

**ISIS TIJARO**

# **NUESTRAS REGLAS**

**DE UN  
PROCESO  
TEDIOSO  
A UN  
CICLO  
MENSTRUAL  
PODEROSO**

**DIANA**

**ISIS TIJARO**

# **NUESTRAS REGLAS**

**DE UN  
PROCESO  
TEDIOSO  
A UN  
CICLO  
MENSTRUAL  
PODEROSO**

Autoconocimiento

**DIANA**

*Nota:* Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2021

© Isis Tijaro Sarmiento, 2021

© Editorial Planeta Colombiana S.A., 2021

© De esta edición, Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© de las ilustraciones del interior, Isis Tijaro Sarmiento

ISBN 978-84-18118-73-9

Depósito legal: B. 10.483-2021

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b>	17
<b>INTRODUCCIÓN</b>	23
¿Por qué escribir un libro sobre la menstruación?	29
Hablar sobre la menstruación es...	31
El conocimiento es poder	33
<b>CAPÍTULO 1. ALIADAS HORMONALES</b>	39
¿Qué son los estrógenos?	44
¿Qué es la progesterona?	44
Hablemos sobre la hormona folículo-estimulante (HFS)	46
¿Qué es la hormona luteinizante (HL)?	46
La testosterona en el cuerpo femenino	46
¿Qué es el cortisol?	47
Hablemos sobre la insulina	47
<b>CAPÍTULO 2. CICLANDO ANDO</b>	51
Los modelos	58
Cinco momentos, cinco fases, cinco claves, cinco mujeres que habitas y te habitan	59
Primer momento, la menstruación	61
<i>Todo está conectado</i>	63
<i>Mitos y creencias</i>	64
<i>No todas las sangres son sangres menstruales</i>	67

<i>Nuestros óvulos en potencia son pura potencia</i> .....	70
<i>¿Vibrar?</i> .....	71
<b>Segundo momento, la fase folicular</b> .....	73
<i>Memorias que se inscriben en el cuerpo</i> .....	74
<i>Primavera femenina</i> .....	77
<b>Tercer momento, la ovulación</b> .....	79
<i>Veinticuatro horas de vida por seis días de fertilidad</i> .....	80
<i>Temperatura basal</i> .....	83
<i>El flujo cervical</i> .....	84
<i>La posición de nuestro cérvix</i> .....	84
<i>¿Por qué seis días?</i> .....	85
<b>Cuarto momento, fase lútea</b> .....	87
<b>Quinto momento, desprendimiento del endometrio</b> .....	90

## **CAPÍTULO 3. EL CUERPO, MAPAS Y TERRITORIOS**

<b>¿Qué es la piel y qué ocurre debajo de ella?</b> .....	93
<b>¿Quién menstrúa?</b> .....	95
<b>¿Por qué hablar sobre el sistema patriarcal y la menstruación?</b> ..	98
<b>Narrativas en femenino, la voz de la «otra»</b> .....	104
<b>El surgimiento de nuestro ciclo menstrual</b> .....	107
<b>Volvamos al útero cueva</b> .....	110
<i>Útero</i> .....	110
<i>Trompas uterinas</i> .....	113
<i>Cérvix</i> .....	114
<i>Los ovarios</i> .....	115
<i>Vagina</i> .....	116
<b>Salir de la cueva, la primera puerta</b> .....	119
<i>Vulva</i> .....	120
<i>Monte de Venus</i> .....	121
<i>Labios mayores</i> .....	122
<i>Labios menores</i> .....	123
<i>Clítoris</i> .....	123
<i>Uretra</i> .....	124
<i>Abertura vaginal</i> .....	124
<i>Perineo</i> .....	124
<b>Copas, compresas y ropa interior menstrual</b> .....	125
<b>Alternativas para los días de sangrado menstrual</b> .....	126
<b>Tetas, magia y amor propio</b> .....	129

