

HORMONAS, UNA MONTAÑA RUSA CONSTANTE

Las hormonas son como los balancines de los parques infantiles. Cuando están en perfecto equilibrio, nuestro organismo funciona como debería. Pero si se produce alguna alteración, éstas dejan de estar en armonía y pueden aparecer diferentes problemas. **Rosa Lecina**

Los estrógenos, la hormona del bienestar femenino

¿Qué son? Más allá de la reproducción, los estrógenos tienen muchas otras funciones, por lo que son claves en la salud y el bienestar de la mujer. Así, “ayudan a mantener una buena densidad ósea, protegen el sistema cardiovascular, estimular la lubricación y el deseo sexual, y favorecen la memoria y el equilibrio de la piel o la temperatura hormonal, entre otras”, explica la doctora Beatriz Álvaro, ginecóloga especialista en Endocrinología Ginecológica y Reproducción de Dexeus Mujer.

Alteraciones hormonales En algunas mujeres, los ovarios dejan de funcionar antes de lo previsto. “Es lo que se conoce como fallo ovárico precoz y significa que la capacidad de los ovarios se agota, tanto para reproducirse como para producir hormonas”, aclara la ginecóloga. Como consecuencia, hay una falta de estrógenos que afecta a las diferentes funciones del organismo en las que estas hormonas están implicadas. Estos niveles bajos de estrógenos también pueden aparecer cuando fallan las hormonas que se producen en el hipotálamo y la hipófisis, así como por “causas funcionales como el estrés emocional, la delgadez extrema, los trastornos alimentarios o una actividad física muy intensa”, apunta la doctora Álvaro.

Señales de alerta “La falta de regla, los sofocos y la sequedad vaginal son los principales síntomas que pueden hacernos sospechar”, indica la ginecóloga.

Recuperar el equilibrio Cuando hay una falta de estrógenos, el tratamiento se basa en “sustituir las hormonas que los ovarios deberían producir para evitar las consecuencias a corto y largo plazo sobre la salud y el bienestar de la mujer. Actualmente se utilizan estrógenos exactamente iguales a los que producimos nosotras y en la dosis mínima necesaria”, afirma la doctora Álvaro. Si las alteraciones hormonales se deben a causas como un muy bajo peso o el estrés emocional, los cambios en el estilo de vida pueden contribuir a regular la producción de estrógenos.

La progesterona, vital después de ovular

¿Qué es? La progesterona es una hormona clave en el ciclo menstrual, así como en el embarazo. En este sentido, la progesterona se eleva después de la ovulación y se encarga de preparar el revestimiento del útero para que el óvulo fertilizado pueda implantarse y mantenerse en las condiciones más favorables.

Alteraciones hormonales A pesar de que no es una condición frecuente, cuando el cuerpo de la mujer no produce la suficiente cantidad de progesterona tras la ovulación pueden “aparecer sangrados vaginales los días previos a la menstruación”, revela la doctora Beatriz Álvaro. También unos niveles de progesterona bajos “podrían interferir a la hora de conseguir el embarazo y contribuir a una mayor posibilidad de aborto, pero sin ser su causa directa”, recalca la ginecóloga. Es decir, esta insuficiencia de progesterona no tiene porque impedir, de por sí, la gestación.

Señales de alerta De este modo, los síntomas son, principalmente, “tener un sangrado vaginal durante bastantes días en la segunda parte del ciclo menstrual y que se hayan sufrido abortos bastantes precoces”, advierte la doctora.

Recuperar el equilibrio “Si hay pérdidas de sangre vaginales antes de la regla, primero deberán descartarse otras causas que también podrían estar provocándolas. Una vez las analíticas confirman unos niveles bajos de progesterona, puede prescribirse una pauta de progesterona en la segunda mitad del ciclo”, explica la ginecóloga. En caso de buscar el embarazo, es fundamental que los tratamientos con progesterona se inicien en el momento adecuado, ya que hacerlo demasiado pronto podría ser contraproducente. En este sentido, habrá que controlar adecuadamente la ovulación para saber cuándo empezar.



Las hormonas tiroideas, claves para el metabolismo

¿Qué son? La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello, justo encima de la clavícula. Las hormonas tiroideas controlan el ritmo de muchas actividades del cuerpo como, por ejemplo, la velocidad con la que se queman calorías y cuán rápido late el corazón.

Alteraciones hormonales Hay muchos factores que pueden ocasionar alteraciones en el funcionamiento de la tiroides. Aún así, “la gran mayoría de veces es una inflamación, una tiroiditis, lo que provoca o bien un exceso de función o bien la atrofia de la glándula y la consiguiente deficiencia hormonal”, explica el doctor Guillem Cuatrecasas, especialista en endocrinología y nutrición del Centro Médico Teknon. Concretamente, “las situaciones que modifiquen la inmunidad, como el estrés o las infecciones víricas, son habitualmente la causa de estas tiroiditis, sobre una predisposición genética”. Estas alteraciones de las hormonas tiroideas afectan más frecuentemente a las mujeres, sobre todo en la llegada de la menstruación, el postparto y la menopausia.

Señales de alerta “Si existe hipertiroidismo (el cuerpo produce un exceso de hormonas tiroideas), suele haber taquicardia, sudoración, pérdida de peso, insomnio y ansiedad. También es común una condición llamada exoftalmos, que se caracteriza por unos ojos saltones, abiertos y saliendo hacia fuera”, indica el doctor Cuatrecasas. Por el contrario, en el hipotiroidismo (cuando hay un déficit en la producción de hormonas tiroideas), “el principal síntoma es el cansancio. También la tristeza, el sueño, la sensación de frío, el estreñimiento y el aumento de peso, aunque este último no es tan evidente como la gente cree”, concluye el experto.

Recuperar el equilibrio En el hipotiroidismo, “se trata de suplir aquellas hormonas que el organismo deja de fabricar: la tiroxina. La mayoría de veces, de forma crónica y permanente”, señala el doctor Cuatrecasas. Por lo que respecta al hipertiroidismo, “el tratamiento es más complejo, porque necesitamos utilizar fármacos que bloqueen el exceso de hormonas tiroideas y disminuyan a su vez la inflamación de la glándula, para poder controlar la enfermedad”. Aunque existe la creencia de que se puede modificar la función tiroidea con alguna dieta en concreto, por ejemplo, comiendo sin gluten o controlando la soja, “no hay ninguna evidencia seria al respecto. Por su parte, el ejercicio tampoco influye directamente en la función tiroidea. En cambio, es cierto que situaciones de estrés, por las modificaciones que implica en el cortisol, pueden predisponer al hipotiroidismo”, apunta el endocrinólogo.

FALSOS MITOS

Aunque existe la creencia de que se puede modificar la función tiroidea con alguna dieta en concreto, no hay ninguna evidencia seria al respecto. Además, el ejercicio tampoco influye de forma directa

¿DÓNDE SE FABRICAN LAS HORMONAS?

Las glándulas principales que conforman el sistema endocrino humano se encuentran en diferentes partes del cuerpo. En el cerebro se localizan el hipotálamo, la hipófisis y la glándula pineal. Más abajo, en el cuello, están las glándulas tiroidea y paratiroides y, encima de cada riñón, las dos glándulas suprarrenales. El páncreas también forma parte del sistema endocrino, si bien está asociado además al aparato digestivo al producir y secretar enzimas digestivas. Además de lo anterior, las mujeres también producen hormonas en los ovarios, mientras que en los hombres esto sucede en los testículos. Asimismo, a pesar de no formar parte del sistema endocrino, el cerebro, el corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, el timo, la piel y la placenta también participan en la producción y liberación de hormonas.

El cortisol, la hormona del estrés

¿Qué es? Nuestro organismo produce cortisol en casos de estrés o en situaciones de excesiva actividad física y mala alimentación. Así, se sabe que el aumento de la producción de esta hormona es “un método de defensa del organismo: en estado de shock, el cortisol ayuda a actuar rápidamente; en caso de hambre, obliga a buscar comida; y cuando hay una actividad física excesiva, incrementa la fuerza”, revela Ignacio Díez, endocrinólogo en el Hospital Vithas San José.

Alteraciones hormonales El estrés físico o emocional, las actividades extenuantes y las infecciones o lesiones pueden aumentar significativamente los niveles de cortisol. Normalmente, la secreción de esta hormona es más elevada durante las primeras horas de la mañana y decae a medida que va pasando el día. No obstante, existe una afección llamada síndrome de Cushing, que sucede cuando se tiene demasiado cortisol en sangre.

Señales de alerta “Mantener unos niveles crónicamente elevados de cortisol conlleva a un estrés constante, alta irritabilidad y cambios relacionados con el deterioro del metabolismo”, advierte el doctor Díez. Además, puede “causar obesidad y la acumulación de grasa en lugares problemáticos. Concretamente, en la parte baja de la espalda y el abdomen en hombres, y en las caderas en mujeres”. Otros síntomas que deberían hacernos sospechar de que existe alguna alteración con esta hormona son “el sobrepeso sin otra explicación, estrías rojas en la piel, el acné, el aumento del vello, la osteoporosis, el insomnio, la fatiga, la ansiedad, las bajadas de azúcar e incluso las encías oscuras”.

Recuperar el equilibrio En el caso de un exceso de cortisol por estrés, el endocrinólogo recomienda “hacer ejercicio regularmente, ya que aumenta la producción de hormonas que evitan la ansiedad y la depresión; dejar la cafeína, al ser una sustancia que puede aumentar significativamente el colesterol y mantener los niveles de azúcar en sangre para evitar un exceso de esta hormona a través de una dieta equilibrada en carbohidratos, proteínas y fibra”.



Los andrógenos, cuando el exceso es un problema

¿Qué son? Todas las mujeres producen hormonas femeninas, los estrógenos y la progesterona, y masculinas, los andrógenos. Sin embargo, cuando hay un aumento en la secreción de estas últimas, pueden aparecer trastornos que conviene tratar.

Alteraciones hormonales La sobreproducción de andrógenos en la mujer puede deberse a diferentes causas. Así pues, “puede tener un origen familiar, pero también puede estar causada por el síndrome del ovario poliquístico o disfunciones de las glándulas suprarrenales”, revela la doctora Álvaro. Respecto al síndrome de ovario poliquístico, estas alteraciones hormonales pueden interferir en el desarrollo y la liberación de los óvulos. Se trata de una afección muy heterogénea que puede ser leve o bien más severa e ir acompañada de complicaciones asociadas como la infertilidad, la obesidad o la diabetes tipo 2.

Señales de alerta Unos niveles altos de andrógenos pueden dar lugar a “trastornos del ciclo menstrual, falta de regla, aparición de vello en zonas poco habituales en la mujer, acné, piel grasa o ganancia de peso en poco tiempo”, indica la doctora Álvaro.

Recuperar el equilibrio El tratamiento dependerá de la causa que esté provocando la sobreproducción de andrógenos. Para poder restituir el equilibrio hormonal pueden ser necesarios medicamentos y cambios en el estilo de vida. En este sentido, los anticonceptivos orales pueden contribuir a que los periodos menstruales sean más regulares y a reducir el crecimiento anormal de vello y el acné. Por su parte, en el síndrome de ovario poliquístico, “una dieta equilibrada y una actividad física moderada son importantes para una mejor secreción hormonal de los ovarios. Perder peso también puede ayudar a regular el ciclo menstrual”, señala la ginecóloga.

La insulina, imprescindible para obtener energía

¿Qué es? La insulina es una hormona producida en el páncreas que ayuda a la glucosa (azúcar) proveniente de los alimentos a entrar en las células de nuestro organismo y, de este modo, obtener energía.

Alteraciones hormonales Cuando nuestro organismo no es capaz de metabolizar correctamente la glucosa a nivel celular, aparece la conocida como “resistencia a la insulina”. Como consecuencia, nuestro cuerpo necesita fabricar más cantidad de esta hormona para que la glucosa pueda utilizarse. “Esta hiperinsulinemia es, a su vez, el nexo de unión de diferentes enfermedades como la diabetes, la hipertensión y un exceso de lípidos (grasas) en sangre. Todas ellas, con un importante impacto cardiovascular”, advierte el doctor Guillem Cuatrecasas. Aunque existen predisposiciones genéticas, “el sedentarismo es, sin duda, un factor clave en el desarrollo de la resistencia a la insulina. A nivel dietético, el exceso de carbohidratos, sobre todo refinados y de alto índice glucémico, serán los que más estimulen la secreción de esta hormona, agravando el problema. El exceso de grasa a nivel hepático, al implicar una menor depuración de la insulina en sangre, también puede provocar la hiperinsulinemia”, detalla el doctor.

Señales de alerta “Hay que sospechar de una situación de resistencia a la insulina en aquellos casos de obesidad abdominal asociada a hipertensión, colesterol o triglicéridos, especialmente en aquellos que tengan antecedentes familiares de diabetes tipo 2. Asimismo, pueden aparecer unas manchas negruzcas en las axilas, el lateral del cuello y los nudillos de la mano que se conocen con el nombre de acantosis nigricans”, señala el endocrinólogo. En las chicas con sobrepeso, exceso de vello y reglas irregulares, esta resistencia a la insulina puede estar asociada al síndrome de ovario poliquístico, que provoca problemas de ovulación.

Recuperar el equilibrio Para el endocrinólogo, “todas aquellas medidas destinadas a perder peso, especialmente a nivel abdominal, con dietas bajas en grasa o moderadamente bajas en hidratos de carbono y ejercicio físico combinado de fuerza-resistencia, son la mejor manera de luchar contra esta condición”. Cabe recordar que la resistencia a la insulina es la principal causa del llamado “síndrome metabólico”. Es decir, la asociación de obesidad abdominal, diabetes tipo 2, hipertensión y el exceso de triglicéridos y ácido úrico en sangre. Todas ellas enfermedades crónicas de gran trascendencia por su mortalidad cardiovascular.

LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS

Alteran el efecto de las hormonas. Son sustancias químicas capaces de alterar nuestro sistema hormonal al imitar o alterar el efecto de las hormonas, pudiendo mandar mensajes confusos a nuestro organismo y ocasionando disfunciones.

Varias enfermedades. Muchos de ellos actúan como estrógenos y están relacionados con problemas en la reproducción, tumores y otras enfermedades en órganos hormono-dependientes (mama, próstata, testículo, tiroides), enfermedades metabólicas (diabetes, obesidad) e inmunológicas y alteraciones en el desarrollo del sistema neurológico, entre otros.

Dónde están. Se encuentran en el aire, los alimentos, las viviendas y en los productos de uso frecuente como cosméticos, juguetes, ciertos detergentes o plaguicidas de jardines y huertos.