

HIJAS DE LA LUNA

Nuestro cuerpo

**Estrógenos y
progesterona**

Nuestro cuerpo

Estrógenos y progesterona

Las hormonas sexuales no solo tienen una función reproductiva, sino que más allá de los ovarios tienen funciones en la piel, en los huesos, las mamas.. En el ciclo menstrual también influyen más hormonas aparte de los estrógenos y de la progesterona, como por ejemplo las hormonas tiroideas, la leptina o el cortisol.

Estrógenos

Los estrógenos, si existen en cantidades excesivas pueden producir problemas como sangrado abundante y tensión mamaria en momentos del ciclo muy molesto para algunas mujeres.

Se encargan de que acumulemos grasas en las caderas y en los muslos y de que nos crezcan los pechos, es decir, de algunas de las características físicas que nos identifican como mujeres.

Se fabrican mayoritariamente en los ovarios, pero también en otros lugares del organismo como son el

tejido graso, las glándulas suprarrenales, los huesos, piel e hígado...

Podemos diferenciar varias clases dependiendo de la etapa en la que nos encontremos. El “estradiol” que es el estrógeno más potente y el que abunda en las mujeres en edad fértil, la “estrona” que es débil, circula en menor cantidad y es el tipo que más se produce en la menopausia y el “estriol” que es el que predomina en las mujeres embarazadas.

- **Funciones de los estrógenos:** La principal función de los estrógenos es la proliferación celular y el crecimiento de los tejidos, es decir, los estrógenos aumentarán el número de células allí donde ejerzan su función. Si el tejido donde actúa es el endometrio, un mayor número de estrógenos aumentan el número de células allí donde ejercen su función. Si el tejido donde actúa es el endometrio, un mayor número de estrógenos supondrá un mayor crecimiento de esta capa y en consecuencia, un sangrado mayor.
- **Los estrógenos en el tejido mamario:** El tejido mamario es muy sensible a los cambios

hormonales porque es una zona con muchos receptores estrogénicos. En las mamas estas hormonas se encargan de aumentar el tamaño de los senos, de favorecer el desarrollo de los conductores de la leche y fomentar el cúmulo de grasa. Es normal sentir tensión mamaria en los días cercanos a la ovulación, es por el momento del ciclo menstrual que los estrógenos están más elevados.

- **Estrógenos en el útero:** En el útero van a ser los encargados de engordar y acondicionar la pared. Este es el motivo por el que un sangrado menstrual abundante puede estar relacionado con un exceso de estrógenos.
- **Los estrógenos y la salud ósea:** Esta relación es muy importante, están implicados en el mantenimiento del equilibrio entre la destrucción y la construcción del hueso. Si este equilibrio no se mantuviera, podríamos tener problemas relacionados con la mineralización del hueso como la osteoporosis, una alteración en la que pierde densidad mineral y se vuelve frágil pudiendo provocar fractura. En la menopausia se produce

un cese de la actividad ovárica y por tanto un cese en la producción de estrógenos ováricos, es un cambio natural.

- **Los estrógenos y la piel:** Aquí los estrógenos también tienen funciones importantes, produciendo un aumento de sangre que llega a la piel y además, intervienen en la formación de creación de colágeno, un componente del tejido que se encarga de darle soporte. Los estrógenos igualmente tienen que ver con la aparición de las estrías, que son marcas en la piel producidas por una rotura de fibras de colágeno y elastina y se producen en momentos en los que existe una gran producción de estrógenos como son en la pubertad y en el embarazo o en un incremento de peso que se produzca en poco tiempo. Los estrógenos producen un incremento de la retención de agua en la piel, lo que ocasiona un mayor volumen y aumenta la tensión.
- **Los estrógenos y la salud cardiovascular:** Nos protegen de sufrir enfermedades cardiovasculares porque aumentan las partículas de colesterol HDL (colesterol bueno) y disminuyen las de LDL

(colesterol malo), ofreciendo una protección extra del sistema circulatorio.

Progesterona

Es la hormona que se libera después de la ovulación con la finalidad de mantener unas condiciones idóneas para el desarrollo del embarazo. Esta hormona también actúa en otras zonas específicas donde hay receptores de progesterona. Por ejemplo, en las mamas producirá un aumento de los conductores de leche, en el útero convertirá el endometrio en un lugar para albergar el embrión y además se encargará de espesar el moco cervical para protegernos de infecciones.

Aunque sea la hormona del embarazo, no solo afecta al plano reproductivo y esto es muy importante.

Sabemos que tiene un impacto directo en las funciones cerebrales como producir tranquilidad y relajación.

La progesterona y los estrógenos son hormonas que deben de estar equilibradas porque tienen funciones contrarias la una a la otra. Si existe un desequilibrio entre ellas puede manifestarse en forma de migrañas, sangrado abundante, dolor menstrual...

(La revolución de la menstruación - Xuxa Sanz, 2024)