La conversación pendiente sobre los anticonceptivos .....	132
¿Esto nos liberó? .....	135
¿Cómo funciona la anticoncepción hormonal? .....	135
<b>CAPÍTULO 4. LAS GUARDIANAS .....</b>	<b>139</b>
Pequeño glosario de términos .....	141
¿Cómo defino a una guardiana? .....	147
Guardiana de la sabiduría femenina, cómo sembrarte en ti ..	149
<i>Su momento y qué custodia</i> .....	149
<i>¿Con que estación del año la podemos asociar?</i> .....	150
<i>Arquetipos con los que se le asocia</i> .....	150
<i>Agua femenina o flujo que predomina</i> .....	151
<i>Elemento con el que se asocia</i> .....	151
<i>Animales con los que se le asocia</i> .....	152
<i>Diosas de distintas mitologías</i> .....	152
<i>Aspecto sombrío</i> .....	152
<i>Aspecto luminoso</i> .....	153
<i>Energía lunar con la que se le puede asociar</i> .....	154
<i>Energía sexual</i> .....	154
<i>Algunas capacidades que predominan</i> .....	155
<i>Preguntas clave para este momento</i> .....	156
<i>Procesos personales en los que te puedes enfocar</i> .....	156
<i>Construcción cultural de este momento</i> .....	156
<i>Ejercicios</i> .....	156
<i>Prácticas</i> .....	157
<i>Palabras clave</i> .....	157
Guardiana de la vitalidad, sienta tu postura .....	158
<i>Su momento y qué custodia</i> .....	158
<i>¿Con que estación del año la podemos asociar?</i> .....	159
<i>Arquetipos con los que se le asocia</i> .....	159
<i>Agua femenina o flujo que predomina</i> .....	159
<i>Elemento con el que se asocia</i> .....	159
<i>Animales con los que se le asocia</i> .....	160
<i>Diosas de distintas mitologías</i> .....	160
<i>Aspecto sombrío</i> .....	160
<i>Aspecto luminoso</i> .....	161
<i>Energía lunar con la que se le puede asociar</i> .....	162
<i>Energía sexual</i> .....	162
<i>Algunas capacidades que predominan</i> .....	162
<i>Preguntas clave que te puedes hacer durante este momento</i> .....	162

<i>Procesos personales en los que te puedes enfocar</i> .....	162
<i>Construcción cultural de este momento</i> .....	163
<i>Ejercicios</i> .....	163
<i>Prácticas</i> .....	164
<i>Palabras clave para recordar a esta guardiana</i> .....	164
<b>Guardiana de la creatividad, nutrir, tejer y conectar</b> .....	165
<i>Su momento y qué custodia</i> .....	165
<i>¿Con que estación del año la podemos asociar?</i> .....	166
<i>Arquetipos con los que se le asocia</i> .....	166
<i>Agua femenina o flujo que predomina</i> .....	166
<i>Elemento con el que se asocia</i> .....	166
<i>Animales con los que se le asocia</i> .....	167
<i>Diosas de distintas mitologías</i> .....	167
<i>Aspecto sombrío</i> .....	167
<i>Aspecto luminoso</i> .....	168
<i>Energía lunar con la que se le puede asociar</i> .....	168
<i>Energía sexual</i> .....	168
<i>Algunas capacidades que predominan</i> .....	169
<i>Preguntas clave que te puedes hacer durante este momento</i> ..	169
<i>Procesos personales en los que nos podemos enfocar</i> .....	169
<i>Construcción cultural de este momento</i> .....	170
<i>Ejercicios</i> .....	170
<i>Prácticas</i> .....	171
<i>Palabras clave para recordar esta guardiana</i> .....	171
<b>Guardiana de la intuición, sé fiel a ti misma</b> .....	172
<i>Su momento y qué custodia</i> .....	172
<i>¿Con que estación del año la podemos asociar?</i> .....	173
<i>Arquetipos con los que se le asocia</i> .....	173
<i>Agua femenina o flujo que predomina</i> .....	173
<i>Elemento con el que se asocia</i> .....	173
<i>Animales con los que se le asocia</i> .....	173
<i>Diosas de distintas mitologías</i> .....	174
<i>Aspecto sombrío</i> .....	174
<i>Aspecto luminoso</i> .....	174
<i>Energía lunar con la que se le puede asociar</i> .....	175
<i>Energía sexual</i> .....	175
<i>Algunas capacidades que predominan</i> .....	175
<i>Preguntas clave que te puedes hacer durante este momento</i> ..	176
<i>Procesos personales en los que nos podemos enfocar</i> .....	176
<i>Construcción cultural de este momento</i> .....	176

<i>Ejercicios</i> .....	177
<i>Prácticas</i> .....	177
<i>Palabras clave para recordar esta guardiana</i> .....	178
<b>Guardiana de la regeneración, renacer en ti misma</b> .....	179
<i>Su momento y qué custodia</i> .....	179
<i>¿Con que estación del año la podemos asociar?</i> .....	180
<i>Arquetipos con los que se le asocia</i> .....	180
<i>Agua femenina o flujo que predomina</i> .....	180
<i>Elemento con el que se asocia</i> .....	180
<i>Animales con los que se le asocia</i> .....	180
<i>Diosas de distintas mitologías</i> .....	180
<i>Aspecto sombrío</i> .....	181
<i>Aspecto luminoso</i> .....	181
<i>Energía lunar con la que se le puede asociar</i> .....	181
<i>Energía sexual</i> .....	181
<i>Algunas capacidades que predominan</i> .....	182
<i>Preguntas clave que te puedes hacer durante este momento</i> ..	182
<i>Procesos personales en los que nos podemos enfocar</i> .....	182
<i>Construcción cultural de este momento</i> .....	183
<i>Ejercicios</i> .....	183
<i>Prácticas</i> .....	183
<i>Palabras clave para recordar esta guardiana</i> .....	184
<b>Consejos para empezar tu registro</b> .....	184
<b>Guardiana de la sabiduría</b> .....	184
<b>Guardiana de la vitalidad</b> .....	186
<b>Guardiana de la creación</b> .....	188
<b>Guardiana de la intuición</b> .....	190
<b>Guardiana de la regeneración</b> .....	192
<b>CAPÍTULO 5. ¿DERECHOS MENSTRUALES?</b> .....	197
<i>¿Qué son los derechos menstruales?</i> .....	199
<b>Derechos sexuales</b> .....	201
<b>Derechos reproductivos</b> .....	201
<b>Los derechos menstruales</b> .....	202
<b>Dignidad menstrual</b> .....	209
<b>Cuerpo y menstruación</b> .....	211
<b>Educación menstrual</b> .....	211
<i>¿Violencia menstrual?</i> .....	212

Menstruación y salud (salud menstrual) .....	216
Menstruación y participación en la vida pública .....	216
Derecho al trabajo y menstruación .....	217
A reescribir nuestras reglas .....	217
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>219</b>

CAPÍTULO 1

# ALIADAS HORMONALES

**Crecí escuchando que las mujeres somos muy hormonales. Que nuestras hormonas están locas, igual que nosotras. Que somos montañas rusas de emociones y necesitamos regular y apaciguar todo ese borbotón de exaltación y caos que confluye en nuestro interior, idealmente con la ingesta de hormonas no naturales. He recibido**

**comentarios como: «¡Estás muy hormonal!», refiriéndose a mis cambios de ánimo como algo negativo. Cuando me acerqué al estudio del sistema endocrino y a mis propias hormonas cayó el velo. Hoy entiendo que sí, que en efecto somos hormonalmente cambiantes, pero que eso no es un insulto; al contrario, explica la bioquímica de nuestro ciclo menstrual y expone el comportamiento armónico y perfecto de nuestro cuerpo.**

El mecanismo encargado de las hormonas en el cuerpo humano se denomina sistema endocrino. Este se compone de las distintas glándulas y órganos que regulan y secretan estas sustancias químicas en nuestro organismo. Las hormonas son sustancias especializadas que viajan a través de distintos fluidos corporales y se encargan de llevar mensajes a distintos órganos y tejidos. **Transportan información de un lugar a otro.** Influyen de manera directa en el funcionamiento de nuestro cuerpo físico, nuestro estado de ánimo, nuestras características sexuales, nuestra fertilidad, el almacenamiento y utilización de energía, y en general en nuestra salud integral. Muchas hormonas son liberadas en el torrente sanguíneo. Intervienen de manera directa en nuestro metabolismo y son las responsables de que nos sintamos tranquilas o no, de la cantidad de alimentos que ingerimos e incluso sobre cómo los elegimos antes de llevarlos a nuestra boca. Las hormonas también tienen todo que ver con el aspecto de nuestra piel, cabello y uñas, nuestro deseo sexual, nuestra salud ósea, muscular, cardiovascular e incluso dental. Entonces imagina todo lo que un desequilibrio hormonal puede desencadenar en tu organismo y en tu vida.

¿Conoces tus hormonas y cómo se comportan durante el ciclo menstrual? La respuesta más frecuente con la que me encuentro es: «No, no las conozco». Y es apenas natural que la mayoría no cuente con este conocimiento, pues como ya lo mencioné, no hemos tenido los espacios pedagógicos suficientes para recibir esta información, a menos de que nuestras profesiones o especialidades traten sobre estos temas, o que nuestro estado de salud, alguna dolencia o enfermedad nos haya llevado a investigar.

