

LAS PRINCIPALES HORMONAS Y SU FUNCIÓN: UNA GUÍA DE CONSULTA RÁPIDA

Las glándulas endocrinas, que son grupos especiales de células, producen las hormonas. Las principales glándulas endocrinas son:

El hipotálamo: produce las hormonas que controlan la temperatura del cuerpo, el hambre, los estados de ánimo, la liberación de hormonas a partir de muchas glándulas (especialmente la pituitaria), la libido, el sueño y la sed

La hipófisis: La "glándula de control maestro" genera hormonas que afectan el crecimiento y las funciones de otras glándulas

El pineal (tálamo): produce la melatonina derivada de la serotonina, una hormona que afecta a los patrones de sueño

La paratiroides: controla la cantidad de calcio en la sangre y los huesos

La tiroides: produce las hormonas que controlan la velocidad a la que el cuerpo quema calorías y la rapidez con la que el corazón late

El timo: las células T (o linfocitos T), que son importantes para el sistema inmunológico adaptativo, maduran en el timo

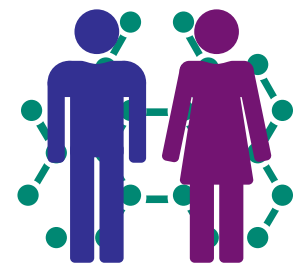
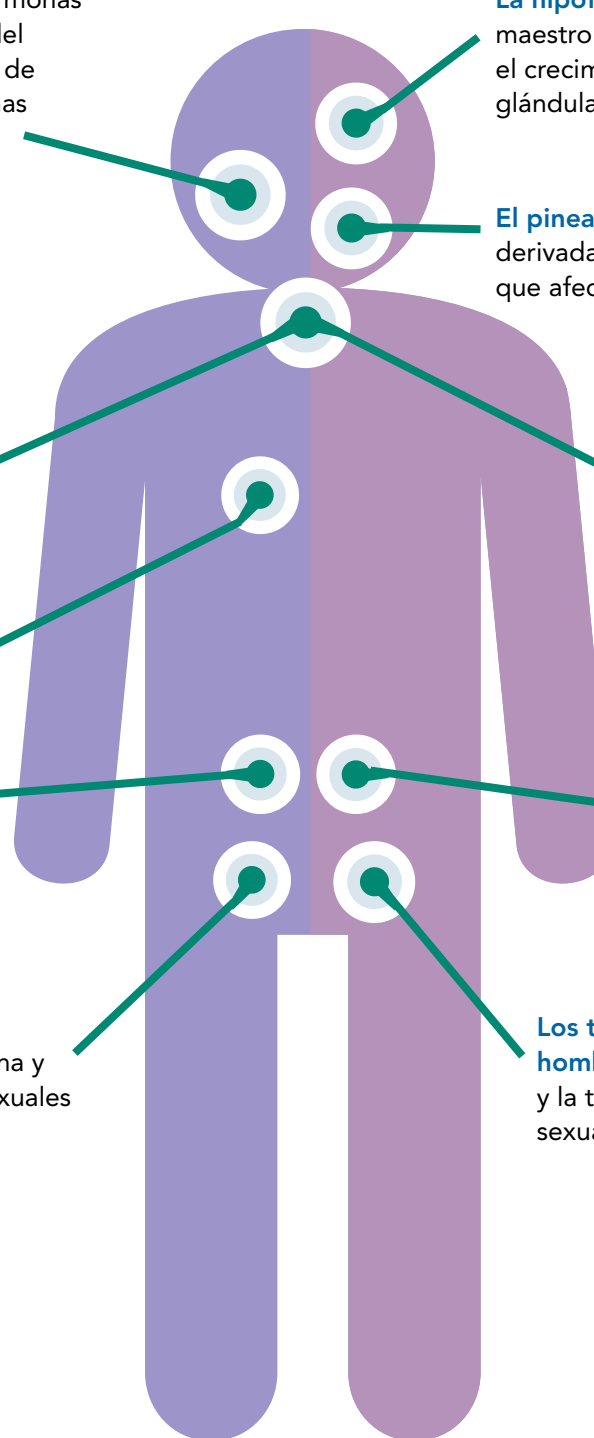
El páncreas: produce la insulina, lo cual disminuye el azúcar en la sangre (la glucemia)

La suprarrenal: produce las hormonas sexuales y el cortisol, que le ayuda a responder al estrés y tiene muchas otras funciones importantes

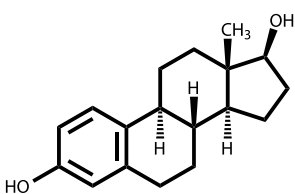
Los ovarios (en las mujeres): secretan estrógeno, testosterona y progesterona, las hormonas sexuales femeninas

Los testículos (en los hombres): producen esperma y la testosterona, la hormona sexual masculina

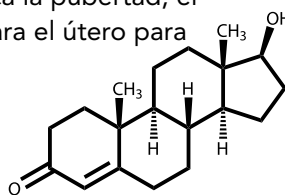
Para obtener mucha más información sobre las hormonas y el sistema endocrino, visite hormone.org



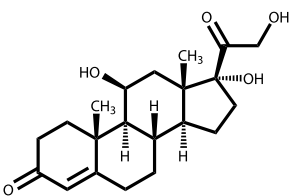
Algunas hormonas importantes incluyen:



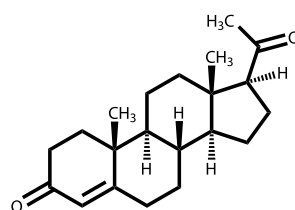
El estrógeno (Estradiol): principal hormona sexual del cuerpo femenino. En las mujeres, provoca la pubertad, el ciclo menstrual y prepara el útero para la fecundación



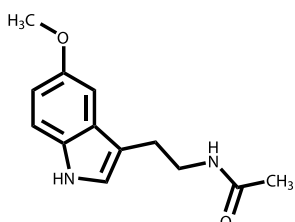
La testosterona: la principal hormona sexual en los hombres. Causa el aumento de masa y fuerza muscular, la mayor densidad ósea, la profundización de la voz, el crecimiento de la barba



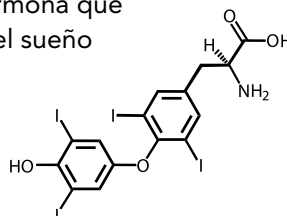
El cortisol: le ayuda a responder al estrés y tiene muchas otras funciones importantes



La progesterona: hormona sexual no principal, pero similar al estrógeno. Ayuda a mantener ciclo menstrual



La melatonina: una hormona que afecta a los patrones del sueño



Hormonas tiroideas: controlan la velocidad a la que el cuerpo quema calorías y la rapidez con la que el corazón late, entre otras importantes funciones

Usted tiene preguntas. Tenemos respuestas.

La *Hormone Health Network* es su fuente de confianza para la educación del paciente endocrino. Nuestros recursos gratuitos en línea están disponibles en hormone.org.