con tu bienestar ni con tu vida cotidiana.



04. QUÉ SÍ PUEDES HACER

Cambios con cabeza, sostenibles y sin obsesiones

A continuación se recogen siete medidas útiles, realistas y suficientes para reducir la exposición sin alterar tu vida ni tu tranquilidad.

1. Reduce el uso de botellas de plástico

Para el uso diario, prefiere materiales como el cristal o el acero inoxidable. Si en algún momento utilizas una botella de plástico, no supone un problema relevante; la clave es reducir, no eliminar por completo.

2. Sustituye los tupperes de plástico de manera gradual

Cuando toque renovar, escoge recipientes de cristal o acero.

Y recuerda:

- No coloques alimentos calientes en recipientes de plástico.
- Evita calentar comida en plástico en el microondas.

3. Cambia poco a poco las sartenes antiadherentes

Cuando se deterioren, opta por alternativas como el hierro fundido o el acero inoxidable. Son más duraderas y no contienen compuestos antiadherentes problemáticos.

4. Utiliza vinagre de limpieza en lugar de suavizante

Reduce la exposición a químicos innecesarios y resulta más respetuoso con la piel y con el medio ambiente. Además de que el suavizante de ropa la estropea mucho.





5. Prepara tus propios ambientadores naturales

Una mezcla sencilla de agua, alcohol y unas gotas de aceite esencial (lavanda o limón, por ejemplo) permite ambientar el hogar sin recurrir a sustancias sintéticas presentes en los aerosoles convencionales.

6. Elige cosmética con ingredientes más naturales

Sin necesidad de realizar cambios drásticos.

Una marca recomendable es Matarrania (*aunque existen más marcas de cosméticos naturales*):

- Ingredientes ecológicos
- Producción local en la Sierra de Matarraña (Aragón)
- Gama "Eterna" para pieles maduras
- Descuento del **10 %** con el código **AIONA10**

Además de mejorar la exposición, apoyas proyectos locales con valores sostenibles.

[Ver productos](#)

7. Prioriza lo que aporta bienestar real

Dormir bien, mantener hábitos de movimiento, socializar, disfrutar de la naturaleza y gestionar el estrés tienen un impacto muchísimo mayor sobre la salud hormonal que cualquier disruptor.

Recuerda:

Reducir la exposición es útil.

Obsesionarse es perjudicial.

El objetivo es cuidar tu salud sin perder bienestar, equilibrio ni libertad.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

Pulsa aquí