Nuestras hormonas son tan increíbles que incluso cuando identifican a un disruptor endocrino, es decir una sustancia química que no es producida por nuestro cuerpo pero que entra en él, hacen todo lo posible por armonizarla y regularla. Por esto las llamo nuestras aliadas. Nuestras hormonas hacen todo lo posible por mantener a nuestro cuerpo en equilibrio. Sin embargo, en muchas ocasiones estos disruptores endocrinos hacen de las suyas, logran interrumpir el funcionamiento óptimo de nuestros sistemas y afectan a la calidad de nuestra salud mental, emocional y física. Los disruptores endocrinos pueden estar presentes en la comida, el maquillaje, los esmaltes o el jabón que utilizamos, por ejemplo. Por eso es importante no perderlos de vista y tomar un tiempo para revisar los productos que acompañan nuestras rutinas cotidianas y de autocuidado.

Ahora vayamos al cerebro, pues allí se encuentran dos estructuras fundamentales para la comprensión de nuestras nuevas aliadas. Se trata del hipotálamo y la glándula pituitaria, también conocida como la hipófisis. El primero recibe información acerca del grado de concentración de las distintas hormonas en el cuerpo de forma constante a través del torrente sanguíneo, y a partir de ella se comunica con la glándula pituitaria a través, también, de distintas hormonas. El hipotálamo tiene varias funciones, como regular nuestra temperatura corporal —al controlar la sudoración—, el sueño, la sed, el apetito, el deseo sexual, el ciclo menstrual y la tensión arterial. El hipotálamo participa de manera activa en los niveles de energía que tenemos disponibles y sobre nuestra memoria. Mejor dicho, es una especie de director hormonal que se comunica con el resto del cuerpo a través de su relación directa con la glándula pituitaria. Cuando el hipotálamo lee toda la información, la interpreta y la entrega a la glándula pituitaria, que a su vez se encarga de comunicarse con el resto de las glándulas y órganos de nuestro organismo para extender un mensaje a través de diversas hormonas.

El objetivo no es hacer un tratado sobre el sistema hormonal en este libro, pero sí quiero hablarte sobre las hormonas más relevantes

para empezar a comprender nuestra salud íntima y sobre todo nuestro ciclo menstrual. Quiero compartir contigo un listado corto con descripciones generales sobre las funciones de algunas de las más importantes.

Existen muchísimos estudios, investigaciones, documentos y libros sobre nuestras hormonas. Gran parte de lo que te explicaré a continuación se basa en mi experiencia con las mujeres que he acompañado a reencontrarse con sus hormonas y a hacer de ellas sus aliadas, la revisión juiciosa de investigaciones, artículos académicos y no académicos, y el trabajo de mujeres que considero que todas deberíamos leer en algún momento: Lara Briden, Eugenia Tarzibachi, Christine Northup, Alissa Vitti, Lisa Hendrickson-Jack y Pabla Pérez. Las autoras que te acabo de nombrar trabajan incansablemente por la salud sexual, menstrual y reproductiva. Con todas siento una gran afinidad en cuanto a sus enfoques y maneras de transmitir este conocimiento en sus libros, artículos, investigaciones, programas y talleres. Las hormonas son las mismas desde que somos *Homo sapiens sapiens* y nuestros ciclos aún son iguales que entonces. Lo que ha cambiado es nuestro entorno y la forma en que habitamos la cotidianidad. Como estamos expuestas a la luz artificial, ya no andamos descalzas y hemos perdido la conexión con la Madre Tierra, no nos tomamos el tiempo para menstruar en armonía; fuimos forzadas a olvidar cómo dialogar con nuestros ciclos y usarlos para crear nuestra propia vida. Y hoy estamos aquí, después de un proceso histórico y cultural, una vuelta de siglos, pero con múltiples herramientas a mano para poder acceder a este conocimiento de nuevo. Ahora podemos informarnos y llegar a ese conocimiento que durante años tan solo estaba disponible para el mundo masculino mediante el acceso a textos sobre estos temas. Recordemos que el hecho de que las mujeres nos podamos sumergir en el universo de los libros es un derecho relativamente reciente en nuestras vidas. Ahora sí, comencemos con los estrógenos.

