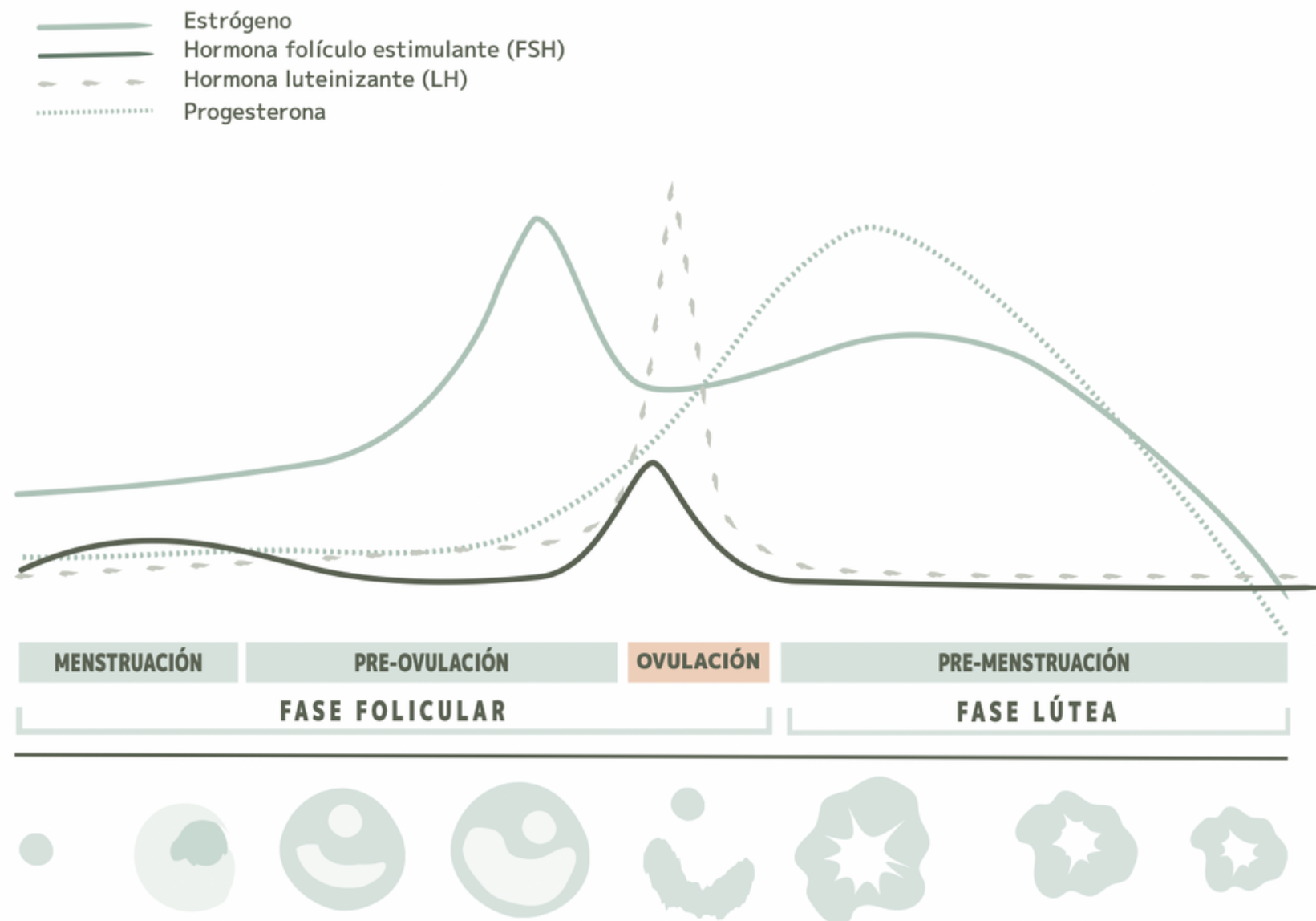


CONOCE TU CICLO

HORMONAS

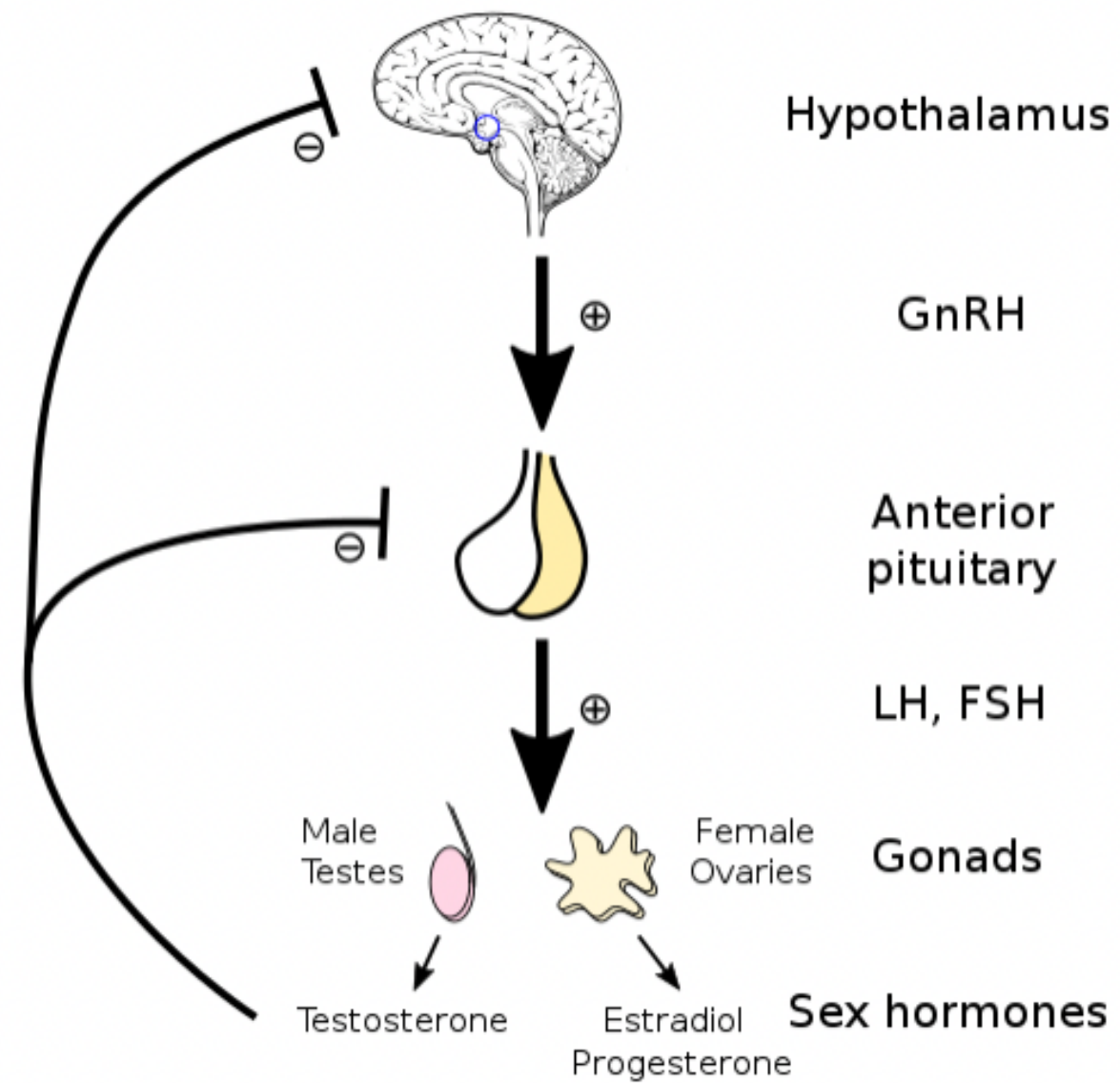
BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



HORMONAS (LAS BAILARINAS)

- FSH Y LH
- ESTRÓGENOS
- PROGESTERONA



HIPOTÁLAMO: GNRH

HIPÓFISIS: FSH Y LH

OVARIOS: ESTRÓGENOS Y PROGESTERONA

ESTRÓGENOS

FUNCIONES (REPRODUCTIVAS):

- MADURACIÓN ÓRGANOS REPRODUCTORES
- MADURACIÓN FOLICULAR
- MOCO CERVICAL
- ENGROSAMIENTO ENDOMETRIAL

ESTRÓGENOS

FUNCIONES (OTRAS):

