

# Estrógenos y progesterona, su rol en el organismo de la mujer

---

Publicado el: 04-07-2018

Las hormonas producidas por los ovarios (los estrógenos y la progesterona) participan también en un gran número de funciones diferentes a las puramente sexuales y de reproducción. Por ejemplo, influyen sobre el metabolismo de los huesos, de los músculos y de la piel. Asimismo, gracias a sus efectos sobre el cerebro, estas hormonas influyen en buena medida sobre el comportamiento de la mujer.

## Estrógenos

Los estrógenos determinan la distribución de la grasa del cuerpo, que le confieren el contorno característico a la silueta femenina. De este modo, el cuerpo de la mujer presenta una acumulación de grasa en la región de las caderas y alrededor de los senos.

Los estrógenos también promueven la pigmentación de la piel, sobre todo en áreas como los pezones y la región genital.

El comportamiento de la mujer, en particular el deseo sexual (o libido), está claramente influido por la acción de los estrógenos en el cerebro.

Uno de los más importantes efectos de los estrógenos es el que ejerce sobre el metabolismo del hueso. Estas hormonas mantienen la consistencia del esqueleto, impidiendo la salida de calcio del hueso durante la edad reproductiva de la mujer.

Los estrógenos contrarrestan la acción de otras hormonas, como la hormona paratiroidea entre otras, que promueven la llamada "resorción" ósea, es decir, el proceso por el cual el hueso se hace más frágil o "poroso".

Los estrógenos también influyen sobre el metabolismo de las grasas y del colesterol de la sangre. En la época de la vida de la mujer comprendida entre los 15 y los 45 años, aproximadamente, y gracias a la acción de los estrógenos, los niveles de colesterol suelen no ser elevados, y el riesgo de sufrir arterioesclerosis o infarto cardiaco es muy bajo. Además de la reducción en los niveles de colesterol total, los estrógenos inducen elevación del "colesterol bueno", o colesterol de alta densidad, lo que protege aún más a la mujer del riesgo de presentar un infarto.

## Progesterona

Además de los efectos señalados para la progesterona sobre el útero, esta hormona afecta la parte glandular del seno, induciendo aumento de tamaño de la glándula, especialmente, en los días previos a la menstruación.

La progesterona estimula una moderada retención de agua y sal por parte del riñón, lo que se traduce en un discreto incremento del peso corporal y acumulación local de líquidos en los senos, el abdomen y los miembros inferiores. Este efecto "congestivo", que es más notorio en la segunda etapa del ciclo, se ha llamado "síndrome de tensión premenstrual" y es debido al predominio de progesterona en los días que anteceden al sangrado genital normal.

Gracias a su acción sobre el cerebro y el sistema nervioso central, la progesterona puede influir sobre la temperatura del cuerpo, al tiempo que estimula los centros respiratorios, incrementando la frecuencia de la ventilación pulmonar. Algunos experimentos han mostrado también que la progesterona podría tener un cierto efecto "depresivo" sobre la parte afectiva de la mujer, el cual puede ser más evidente también durante esa segunda fase del ciclo, o sea, en el periodo previo a la menstruación.

## **Estrógenos**

Los estrógenos determinan la distribución de la grasa del cuerpo, que le confieren el contorno característico a la silueta femenina. De este modo, el cuerpo de la mujer presenta una acumulación de grasa en la región de las caderas y alrededor de los senos.

Los estrógenos también promueven la pigmentación de la piel, sobre todo en áreas como los pezones y la región genital.

El comportamiento de la mujer, en particular el deseo sexual (o libido), está claramente influido por la acción de los estrógenos en el cerebro.

Uno de los más importantes efectos de los estrógenos es el que ejerce sobre el metabolismo del hueso. Estas hormonas mantienen la consistencia del esqueleto, impidiendo la salida de calcio del hueso durante la edad reproductiva de la mujer.

Los estrógenos contrarrestan la acción de otras hormonas, como la hormona paratiroidea entre otras, que promueven la llamada "resorción" ósea, es decir, el proceso por el cual el hueso se hace más frágil o "poroso".

Los estrógenos también influyen sobre el metabolismo de las grasas y del colesterol de la sangre. En la época de la vida de la mujer comprendida entre los 15 y los 45 años, aproximadamente, y gracias a la acción de los estrógenos, los niveles de colesterol suelen no ser elevados, y el riesgo de sufrir arterioesclerosis o infarto cardiaco es muy bajo. Además de la reducción en los niveles de colesterol total, los estrógenos inducen elevación del "colesterol bueno", o colesterol de alta densidad, lo que protege aún más a la mujer del riesgo de presentar un infarto.

## **Progesterona**

Además de los efectos señalados para la progesterona sobre el útero, esta hormona afecta la parte glandular del seno, induciendo aumento de tamaño de la glándula, especialmente, en los días previos a la menstruación.

La progesterona estimula una moderada retención de agua y sal por parte del riñón, lo que se traduce en un discreto incremento del peso corporal y acumulación local de líquidos en los senos, el abdomen y los miembros inferiores. Este efecto "congestivo", que es más notorio en la segunda etapa del ciclo, se ha llamado "síndrome de tensión premenstrual" y es debido al predominio de progesterona en los días que anteceden al sangrado genital normal.

Gracias a su acción sobre el cerebro y el sistema nervioso central, la progesterona puede influir

sobre la temperatura del cuerpo, al tiempo que estimula los centros respiratorios, incrementando la frecuencia de la ventilación pulmonar. Algunos experimentos han mostrado también que la progesterona podría tener un cierto efecto "depresivo" sobre la parte afectiva de la mujer, el cual puede ser más evidente también durante esa segunda fase del ciclo, o sea, en el periodo previo a la menstruación.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>