## ¿Qué son los estrógenos?

Son hormonas sexuales femeninas que se producen sobre todo en los ovarios y en menor medida en las glándulas suprarrenales (que están ubicadas en la parte superior de los riñones) y en el tejido adiposo o grasa. Cumplen varias funciones, como apoyar y mantener nuestro sistema reproductivo y el desarrollo de características sexuales secundarias, tales como el crecimiento de los senos, la proliferación del vello púbico, el inicio de la experiencia menstrual y el crecimiento de los labios externos de nuestra vulva. Adicionalmente, el estrógeno apoya la salud de nuestros huesos y el funcionamiento del sistema cardiovascular. Los estrógenos tienen mucho que ver con el mantenimiento de los niveles bajos de colesterol, relajan las paredes de los vasos sanguíneos, ayudan al aumento de la irrigación sanguínea y disminuyen la tensión arterial. Tenemos varios tipos de estrógenos, pero quisiera resaltar uno de los más relevantes en nuestro cuerpo predominantemente femenino: el *estradiol*, que se produce primordialmente en los ovarios, apoya nuestro estado de ánimo y estimula nuestra libido, al impulsar la serotonina y la dopamina, que también son hormonas y están asociadas al bienestar emocional, la motivación y el placer. En relación con nuestro útero, estimula el crecimiento y engrosamiento del endometrio, de manera que, a mayor estradiol en nuestros cuerpos, más grueso nuestro endometrio y mayor cantidad de sangrado menstrual. El estradiol también se conoce como la hormona de la felicidad.

## ¿Qué es la progesterona?

A esta hormona se la conoce popularmente como «la hormona del embarazo». Es producida en especial por el cuerpo lúteo, una glándula que se forma a partir de la ruptura del folículo justo antes de la ovulación. Imagina una cáscara o pared que rodea al óvulo

inmaduro: eso es el folículo. Cuando el óvulo alcanza el estado de madurez y es liberado, esta pared se convierte en el *cuerpo lúteo*.

La progesterona se encarga de nutrir y mantener el endometrio después de la fase de ovulación. Si el óvulo maduro y un espermatozoide se encuentran y se juntan en una sola estructura celular, el cuerpo lúteo recibe la señal y aumenta la secreción de progesterona. Esta hormona es una gran aliada para dar inicio al proceso de gestación y prepara nuestro cuerpo físico para él. De no haber un encuentro entre óvulo y espermatozoide, el óvulo se deteriora, y la secreción de progesterona se detiene, lo que desencadena parte del proceso para que el endometrio comience a desprenderse.

Si se da un embarazo, la progesterona estimula el crecimiento y engrosamiento del endometrio, y es de allí que se nutre el embrión durante sus primeras semanas de vida. En los siguientes meses de gestación el cuerpo lúteo continúa con la función de secretar progesterona, la cual también es esencial para establecer la placenta durante las primeras semanas. Alrededor de las semanas nueve a once, la placenta empieza a encargarse de la secreción de progesterona. Esta hormona estimula el crecimiento del pecho de la madre, y la prepara para lactar y nutrir a su nueva cría humana. Los ovarios también producen progesterona, pero en menor medida.

Aparte de ayudar a sostener ese primer momento de la vida humana en el interior de nuestro útero, la progesterona tiene también otras funciones. Por ejemplo, previene la liberación del resto de óvulos inmaduros que están en el ovario, después de la ovulación hasta el siguiente ciclo menstrual, es decir, regula nuestra fertilidad. Es una de las hormonas responsables de causar tres de los indicadores más importantes para identificar nuestra ventana fértil: la temperatura al despertar, el moco cervical y la posición del cérvix. Sobre todo esto profundizaremos más adelante. La progesterona también facilita el manejo del estrés, al convertirse en un esteroide neuroactivo que promueve la relajación, protege nuestra salud cardíaca al contribuir

en la prevención de condiciones o enfermedades del corazón y reduce la inflamación en distintas partes del cuerpo.

## **Hablemos sobre la hormona folículo-estimulante (HFS)**

Esta hormona la produce la glándula pituitaria y se encarga de estimular los ovarios con dos propósitos esenciales. El primero es que puedan producir más estrógeno en el folículo. El segundo es promover el crecimiento de los óvulos inmaduros, también llamados ovocitos, es decir, estimular el folículo ovárico para que un óvulo pueda crecer y desarrollarse. Es una de las hormonas femeninas más mencionadas en consultas y exámenes médicos. Su pico ocurre justo antes de la liberación del óvulo maduro. Cuando el estrógeno se eleva, la glándula pituitaria comienza a producir una mayor cantidad de hormona luteinizante y disminuye la producción de hormona folículo-estimulante.

