

LifeStyle, Salud

Hormonas: ¿puede el clima afectar a su equilibrio?

Miércoles 20 de septiembre de 2023, 11:21h

🕒 : 02:06



NUEVO
SUPERMERCADO

BM

C.C. LAFINCA
GRAND CAFÉ

SI QUIERES
FRESCOS

La dieta, el estar cerca de comenzar la menopausia o cambiar el método anticonceptivo son algunos de los factores que pueden hacer que se descontrolen las hormonas. Incluso el clima, y de esto te hablamos a continuación.

La relación de las hormonas y su equilibrio, según nos informan www.ginecologostoledo.com, a veces puede ser un poco complicada porque, aunque creamos que no ha habido cambios en nuestro estilo de vida y que no hay razón aparente para que puedan estar alteradas, la realidad es que con la más mínima acción el equilibrio puede verse comprometido.

La dieta, el estar cerca de comenzar la menopausia, cambiar el método anticonceptivo..., son muchos los factores que pueden hacer que se descontrolen las hormonas. Incluso el clima, y de esto es de lo que va el artículo de hoy.

Con el inicio del cambio de estación, los días se hacen más largos y también llega el frío. El otoño y el invierno pueden infligir una serie de efectos fisiológicos en nuestro organismo, así que, si te sientes un poco apagada, tanto física como mentalmente, es importante tener en cuenta el tiempo puede tener mucho que ver.

Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo, secretadas directamente desde la sangre, llegan a los tejidos y órganos, son las responsables de coordinar procesos como el crecimiento, el metabolismo, la fertilidad y el comportamiento.

nuestro cuerpo y, por ejemplo, con la falta de luz solar en la mañana pueden verse desregulados induciendo a una producción más temprana de melatonina, comúnmente conocida como la “hormona del sueño”. El resultado es una sensación de pereza y letargo que afecte a nuestra productividad y bienestar general.

Otra hormona que puede verse afectada con la reducción de horas solares es a serotonina, una sustancia química cerebral clave para el bienestar emocional. Presentarla en niveles bajos puede contribuir a padecer Trastorno Estacional del Estado de Ánimo (TEEA).

Es importante destacar que las mujeres parecen ser hasta cuatro veces más susceptibles al TEEA que los hombres, debido a las fluctuaciones hormonales que experimentan las hormonas sexuales femeninas, como el estrógeno y la progesterona.



Por otro lado, los hombres pueden notar el desequilibrio hormonal con una disminución de la libido.

Esto se debe a que la producción de testosterona tiende a disminuir durante los meses más fríos, traduciéndose en falta de concentración, menor energía y problemas de sueño.

Si crees que puedes presentar alguno de los síntomas expuestos puedes pedir cita en la clínica de la Dra. Marta Sánchez-Dehesa, sin necesidad de lista des de espera. Contacta con el mejor equipo de profesionales a través de la web.