

## **ENFERMEDADES DEL SISTEMA ENDOCRINO**

El sistema endocrino incluye ocho glándulas principales distribuidas por todo el cuerpo. Estas glándulas producen hormonas. Las hormonas son mensajeros químicos. Viajan a través del torrente sanguíneo hacia los tejidos y órganos. Las hormonas trabajan lentamente y afectan los procesos corporales desde la cabeza hasta los pies. Entre esos procesos se encuentran:

- Crecimiento y desarrollo
- Metabolismo: digestión, eliminación, respiración, circulación sanguínea y mantenimiento de la temperatura corporal
- Función sexual
- Reproducción
- Estado de ánimo

Si los niveles hormonales están demasiado elevados o disminuidos, es posible que tenga un trastorno hormonal. Las enfermedades hormonales también ocurren si el cuerpo no responde a las hormonas como debería hacerlo. El estrés, las infecciones y los cambios en el equilibrio de líquidos e iones de la sangre también pueden afectar los niveles hormonales.

En España, las enfermedades endocrinas más comunes son la diabetes y el hipotiroidismo, aunque existen muchas otras. El tratamiento suele consistir en controlar la cantidad de hormonas que produce el organismo. Si el problema es la falta de niveles suficientes de hormonas, los suplementos hormonales pueden ayudar.

### **DIABETES:**

La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo, esta glucosa pasa a la sangre, donde la insulina (hormona segregada por el páncreas) le permite entrar en las células. Cuando el páncreas no funciona bien produciendo poca o ninguna insulina, o cuando las células del cuerpo no responde a la insulina, este sistema falla y la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo causando graves problemas de salud (daños en los vasos sanguíneos, los nervios, el corazón, los riñones, etc.)

Existen dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 se presenta cuando el cuerpo no produce nada de insulina. En la diabetes tipo 2 el cuerpo no produce suficiente insulina, o las células no reconocen la insulina. Casi el 95% de las personas diagnosticadas con diabetes tiene la diabetes tipo 2.

#### Prevención

- Evitar las comidas con mucha grasa, colesterol y azúcar.
- Controlar los niveles de colesterol y la presión arterial.
- Evitar la obesidad, los kilos de más son perjudiciales para la salud.
- Hacer ejercicio diario, andar, hacer deporte.

-No fumar

Seguir las recomendaciones y tomar los fármacos indicados por su médico

### **HIPOTIROIDISMO:**

Es una situación en la que la glándula tiroidea (situada en el cuello debajo de la laringe) segrega una cantidad insuficiente de hormonas tiroideas que son las que controlan el metabolismo. Esto ocurre normalmente por una inflamación de dicha glándula que le causa daño a sus células.

La glándula tiroidea consta de dos lóbulos casi iguales que se juntan en el centro, tiene forma de mariposa y abraza la tráquea, utiliza el yodo para producir las hormonas tiroideas (las más importantes son la tiroxina que tiene 4 moléculas de yodo y la triyodotironina con 3 moléculas de yodo) responsables del desarrollo y crecimiento y de convertir la comida en energía

¿Cuáles son las causas del hipotiroidismo? La falta de yodo provoca una inflamación autoinmune de la glándula tiroidea, que se llama tiroiditis linfocítica crónica, esta enfermedad es 5-10 veces más frecuente en mujeres y cursa con niveles muy altos de anticuerpos, existen otras tiroiditis que puede ocurrir después del embarazo (tiroiditis posparto) o de una enfermedad vírica.

Los pacientes con hipotiroidismo leve pueden no tener ningún síntoma, se hacen más importantes a medida que la enfermedad empeora y se relaciona con una disminución de metabolismo corporal.

Los más frecuentes son: cansancio, debilidad, sensibilidad al frío, estreñimiento, somnolencia, aumento involuntario de peso, pérdida de pelo, depresión, dolores musculares y articulares, etc. En las mujeres puede provocar alteraciones menstruales.