

# TODO SOBRE SUS HORMONAS

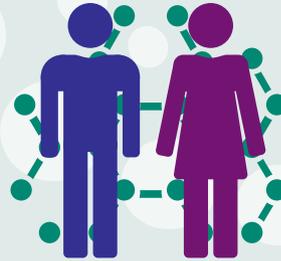
## LOS MENSAJEROS QUÍMICOS DEL CUERPO



Hormone Health  
NETWORK®  
*Keep your body in balance*

Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo. Viajan a través del torrente sanguíneo a los tejidos u órganos a fin de ayudarlos a realizar su trabajo. Trabajan lentamente, con el tiempo, y afectan a muchos procesos diferentes, que abarcan:

- El crecimiento y el desarrollo
- El metabolismo: cómo el cuerpo obtiene energía de los alimentos que come
- La función sexual
- La reproducción
- El ánimo



Para obtener mucha más información sobre las hormonas y el sistema endocrino, visite [hormone.org](http://hormone.org)

A cualquier edad, es importante reconocer los cambios en su cuerpo y hablar con su proveedor de atención médica acerca de ellos.

### Las hormonas y las niñas

Crecimiento de los huesos y la salud

El cuerpo madura

Maduración y liberación de óvulos



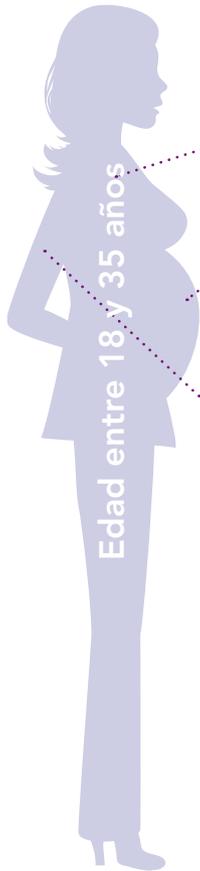
Edad entre 12 y 14 años

### Las hormonas y la edad fértil

Control del peso

Embarazo

Cambios en la masa muscular



Edad entre 18 y 35 años

¿Con sobrepeso y embarazada? Usted está en riesgo de experimentar:

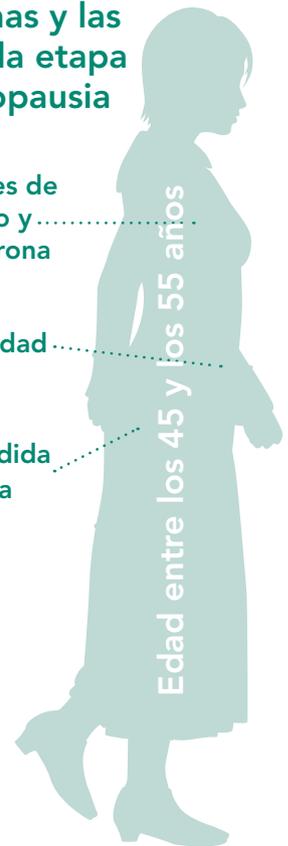
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca
- Ataque cerebral
- Cálculos biliares
- Nivel alto de colesterol
- Gota
- Cáncer

### Las hormonas y las mujeres en la etapa de la menopausia

Los niveles de estrógeno y progesterona bajan

Infertilidad

Pérdida ósea



Edad entre los 45 y los 55 años

#### Efectos secundarios:

- Cambios de humor
- Acné
- Cólicos menstruales
- Sensibilidad en las mamas

#### Efectos secundarios de los desequilibrios hormonales:

- Aumento de peso
- Menor nivel de energía, menor libido
- Cambios de humor
- Cambios en la piel

#### Efectos secundarios:

- Sofocos, sudores nocturnos
- Problemas para dormir
- Cambios de humor, menor libido
- Sequedad/molestas vaginales
- Problemas urinarios

El ejercicio y una dieta saludable son elementos más que útiles para la salud, incluido el desarrollo hormonal natural. Siga estos consejos para una mejor salud:

- Reduzca las porciones de alimentos con alto contenido de grasa o azúcar.
- Coma más frutas, vegetales y granos integrales.
- Coma tres comidas al día, incluido el desayuno.
- Haga 30 minutos al día de actividad física moderada.
- Encuentre maneras de ser más activa físicamente. Use las escaleras o estacione más lejos.



3 comidas por día



Sea más activa,  
30 minutos por día

Comer más saludable

### Las hormonas y los niños varones



#### Efectos secundarios:

- Se profundiza la voz
- Acné
- Crecimiento de vello nuevo
- Se ensanchan los hombros

### Las hormonas y los hombres de mediana edad



#### Efectos secundarios de los desequilibrios hormonales:

- Aumento de peso
- Menor nivel de energía, menor libido
- Cambios de humor
- Cambios en la piel

### Las hormonas y los hombres de edad avanzada



#### Efectos secundarios:

- Disfunción eréctil (DE)
- Disminución de la energía
- Menor libido
- Pérdida del cabello

¿Tiene sobrepeso?  
Usted está en riesgo de experimentar:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca
- Ataque cerebral
- Cálculos biliares
- Nivel alto de colesterol
- Gota
- Cáncer

Visite [hormone.org](http://hormone.org) para descargar su copia de la Guía de referencia rápida *Major Hormones – What They Do* (Principales hormonas: su función)