

¿QUÉ SON LOS ESTRÓGENOS Y LOS PROGESTÁGENOS? CONOCE LAS HORMONAS FEMENINAS DE TU CICLO



Hay dúos que nunca fallan: la pasta con el queso, la cerveza con las bravas, la playa con las cartas y una tarde de domingo con *Mamma Mia*.

También pasa con nuestras hormonas femeninas, a las que ni siquiera ponemos cara. Tanto ellas como mercurio retrógrado son culpables de cualquier mal que te venga, y tampoco es cuestión de cargarlas con el muerto.

Tu ciclo menstrual funciona por tus hormonas. Hasta ahí, todo bien. Se tratan de sustancias químicas que circulan por nuestro organismo y que "hablan" las unas con las otras como si fueran dos chicas que se acaban de conocer en el baño una noche de fiesta. Se comportan como un pequeño equipo de jugadoras pero, en según qué fase del ciclo, unas toman el papel de capitana.

Y todo esto, por supuesto, controlado por un maravilloso cerebro que nadie sabe cómo gestiona tanto. En él, se localizan dos zonas productoras de las hormonas que llevan las riendas: el hipotálamo y la hipófisis. De ese estímulo, el ovario produce la principal hormona femenina, desconocida para muchas de vosotras hasta hace un minuto. Son, en efecto, los estrógenos.

Sin ellos, no podríamos desarrollar ninguna de las características asociadas propiamente al cuerpo femenino. No nos crecería el pecho y las caderas las tendríamos menos redondeadas, por poner algunos ejemplos. A su vez, preparan nuestro sistema reproductor femenino para un posible embarazo. Justo lo que le pedíamos.



Una parte del sistema nervioso central, llamada hipófisis, se encarga de liberar hormonas que estimulen a los ovarios para que, a su vez, produzcan otras hormonas llamadas estrógenos y progestágenos.

Ya te va sonando, ¿eh?

Y seguro que ahora te estás preguntando cómo se producen estas dos hormonas a nivel ovárico. ¡Bien, también nos la sabemos! **Los ovarios están llenos de folículos -pequeñas cavidades con líquido dentro de las cuales hay un solo óvulo. Al comienzo del ciclo, varios folículos comienzan a crecer y a producir estrógenos, pero solo uno va a conseguir madurar. Él será el campeón que viajará por las trompas de Falopio desde el ovario hasta el útero en busca de un espermatozoide que le fecunde.**

En este momento, aparece en escena la **progesterona, responsable de preparar el endometrio (recubrimiento del útero) para la posible llegada del embrión y, consecuentemente, del embarazo.** Si la fecundación del óvulo no se produce, ese óvulo acabará involucionando y se eliminará por arte de magia (o de biología) en la próxima regla.

¿Y por qué todo este rollo? Porque **necesitas saber cómo evoluciona tu ciclo menstrual para conocerte mejor y para normalizarlo.** Sí, en negrita y subrayado; la regla aún es un tabú. Sirva de ejemplo el tampón, que te lo pasas en público como si estuvieras traficando droga.

Si bien esto último daría para otro tema, no olvides que la menstruación tiene relación directa con el uso de anticonceptivos. Por eso mismo **es importante recurrir a métodos como la píldora libre de estrógenos, cuyo consumo no afecta a la coagulación y no aumenta el riesgo de sufrir trombosis¹. Además de ella, existen muchas más alternativas anticonceptivas. Te las explicamos todas aquí.**

Habrà gente que, después de leer este artículo, piense que los estrógenos, los progestágenos y el ciclo menstrual es algo místico que ni la ciencia ni la medicina lograrían entender en años; pero, en realidad, esto tampoco va de comprender nuestros cambios de ánimo y nuestras dolencias, sino de empatizar con ellas.



Y quien no lo quiera hacer, puerta, que nosotras nos quedamos bien a gusto con todas y cada una de nuestras hormonas.

¹WHO. Medical eligibility criteria for contraceptive use. Fifth edition. Sistema Nacional de Salud. Actualización en anticoncepción hormonal. Inf Ter Sist Nac Salud. 2011; 35: 75-87.

Ciclo menstrual y visita ginecológica: Resuelve tus dudas, del Grupo de la Infancia y Adolescencia de la SEGO.

AVALADO POR



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

VALIENTES
REPENSADORAS