46

## **¿Qué es la hormona luteinizante (HL)?**

Esta es otra de las hormonas que protagoniza nuestro ciclo menstrual. Producida por la glándula pituitaria, estimula la liberación del óvulo maduro del folículo para que este quede vacío y eventualmente se convierta en el cuerpo lúteo. La hormona luteinizante se encarga a su vez de estimular el cuerpo lúteo en caso de que exista una concepción. Cuando esta estimula los folículos ováricos, también suben los niveles de estradiol.

## **La testosterona en el cuerpo femenino**

Esta hormona se suele asociar a los cuerpos masculinos. Sin embargo, nuestros ovarios y en menor medida las glándulas suprarrenales y el tejido adiposo también la producen. Viaja a través del torrente

sanguíneo y actúa de manera directa en la célula. Entre sus funciones está la de convertirse en estrógeno. Esta hormona forma parte de la mezcla de hormonas que inciden en nuestros estados de ánimo, los pensamientos asociados al placer, el deseo y la libido. La testosterona apoya la formación, crecimiento y fortaleza de nuestros huesos y contribuye al bienestar de nuestra salud mental.

## ¿Qué es el cortisol?

Es una hormona conocida en muchos espacios como «la hormona del estrés». El estrés es un concepto con el que nos relacionamos de manera cotidiana y que se popularizó muchísimo por ser el causante de múltiples dolencias, condiciones y enfermedades físicas, emocionales e incluso energéticas. El cortisol es una hormona producida primordialmente por las glándulas suprarrenales y regulada por el eje hipotálamo-pituitaria-adrenal, lo cual se refiere a un circuito de comunicación activo entre hipotálamo, glándula pituitaria y glándula suprarrenal. Es transportado, sobre todo, por el torrente sanguíneo. Muchas de nuestras células tienen receptores para el cortisol y esto les permite actuar y dialogar con varios de nuestros sistemas. En las dosis regulares que requiere nuestro sistema hormonal, el cortisol es muy positivo; sin embargo, cuando sus niveles son altos puede alterar nuestra ovulación, libido y causar algunos problemas de fertilidad.

Menciono el cortisol en este listado básico de hormonas, pues promueve también el bienestar de nuestro sistema circulatorio, actúa como antiinflamatorio, ayuda a regular la concentración salina en nuestra sangre y nuestra respuesta a situaciones que nos generen estrés.

## Hablemos sobre la insulina

La insulina es producida por el páncreas en respuesta a los niveles de glucosa que tenemos en la sangre. La glucosa surge cuando

consumimos carbohidratos y nuestro cuerpo los transforma en glucosa, para que esta pueda ser utilizada como energía. La insulina es una de las principales hormonas que ayuda a mantener y regular los niveles de azúcar en nuestra sangre.

Algunos términos clave antes de continuar:

- › **Folículo:** Los folículos ováricos son pequeños sacos o bolsas que contienen los óvulos inmaduros. Son vesículas de células con un óvulo inmaduro en el centro. Los folículos se encuentran dentro de los ovarios y son los principales responsables de producir estrógeno, progesterona y testosterona.
- › **Glándula pituitaria:** Es una glándula que se encuentra en una pequeña cajita o cabina en la base del cerebro. Se encarga de producir varias de las hormonas que se orquestan para que nuestro ciclo menstrual femenino ocurra de manera sana y regular.
- › **Cuerpo lúteo:** Cuando el óvulo maduro se libera del folículo, sus células empiezan a proliferar hasta convertirse en el cuerpo lúteo. Es una glándula endocrina temporal encargada de producir progesterona cuando el óvulo maduro se encuentra con un espermatozoide.
- › **Endometrio:** Es la pared más interna de nuestro útero, se engrosa y nutre durante la primera mitad de nuestro ciclo menstrual, y se craquela, desprende y sale de nuestro cuerpo en forma de lo que conocemos como sangre menstrual. Cuando tomamos la decisión de gestar una vida humana, el endometrio es el primer sustento para los primeros meses de gestación en el útero y es fundamental para la placenta.

