GUSTAVO NUTRICOACH

TEST CHECK

Analíticas de sangre para conocer valores y/o usar

TESTOSTERONA

Educación científica para el hombre moderno.

MÉTODO ALPHA ONE SERIES

por Gustavo Martínez / Nutricoach

Introducción

Esta guía fue creada con el objetivo de ayudarte a comprender e identificar los exámenes más relevantes para evaluar tu entorno hormonal masculino, en especial los que te permiten conocer el estado real de tu testosterona — ya sea de manera endógena (producida naturalmente) o exógena (cuando utilizas terapia o fármacos que la aportan desde fuera).

A través de una selección de exámenes de primera línea, este documento busca orientarte para que sepas qué medir, por qué hacerlo y cómo interpretar cada parámetro de forma general, comprendiendo el papel que juega cada marcador en tu salud, energía, composición corporal y bienestar hormonal.

Es importante aclarar que esta guía no reemplaza la evaluación médica ni el seguimiento de un profesional de la salud. Su finalidad es educativa y orientativa, destinada a brindar una base sólida de conocimiento para que puedas conversar con tu médico o especialista desde una posición más informada.

Los marcadores aquí descritos representan los exámenes fundamentales para todo hombre que desee conocer su estado hormonal y metabólico, antes de iniciar una terapia de reemplazo de testosterona (TRT), o para quienes ya la utilizan y desean monitorear sus resultados y seguridad a largo plazo.

Recuerda que cada persona es diferente: tus valores óptimos dependerán de tu edad, genética, estilo de vida y contexto clínico.
Este material fue diseñado para ayudarte a entender esos números. Si aún tienes dudas siempre puedes contactar con Gustavo Nutricoach para una asesoría o nuestros médicos de confianza para profundizar más.

Gustavo Martinez

TEST CHECK

Panel de Control Masculino

01 Testosterona Total

Nivel global de testosterona circulante.

02 Testosterona Libre

Fracción activa no unida a proteínas (más relevante que la total).

03 SHBG

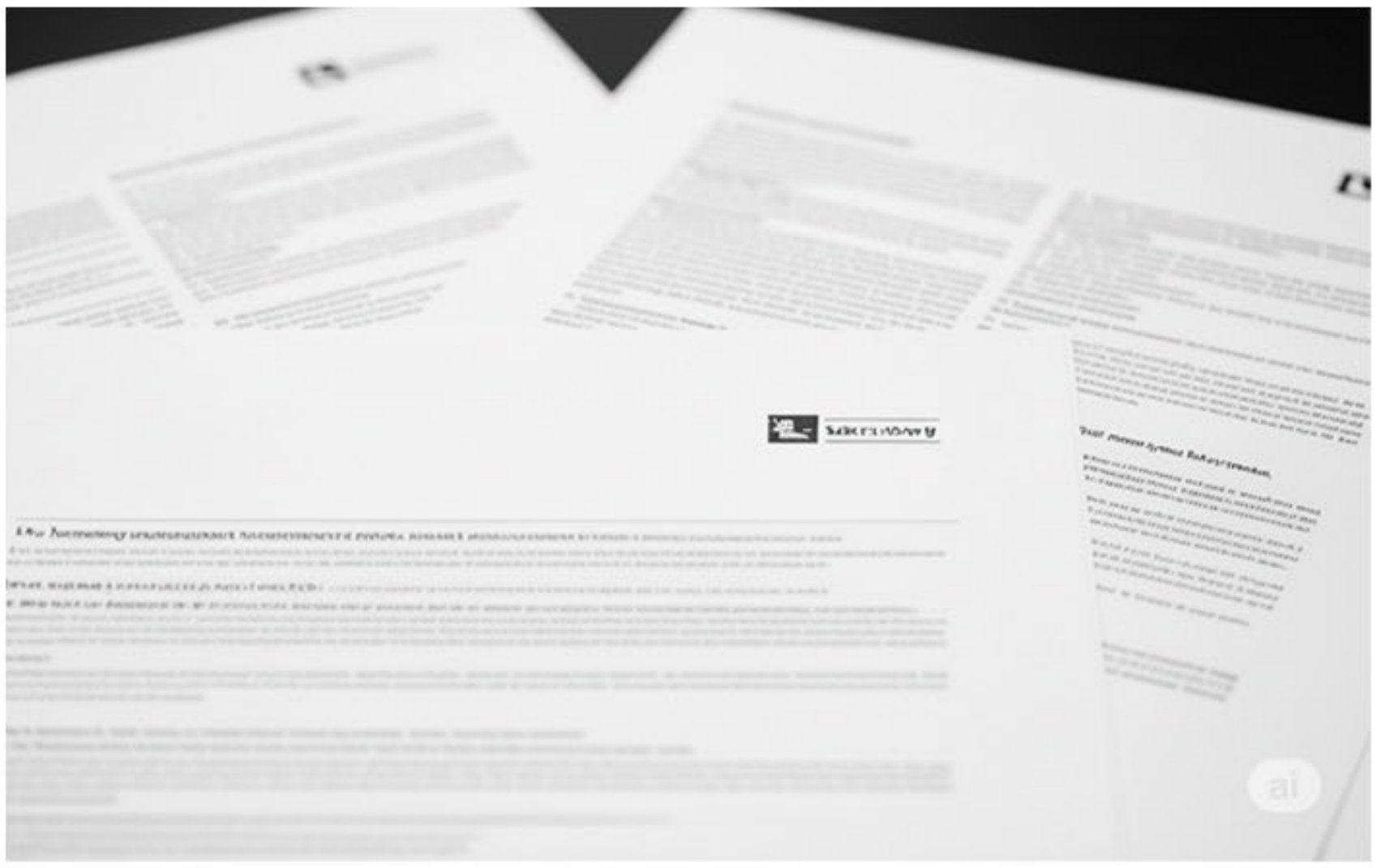
Determina cuánta testosterona está libre o disponible.

04 LH (Hormona Luteinizante)

Evalúa la señal que el cerebro (hipófisis) envía para estimular la producción de testosterona.

05 FSH (Hormona folículo estimulante)

Indica la salud testicular general, especialmente en la producción de espermatozoides.



06 Estradiol (E2)

Detecta si hay exceso de aromatización (conversión de testosterona en estrógeno).

07 Prolactina

Niveles altos pueden suprimir la testosterona y afectar el deseo sexual.

08 Vitamina D3

Regula el eje hormonal. Su deficiencia está relacionada con niveles bajos de testosterona.

09 Cortisol AM

Evalúa el estrés crónico, que es uno de los principales inhibidores de la testosterona.

10 Hematocrito / Hemoglobina

Control de salud general, especialmente útil si estás o estarás en TRT (puede subir con testosterona).

11 Perfil Lipídico

Control de salud general, especialmente útil si estás o estarás en TRT (puede subir con testosterona).

12 DHEA-S, TSH, T3 (opcionales)

Control de salud general, especialmente útil si estás o estarás en TRT (puede subir con testosterona).

Exámenes como la **DHEA-S** son muy relevantes y poco utilizados. Una recomendación es siempre que te realices exámenes para revisar tu testosterona también lo hagas de DHEA-S, ya que la DHEA (dehidroepiandrosterona) en rango, es un factor relevante para tener una testosterona óptima.

Toda esta información forma parte de mi método

MÉTODO ALPHA ONE

visita www.gustavonutricoach.com/alphaone para màs información como esta.



Gustavo Martinez

@gustavo.nutricoach

Próximamente:

