

# EL ABC

Las hormonas siempre están presentes y no nos dejan ni a sol ni a sombra aunque nos resistamos. Incluso son las responsables de nuestros principales cambios físicos, fisiológicos y emocionales, rigiendo nuestra vida desde que nacemos hasta que morimos. Sin embargo, es poco lo que sabemos sobre ellas y de la gran influencia que generan en nuestra cotidianeidad.

Solemos escuchar la importancia que tienen los estrógenos, la progesterona, la testosterona y las hormonas tiroideas en la regulación del ciclo menstrual y en la forma en que influyen en nuestro

desarrollo de las mamas y también del inicio del ciclo menstrual durante la adolescencia. Además nos ayuda a mantenernos jóvenes, protegiendo nuestros huesos e impidiendo la pérdida de calcio durante la edad reproductiva. Entre sus beneficios mantiene una piel tersa y suave y estimula la pigmentación en la zona de los pezones.

El estrógeno también tiene un rol protagónico en nuestro metabolismo. Aproximadamente entre los 15 y 45 años de edad mantiene estables los niveles de colesterol y neutraliza el riesgo de sufrir arteriosclerosis o

**LAS HORMONAS SON FUNDAMENTALES EN LA VIDA DE TODA MUJER. PERO, ¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑAN EN NUESTRAS VIDAS? LA ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD MAYOR, SIGRID DOMKE DA ALGUNAS CLAVES.**

metabolismo. De allí que sea fundamental que conozcamos sus funciones para comprender cómo funcionan en las distintas etapas de la vida de la mujer.

Sigrid Domke, académica de la Escuela de Obstetricia y Puericultura de la U. Mayor, explica que el estrógeno es la hormona femenina por

infarto cardíaco. Por otra parte, durante la edad reproductiva, el estrógeno y la progesterona son las que se encuentran más presentes en nuestro organismo, disminuyendo en el periodo premenstrual y en el climaterio, lo que puede producir molestias, somnolencia e irritabilidad en

# DEL JUEGO HORMONAL

algunas mujeres.

En tanto, la testosterona, presente en pequeñas cantidades, posee más relevancia durante nuestra adolescencia. Su exceso puede provocar algunas alteraciones en la cantidad de vello corporal y generar granos o acné.

Pero también incide en el aumento del deseo sexual, favorece la autoestima y hace que el cuerpo retenga menos grasa.

Sigríd Domke explica que las hormonas tiroideas son fundamentales en la normalización de nuestro estado de ánimo.

“No es casual, ya que se encargan de regular el metabolismo y la forma en que el cuerpo quema calorías. Cuando sus cantidades no son las adecuadas, se pueden producir alzas o bajas de peso, fatiga crónica, depresión, taquicardia, ansiedad e incapacidad para relajarse, por mencionar sólo algunas.”

## CUANDO FALTAN

Plantea que durante el embarazo, la progesterona se torna muy importante: “ayuda a mantener este estado creando un ambiente rico en nutrientes para el

bebé. Sin embargo, también provoca algunas alteraciones como la molesta relajación de esfínteres, culpable de la acidez en la mayoría de las embarazadas”.

Asimismo, aclara, la oxitocina es fundamental para desencadenar el proceso del parto, ya que es la encargada de producir las contracciones uterinas. Esta hormona, al igual que la prolactina, es la responsable de la secreción láctea y permanece elevada durante el periodo de lactancia.

Pero eso no es todo. Enfatiza Sigríd Domke, también aumenta la libido y el grado de placer. Por tanto, su disminución incide directamente en la pérdida del deseo sexual.

En una edad más avanzada, las hormonas son clave. Por ejemplo, los síntomas de la menopausia son causados por cambios en los niveles de estrógeno y de progesterona, los que disminuyen en forma gradual, permitiendo que el cuerpo se ajuste lentamente a estas variaciones.

Como resultado de esta baja, los cambios ocurren en todo el aparato reproductor femenino. La vagina se vuelve menos elástica, más delgada y más corta y disminuyen las secreciones.

Por esta razón, la académica asegura que a veces es necesario utilizar tratamientos para paliar los síntomas molestos.

Según la especialista, hay que erradicar ciertos mitos relacionados con las hormonas.

Por ejemplo, se cree que los anticonceptivos generan sobrepeso. Esto sólo ocurre en casos en que la píldora contenga algunos tipos de progestinas, las que pueden producir un alza insignificante del peso, que no va nunca más allá de los 2 kilos.

La cantidad de hormonas que contienen los anticonceptivos en general es muy baja: “Sólo lo necesario para producir el efecto que busca este tipo de tratamientos”.

Otra falsa creencia respecto del uso de la píldora tiene que ver con la necesidad de descansar de su ingesta por lo menos una vez al año.

“El uso sostenido de anticonceptivos no es perjudicial para la fertilidad. Está demostrado que ésta se recupera inmediatamente después de dejar el tratamiento. Recordemos que con sólo olvidarnos de tomar una dosis, se corre riesgo de embarazo”, finaliza Sigríd Domke.



## Tips

- 1 • Aunque no todos los vaivenes en el estado de ánimo puedan adjudicarse a las hormonas, de todos modos están involucradas en ciertos impulsos típicos de la adolescencia, ya que al inicio de esta etapa, se producen de manera simultánea aquellas responsables de la reproducción (estrógeno, progesterona y andrógenos).
- 2 Cada una de estas hormonas tienen una serie de funciones en el desarrollo y equilibrio del cuerpo femenino. Por ejemplo, los estrógenos estimulan el crecimiento de los tejidos mamarios y contribuyen con la fijación del calcio en los huesos y al metabolismo de algunas sustancias en el hígado.
- 3 La progesterona facilita la circulación de la sangre por los vasos sanguíneos que circundan hacia el corazón y, en conjunto con los estrógenos, son parte importante del periodo de ovulación. Mientras los segundos se encargan de generar los óvulos e incrementar el tamaño del endometrio —mucosa donde se alojan—, la progesterona controla ese crecimiento con el fin de que la mujer no genere más de los necesarios.
- 4 La principal función de los andrógenos es sintetizar las proteínas, aunque también se relacionan con el crecimiento celular, el cambio de voz y la aparición de vello.