

META DE COMPRENSIÓN. Explica el equilibrio existente entre los sistemas inmune, excretor, nervioso y endocrino.

METODOLOGÍA.

A continuación, podrás hacer la lectura de una transcripción del video ¿Cómo las hormonas influyen en ti y en tu mente? (Vínculo para ver el material audiovisual <https://www.youtube.com/watch?v=x6i081DWTb4>) y desarrollarás algunas actividades cada día al respecto de la información obtenida.

¿CÓMO INFLUYEN LAS HORMONAS EN NOSOTROS?

Sabías que tu cerebro se está comunicando constantemente con el resto de tu cuerpo enviando de un nervio a otro unas sustancias químicas especiales llamadas hormonas, por supuesto que sí, no subestimes el poder de las hormonas estos organismos microscópicos influyen en cómo funciona tu cerebro y pueden aumentar o disminuir tu nivel de energía deseo sexual y almacenamiento de grasa incluso pueden controlar tus emociones y tu estado de ánimo en resumen son pequeñas, pero tienen un gran poder.

DOPAMINA. Las personas asocian esta hormona con el placer y la recompensa. La dopamina puede mejorar o romper tu ética de trabajo puede motivarte a trabajar duro o casi no trabajar para lograr algún resultado; al observar a las ratas los científicos notaron una tendencia extraña los animales tuvieron la opción de elegir entre dos pilas de alimentos uno pequeño o uno grande el truco es que pusieron el grande detrás de una valla y adivina que las ratas con un bajo nivel de dopamina nunca eligieron hacer un esfuerzo y trepar la valla al mismo tiempo sus homólogas altas en dopamina asaltaron la valla para llegar a la pila más grande, ¡Láncenme por encima de la cerca!, así que no te olvides de quitarte el sombrero ante la dopamina la próxima vez que te levantes de la cama para afrontar el día y verifica todos los puntos de tu lista de tareas pendientes. También debes agradecerle a la dopamina esa cálida sensación de orgullo y recompensa cuando completas todo lo que querías hacer estoy muy orgulloso, por supuesto hay un inconveniente, el alcohol y muchas drogas ilegales, así como el café y los dulces hacen que tu cuerpo produzca más dopamina no es de extrañarse que estas sustancias sean adictivas si no puedes dejar de comer chocolate no eres tú es tu cuerpo ansioso por dopamina. Si una persona tiene un bajo nivel de dopamina puede sentirse deprimida y ansiosa algunas personas también se preguntan por qué siguen aumentando de peso incluso después de comenzar a comer de forma saludable y hacer ejercicio, la razón puede ser muy poca dopamina; eso me deja fuera de peligro es una señal más de que no tiene suficiente de esta hormona son los movimientos lentos y descoordinados de tu cuerpo por otro lado si tienes demasiado de este químico puedes experimentar movimientos innecesarios o incluso tics repetitivos. Si después de conocer esta información te das cuenta de que necesitas urgentemente más de esta hormona en tu cuerpo, incluye los siguientes alimentos que aumentan la dopamina en tu dieta, pescado, pollo, huevos, nueces y queso y el chocolate.

SEROTONINA. Esta hormona es una de las hormonas de la felicidad sorprendentemente el 90% de esta sustancia química se encuentra en los intestinos y las plaquetas de la sangre, lo que significa que la serotonina también juega un papel importante en la salud digestiva su apodo es la hormona de bienestar y existen razones crecer si duermes bien, tienes una alta autoestima generalmente, estás de buen humor, disfrutas de un apetito saludable y deseo sexual o memoriza todo fácilmente, tu serotonina definitivamente está en un buen nivel, además tener suficiente de esta hormona ayuda a realizar múltiples

tarea. Las personas con desequilibrio deficiencia de serotonina sufren de ansiedad ataques de pánico depresión e incluso accesos de ira y si constantemente te quedas atascado en ciertos pensamientos que parecen más importantes que cualquier otra cosa en el mundo esto se llama comportamiento obsesivo y un bajo nivel de serotonina es el culpable.

Para producir serotonina tu cuerpo necesita carbohidratos así que come más plátanos y más yogur, intenta obtener más luz solar ya que ayuda a tu cuerpo producir vitamina D lo que a su vez ayuda a la producción de serotonina, no te olvides del protector solar.

OXITOCINA. Esta hormona es la llamada hormona del amor y tu cuerpo la libera cuando tocas a alguien cercano y querido ya sea un amigo un pariente o tu pareja. La oxitocina, aumenta el sentimiento de amor y confianza, razón por la cual, estar en una relación hace tan felices a las personas los niveles altos de oxitocina ayudan a combatir el estrés de manera efectiva aumentar el deseo sexual e incluso a disminuir la presión arterial si te sientes solo estresado, cansado o indigno puede significar que tu nivel de oxitocina es demasiado bajo las personas con este tipo de problema tienden a quedarse en casa evitan la comunicación y nunca tiene la energía para reunirse con otros o mantener una conversación si bien puede parecer pacífico este estilo de vida solitario hace que las personas con deficiencia de oxitocina sean infelices se dan cuenta de que algo está mal pero no saben exactamente lo que les está sucediendo. Si reconoces los síntomas no te preocupes, hay varios consejos para aumentar el nivel de la hormona del amor en tu cuerpo, antes que nada, recibe un masaje y has escuchado correctamente un masaje ayudará a matar dos pájaros de un tiro' sus músculos se relajarán y ese contacto físico prolongado liberará oxitocina en tu sistema, además cualquiera que haya recibido un masaje profesional sabe que se siente increíble, ¡así que hazlo! Una cosa más para hacer es abrazar a tus amigos y familiares en cualquier oportunidad que tengas toca el brazo de un colega mientras charlas o acurrucarse con tu mascota en el sofá por la noche bueno siempre y cuando no tengas una pitón como mascota. Bueno quién diría que los abrazos pueden beneficiar tu salud.

MELATONINA. A esta impresionante químico se lo llama la hormona antienvjecimiento es responsable de regular el reloj de tu cuerpo de recuperarse y descansar. La melatonina marca el ritmo de tu cuerpo haciéndole saber qué hora el día es e incluso en qué época del año estás es algo así como una hormona calendario tan pronto como se pone el sol la glándula pineal en tu cerebro se pone a trabajar bombeando melatonina que a su vez te hace sentir algo somnoliento la cantidad de este químico. En el organismo alcanza su punto máximo a las dos o tres de la mañana los receptores sensibles a la luz en el cerebro desencadenan la producción de melatonina cuando está oscuro por lo que las personas ciegas a menudo tienen que tomar suplementos especiales que les ayudan a regular el nivel de melatonina en su cuerpo. Esta hormona es vital para las personas ya que

ayuda a combatir el estrés e incluso funciona como un antioxidante además te ayuda a dormir quien no ama quedarse dormido en la tierra de los sueños volar sobre la espalda de un dragón o ser una estrella de rock en un escenario frente a millones de fanáticos que gritan. Desafortunadamente hoy en día, los dispositivos electrónicos nos impiden obtener suficiente brillo al emitir una luz azul muy particular que se asemeja mucho a la luz del día si pasas horas o solo minutos antes de dormir mirando la pantalla de tu teléfono celular o computadora portátil la producción de melatonina sufre lo mismo, aunque no en la misma medida se aplica a las luces de la calle o cualquier otra fuente de iluminación cercana a la hora de acostarse. La deficiencia de melatonina conduce a la obesidad a la diabetes e incluso al cáncer y eso no es algo para tomarse a la ligera; por eso cuando te acuestas por la noche guarda los dispositivos que emiten luz azul, cortinas oscuras en la ventana o busca una linda máscara para dormir, come algunas cerezas antes de ir a la cama ya que son ricas en melatonina, además no uses nada demasiado apretado en la cama, los estudios han demostrado que la ropa constructiva puede disminuir la producción de melatonina hasta en un 60%.

ENDORFINAS. Esta hormona es un analgésico natural producido por tu cuerpo es conocida por su capacidad para lidiar con el dolor causado tanto por factores internos como externos, las endorfinas no eliminan completamente el dolor sólo disminuyen su intensidad, por eso a menudo puedes encontrar estos productos químicos en analgésicos y farmacéuticos. Otra cosa interesante de las endorfinas, es que pueden hacerte sentir muy arriba, pero de modo completamente legal, no??? Legalmente... cuando la glándula pituitaria comienza a bombear endorfinas tu estado de ánimo mejora y te vuelves eufórico y cuantas más endorfinas libera tu cuerpo más feliz eres, por eso muchos corredores experimentan lo que se llama “satisfacción del corredor”, cuando alcanzan su límite físico en lugar de sentirse agotados se sienten fuertes y listos para conquistar el mundo así que eleva tu tasa de increíbles endorfinas, esta hormona también permite que las personas funcionen de manera efectiva en condiciones extremas nuestros antepasados lograron sobrevivir en un ambiente hostil porque las endorfinas bloquearon su dolor, dándoles tiempo para escapar de situaciones que amenazaban su vida. Las personas con un bajo nivel de endorfinas son demasiado sensibles emocionalmente, tienen una tolerancia al dolor extremadamente baja anhelan alimentos reconfortantes e incluso pueden sentirse deprimidas para aumentar su nivel de endorfinas, pueden seguir una dieta especial que contenga alimentos ricos en grasas buenas como los aguacates las aceitunas y el coco, nuevamente, intenta salir más al sol escucha tu música favorita, haz ejercicio regularmente, ríe más y consume chocolate negro, estos son solo algunos consejos buenos, satisfactorios, que seguir.

ADRENALINA. También conocida como epinefrina, tus riñones producen esta hormona para ayudarte a lidiar con el estrés cuando te encuentras en una situación tensa, dos glándulas en la parte superior de los riñones liberan adrenalina, esto te prepara para el modo luchar o huir. Aunque algunas personas creen que la adrenalina disminuye nuestro dolor no es exactamente así, para ser más preciso, te hace concentrarte en la tarea más urgente en ese momento por lo que no prestarás atención a tu rodilla raspada mientras escapas de un edificio en llamas. Además, la adrenalina te ayuda a ver mejor al dilatar tus pupilas, te permite advertir el peligro potencial como tu jefe, por ejemplo, anticipar y evitar. La adrenalina también te ayuda a pensar dos o tres veces más rápido al estimular tu cerebro. Esta importante hormona puede detener un ataque cardíaco o una reacción alérgica, quizás este hecho te sorprenda, unos inhaladores llevan su nombre por la adrenalina también conocida como epinefrina, la adrenalina contrae las venas lo que a su vez hace que el corazón bombee más sangre, también evita que las vías respiratorias se estrechen si una persona tiene una reacción alérgica que pone en riesgo la vida de modo que la respiración vuelva a la normalidad.

NOREPINEFRINA O NORADRENALINA. Esta hormona también ayuda a tu cuerpo a hacer frente a una situación de alto estrés, se produce en el sistema nervioso central y en las glándulas suprarrenales. El efecto que la noradrenalina tiene en tu cuerpo es, presión arterial elevada o pilas dilatadas aumento del ritmo cardíaco y vías respiratorias ensanchadas, sin mencionar que esta hormona redirige el flujo de sangre desde la piel hacia los músculos, eso es lo que tu cuerpo necesita para operar bien en situaciones potencialmente peligrosas o altamente estresantes. La norepinefrina no se produce constantemente sino sólo cuando es necesario y desaparece del sistema una vez que la amenaza desaparece. Los médicos usan inyecciones de norepinefrina durante las emergencias para restaurar la presión arterial críticamente baja, la hormona estrecha los vasos sanguíneos en las extremidades y dirige el flujo de sangre a los órganos más importantes, el corazón y el cerebro. Una deficiencia de esta sustancia química puede ocasionar algunos problemas de salud mental como depresión ansiedad o incluso trastornos de la alimentación; en este caso las personas pueden sentir confusión mental, falta de interés en la vida y letargo. Si desafortunadamente esto suena familiar para ti, puedes tratar de equilibrar tu nivel de norepinefrina de forma natural al comer los alimentos adecuados bananas, frijoles, chocolate, queso, huevos, pollo, carne, pescado y mariscos, así como también la avena puede ayudarte; hacer ejercicio, saltar, al agua fría o viceversa o sudar en un sauna, son otras formas de aumentar la norepinefrina en tu sistema de dos a tres veces más.

Bueno, ¿conoces algún otro dato interesante sobre las hormonas?

Si ya viste el video o hiciste la lectura de su transcripción, resuelve:

1. Escribe a manera de diario, cómo cree que cambiaron sus hormonas de acuerdo a sus estados de ánimo.
2. Menciona 10 actividades que realices a diario para mejorar la producción de hormonas que permiten mantener un buen estado de ánimo en casa.
3. Consulta cómo influyen los medicamentos que regulan los estados anímicos en la producción de estas hormonas. Realiza un informe de estas medicinas y si tienen algún caso cercano, también lo puedes comentar.