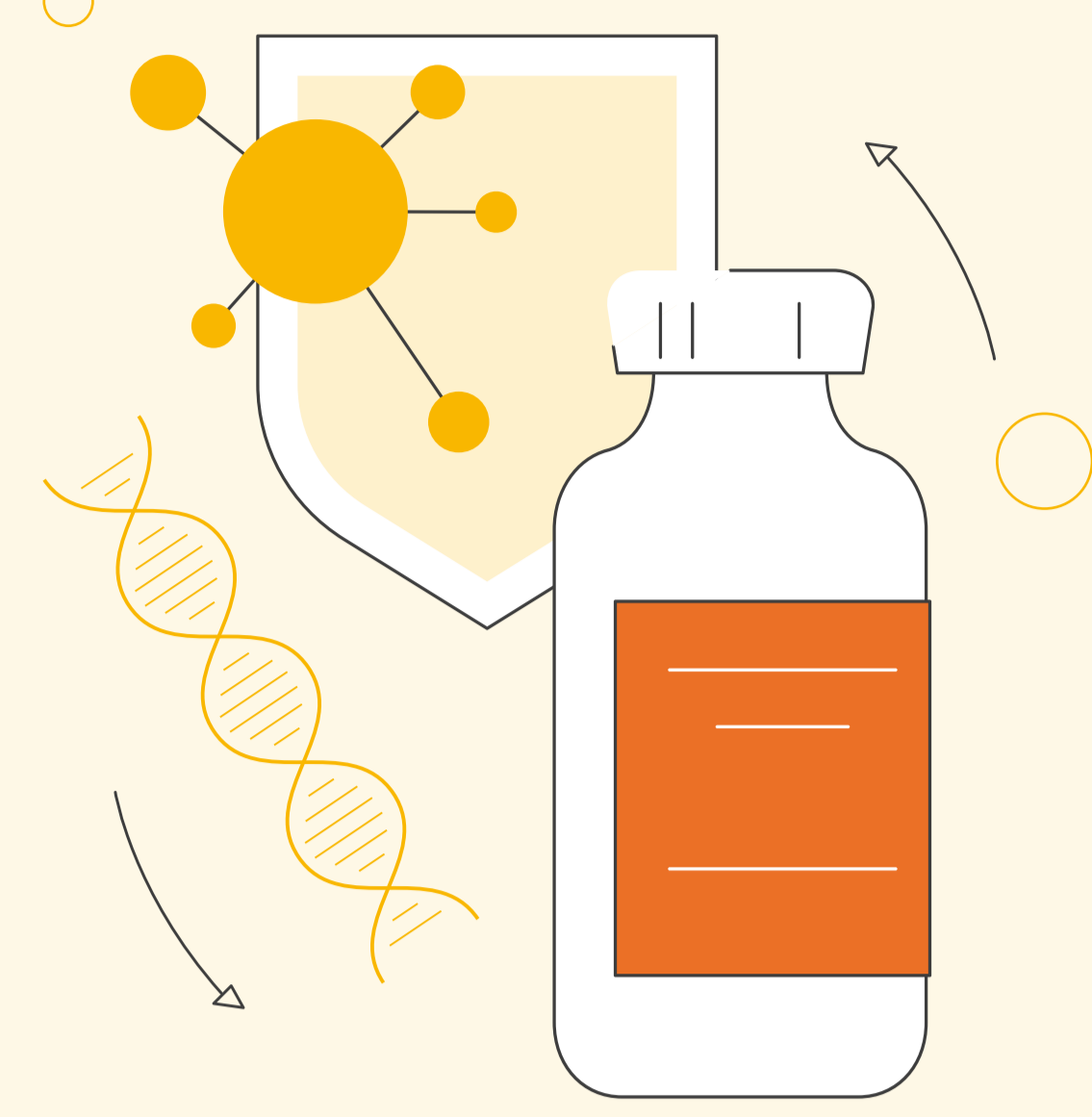


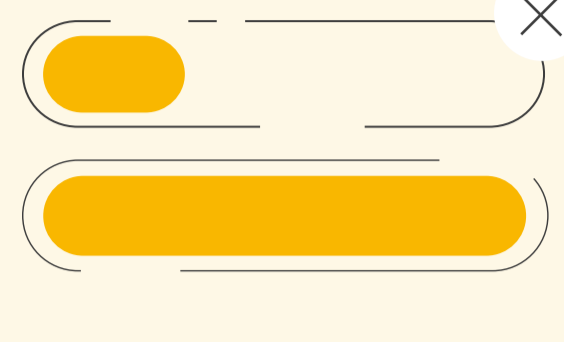
DÍA DE LAS hormonas

24 DE ABRIL

Las **hormonas** son **mensajeros biológicos** del cuerpo al ser moléculas, de naturaleza peptídica o lipídica, producidas por células del organismo y liberadas a la sangre por donde se desplazan hasta llegar a diferentes tejidos y órganos dianas **controlando numerosas funciones e interviniendo en procesos como el crecimiento y desarrollo, el metabolismo y la reproducción.**¹



Si ocurre una **carencia** o un **exceso** en la producción de hormonas, el **desajuste en el organismo es inmediato.**¹



Hormonas en la situación física

Los síntomas de los **desequilibrios hormonales** pueden ser **cambios en el peso corporal**, en el **comportamiento**, **cansancio** y **alteraciones en el desarrollo**, entre otros.¹

¿Cómo mantener el equilibrio hormonal?²



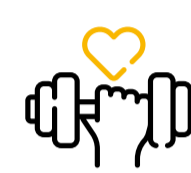
Mantener una dieta saludable

Come mucha fruta fresca, verdura y cereales integrales, y reduce al mínimo los alimentos procesados.²