- TEJIDO ADIPOSO (DISTRIBUCIÓN)
- METABOLISMO (GRASAS Y COLESTEROL)
- SISTEMA INMUNE
- HUESO (REMODELACIÓN ÓSEA)
- PIEL (SEQUEDAD, ACNÉ, BRILLO, ELASTICIDAD)
- HAMBRE/SACIEDAD

ESTRÓGENOS

SÍNTOMAS DE EXCESO:

- SANGRADOS ABUNDANTES
- COÁGULOS
- MIOMAS
- DOLOR CABEZA PREMENSTRUAL
- HISTAMINERGIA
- ENDOMETRIOSIS (DOLOR PIERNAS, ANAL...)

PROGESTERONA

FUNCIONES:

- COMPENSA PROLIFERACIÓN ESTROGÉNICA
- MANTIENE ENDOMETRIO
- CALMA, MEJORA EL DESCANSO
- FORMA TAPÓN MUCOSO
- ANTIINFLAMATORIA
- INMUNOTOLERANCIA
- "MODO INCUBADORA"

PROGESTERONA

SÍNTOMAS DE DEFECTO:

- MANCHADO O SPOTTING PREMENSTRUAL
- SÍNDROME PREMENSTRUAL
- SOFOCOS O INSOMNIO
- CICLOS CORTOS (<21-25 DÍAS)
- FASE LÚTEA CORTA (<11 DÍAS)
- GRASA CENTRAL
- MENSTRUACIONES IRREGULARES

ANDRÓGENOS

HORMONA "MASCULINA"

SÍNTOMAS (DE EXCESO):

- HIRSUTISMO (BELLO)
- ACNÉ
- PERÍODOS IRREGULARES O AUSENTES
- ALOPECIA (CAÍDA PELO)
- ANOVULACIÓN

TIROIDEAS

TIROIDES --> T3 (ACTIVA) Y T4 (MAYORITARIA)

FUNCIONES (TODO):

- TERMOREGULACIÓN
- METABOLISMO
- PONERSE EN MARCHA
- ESTABILIZA (HOMEOSTASIS)
- CABELLO
- PIGMENTACIÓN PIEL
- CICLO REPRODUCTIVO
- MOTIVACIÓN, CURIOSIDAD

TIROIDEAS

HIPOTIROIDISMO:

- CANSANCIO
- CAÍDA DE PELO, DEBILIDAD UÑAS, OSTEOPENIA
- FRIO
- AUMENTO DE PESO
- ALTERACIONES INMUNOLÓGICAS (HASHIMOTO)
- ALTERACIONES DEL CICLO, INFERTILIDAD, ABORTOS
- ALTERACIONES DIGESTIVAS: DIGESTIONES LENTAS, HIPOCLORIDRIA, DISBIOSIS..

HIPERTIROIDISMO:

- PERDIDA PESO
- TAQUICARDIA, NERVIOSISMO
- ALTERACIONES CICLO REPRODUCTOS

MELATONINA

RITMOS CIRCADIANOS/SUEÑO VIGILIA

FUNCIONES:

- CICLO MENSTRUAL: REGULA PRODUCCIÓN H SEX. DESDE HIPÓFISIS
- REPRODUCTORA: ANTIOXIDANTE EN LÍQUIDO FOLICULAR
- ANTIPROLIFERATIVA Y ANTIINFLAMATORIA

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA

CORTISOL

HORMONA DEL "ESTRÉS"

FUNCIONES:

- METABOLISMO ENERGÉTICO
- SISTEMA INMUNE --> ANTIINFLAMATORIO

CRÓNICO --> HIPERESTIMULACIÓN SISTEMASIMPÁTICO --> INFLAMACIÓN

PROLACTINA

FUNCIÓN:

- PRODUCCIÓN LECHE MATERNA

ALTERACIÓN:

- CICLOS IRREGULARES
- AMENORREA
- ANOVULACIÓN
- PRODUCCIÓN LECHE
- SEGUEDAD VAGINAL

ORIGEN:

- PROLACTINOMA (DESCARTE MÉDICO)
- ESTRÉS

TRABAJO EN EQUIPO

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA



©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA