

# Sumario

Prólogo .....	13
Introducción .....	15
Una pequeña historia real .....	18
Esto no es un manual .....	24
1. El concepto de hormona .....	27
1.1. Sistemas de mensajería: hormonas y receptores hormonales .....	27
1.2. Glándulas endocrinas: ejes de regulación hormonal .....	34
1.3. Más allá de la función endocrina .....	39
2. Las hormonas esteroideas .....	45
2.1. Cuáles son y cómo se sintetizan .....	45
2.2. Hiperandrogenismos .....	47
2.3. Dónde se sintetizan las hormonas esteroideas	49
2.4. Hormonas sintéticas .....	50
2.5. Relación entre el eje hormonal hipotálamo- hipófiso-ovárico (HHO) y el eje del estrés hipotálamo-hipófiso- adrenal (HHA) .....	57
2.6. Vitamina D: ¿podría considerarse una hormona esteroidea más? .....	60



2.7. La DHEA (dehidroepiandrosterona): ¿una hormona comodín? . . . . .	64
3. Estrógenos-progestágenos: alternancia cíclica . . .	67
3.1. El ciclo hormonal femenino . . . . .	68
3.2. Alternancia cíclica en el endometrio . . . . .	69
3.3. Alternancia cíclica en el sistema inmunológico . . . . .	78
3.4. Alternancia cíclica en el sistema nervioso . . . .	80
3.5. Alternancia cíclica en el metabolismo . . . . .	82
3.6. Alternancia cíclica en otros sistemas . . . . .	83
3.7. Cambios cíclicos fisiológicos: ¿cuándo es síndrome premenstrual (SPM)? . . . . .	84
3.8. Trastorno disfórico premenstrual (TDPM) . . . . .	89
4. Hormonas en el amor y el miedo, el dolor y el placer, la felicidad y el sufrimiento . . . . .	95
4.1. Una historia real: mi primer parto . . . . .	95
4.2. Oxitocina y cortisol, las hormonas del amor y del miedo . . . . .	97
4.3. Placer, felicidad y hormonas . . . . .	103
4.4. Autopistas hacia el orgasmo . . . . .	106
4.5. Sobre el dolor: ¿por qué me duele la regla si todo está bien? . . . . .	110
4.6. Cositas buenas para tu salud: autocuidados, altruismo, creatividad . . . . .	118
4.7. ¡Me he enamorado! La atracción sexual, feromonas y otras «travesuras» de las hormonas . . . . .	120
4.8. Las hormonas y la relación cuerpo-mente. . . .	124
4.9. La melatonina: la importancia del sueño . . . .	129
5. Hiperestrogenismo, inflamación y resistencia a la insulina . . . . .	131
5.1. ¿Cómo se produce el hiperestrogenismo? Su relación con la inflamación . . . . .	132



5.2. Déficit de progesterona: hiperestrogenismo relativo .....	134
5.3. Exceso de producción de estrógenos: expresión de aromatasas .....	136
5.4. Exceso de estrógenos en relación con su metabolización y/o déficit en su eliminación. .	137
5.5. Exceso de estrógenos exógenos: disruptores endocrinos .....	139
5.6. Relación entre hiperestrogenismo, inflamación sistémica de bajo grado y resistencia a la insulina .....	141
5.7. La obesidad y las hormonas del hambre y la saciedad. ....	144
5.8. ¿Por qué es tan importante mantener una buena masa muscular?.....	145
5.9. Antojos por comer alimentos dulces. ....	147
5.10. Todas las enfermedades estrogendependientes empeoran con el hiperestrogenismo, ¿qué podemos controlar?.....	152
5.11. Hábitos saludables para evitar el hiperestrogenismo y la inflamación. ....	155
6. La endometriosis .....	163
6.1. Definición de una enfermedad invisible. ....	165
6.2. La suma de endometrio ectópico + estímulo hormonal + disfunción inmunológica.....	167
6.3. Evolución, formas de manifestarse y clasificación .....	169
6.4. Síntomas.....	172
6.5. Fertilidad y endometriosis .....	175
6.6. Tipos de dolor .....	176
6.7. Tratamientos y autocuidados .....	180
7. Síndrome de ovarios poliquísticos .....	189
7.1. Síndrome de ovarios poliquísticos no es tener quistes en el ovario .....	191



7.2. Algunos matices en el diagnóstico . . . . .	194
7.3. La gasolina del SOP: la hiperinsulinemia . . .	196
7.4. El problema metabólico empeora el problema hormonal . . . . .	197
7.5. Tratamiento y autocuidados . . . . .	200
8. Andrógenos en las mujeres: menopausia y perimenopausia . . . . .	209
8.1. La importancia de los andrógenos en la salud femenina . . . . .	211
8.2. Alteración de la calidad de vida en la menopausia: errores diagnósticos frecuentes y diagnóstico diferencial. . . . .	216
8.3. No todo es prevenir enfermedades, tu bienestar y tu sexualidad en la menopausia también importan . . . . .	221
9. Cómo se evalúa el eje HHO. . . . .	225
9.1. Primero el contexto clínico y después las pruebas complementarias . . . . .	225
9.2. La confusión entre amenorrea central y periférica. . . . .	231
10. Ni estás loca, ni eres una floja, ni todo lo que te pasa es psicológico . . . . .	233
10.1. Definiendo la enfermedad: signos y síntomas . . . . .	233
10.2. Si no escuchamos, difícilmente diagnosticamos, más bien sobrediagnosticamos e infradiagnosticamos . . . . .	236
10.3. La psiquiatrización de las mujeres . . . . .	239
10.4. La medicina no es sólo ciencia. . . . .	242
Geometría de la histeria . . . . .	247
Glosario . . . . .	249
Notas. . . . .	253