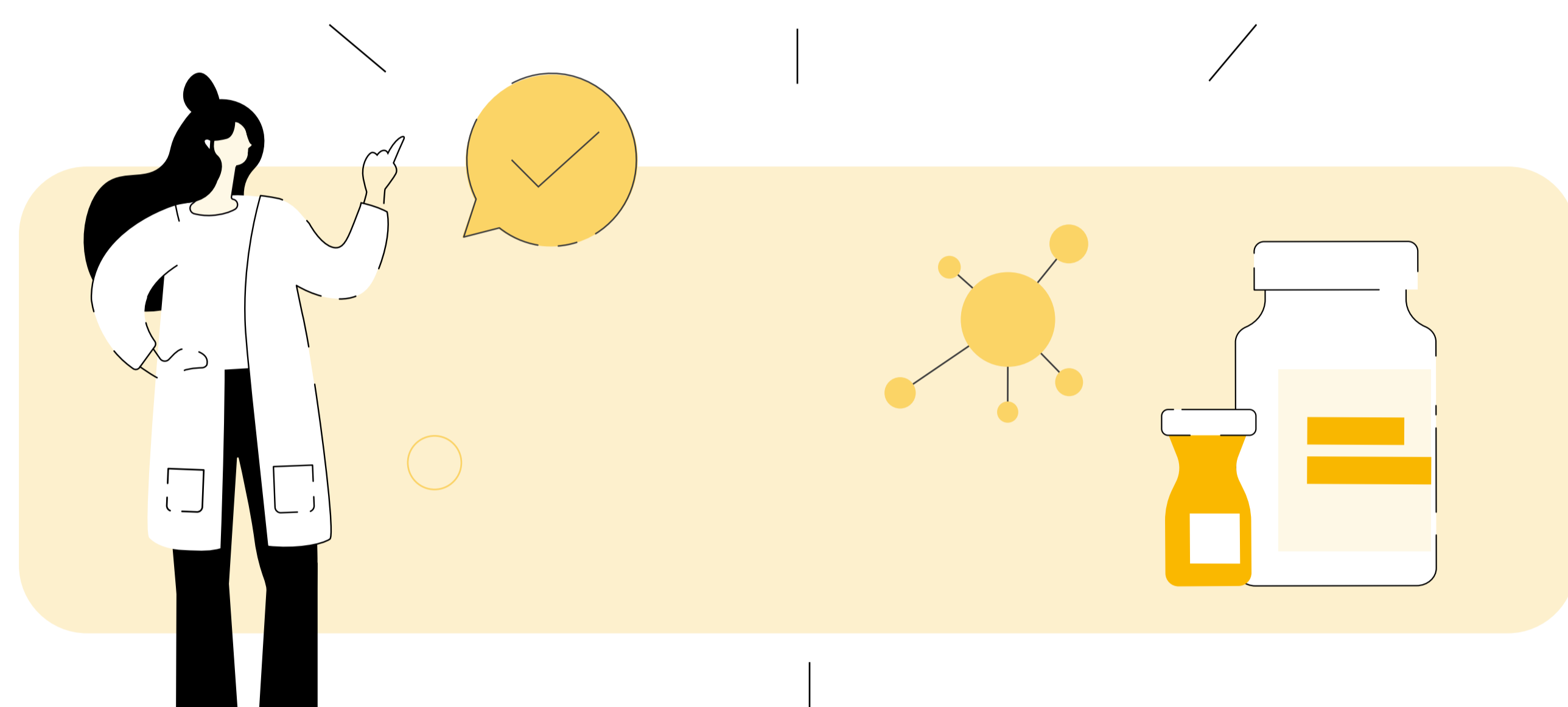
Dormir suficiente

Duerme al menos 7 horas ininterrumpidas a la misma hora todas las noches y te despertarás fresco y lleno de energía.²



Realizar ejercicio

Hacer ejercicio 1,5-2,5 horas/semana ayuda al cuerpo a producir hormonas de forma más saludable.²



Evitar disruptores endocrinos



Evitar los envases de plástico

Utiliza envases de vidrio o acero inoxidable en lugar de envases y botellas de plástico.²



Elegir bien los productos de cuidado y cosméticos

Comprueba los ingredientes e intenta evitar comprar cosméticos que contengan sustancias químicas con efecto disruptor del sistema endocrino como ftalatos, parabenos y triclosán.²



Mejorar la calidad del aire interior

El aire dentro y fuera de casa puede contener disruptores endocrinos. Aspira, quita el polvo y ventila regularmente para reducir la presencia de partículas de polvo.²

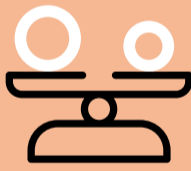
Hormonas en el ámbito psicológico²



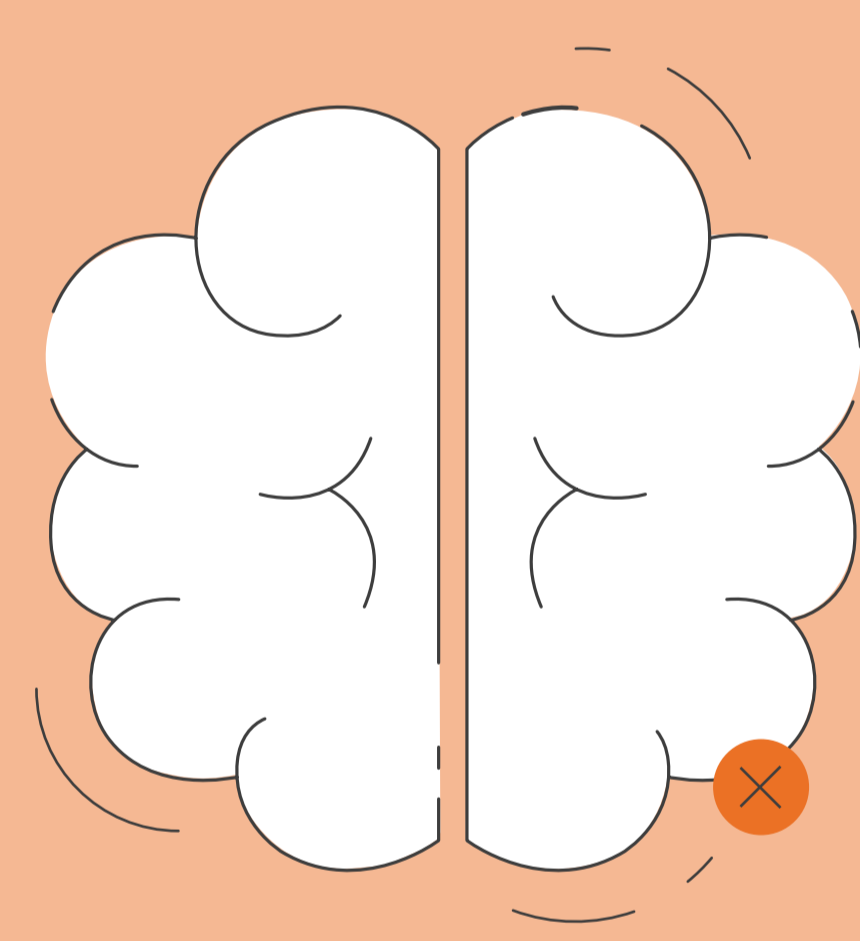
Los **trastornos mentales** se dan por una **desregulación general de neurotransmisores**, neuro hormonas y segundos mensajeros, es decir, toda la neuroquímica cerebral se descompone.³



Los **trastornos de depresión y ansiedad** son más frecuentes en mujeres que en hombres, lo que también está directamente relacionado con los cambios hormonales.¹



Para **tener una buena salud** y un estado de ánimo adecuado es importante que las **hormonas se encuentren en equilibrio** y no se produzcan desajustes.¹



Hormonas en las patologías

Las **enfermedades endocrinas** incluyen la obesidad, diabetes, enfermedades tiroideas, cáncer, trastornos del crecimiento y desarrollo, hipertensión, osteoporosis, infertilidad y disfunción sexual, así como muchas patologías poco frecuentes.⁴

Obesidad y su impacto hormonal⁴



5 años

Las personas con obesidad tienen una **esperanza de vida 5 años menor** que los sujetos con un peso saludable.



En Europa, 200.000 nuevos casos de cáncer anuales se asocian con la obesidad.



En adultos, el sobrepeso y la obesidad son responsables de:

80% de los casos de **diabetes tipo 2**.

35% de los casos de **enfermedad isquémica cardíaca**.

55% de los casos de enfermedad por hipertensión.

Cáncer y hormonas⁴

3.7 M de casos

3.7 millones de **casos anuales**.



Más de **50.000 nuevos casos** de cáncer de tiroides cada año.



La supervivencia media con **tumores neuroendocrinos avanzados** es de **41 meses**.

Patologías endocrinas raras⁴

30 M de personas

Las **enfermedades raras** afectan a aproximadamente **30 millones de personas** en la Unión Europea.



Más de **400 enfermedades raras** afectan a sistema endocrino.



Las **enfermedades raras** a menudo son **crónicas** y **reducen la esperanza y calidad de vida**.

Los elementos más importantes a tratar son:

✓ Diagnóstico tardío.

✓ Necesidad de centros de referencia.

✓ Muchas enfermedades no tienen cura en la actualidad.

Referencias:

1. La SEEN resalta las graves consecuencias para la salud de los trastornos hormonales en el Día Europeo de las hormonas. [Internet]. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN); 2022. [Citado 14 abr 2025]. Disponible en: <https://www.seen.es/documentos/nota-de-prensa-seen-dia-europeo-de-las-hormonas-2022> 2. 10 recomendaciones para una buena salud hormonal. [Internet]. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN); 2024. [Citado 14 abr 2025]. Disponible en: <https://www.seen.es/docs/publico/info-dia-hormonas.pdf> ; 3. Trastornos mentales y neuroquímica... [Internet]. +Salud FacMed; 2020. [Citado 14 abr 2025]. Disponible en: <https://massalud.facmed.unam.mx/index.php/trastornos-mentales-y-neuroquimica/>; 4. Porque las hormonas son importantes... Qué son y cómo afectan a nuestras vidas. [Internet. European Society of Endocrinology (ESE), European Hormone and Metabolism Foundation (ESE foundation) y Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN); 2023. [Citado 14 abr 2025]. Disponible en: <https://www.es-hormones.org/media/dslldhub/ehd-infographic-spanish-new-v3.pdf>