

Charla Gratuita

Salud Prostática y Menopausia desde la naturopatía

Impartida por:
Carlos Sánchez

www.naturopataenergetico.com/

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

<http://www.asociacionuni.es>

Centro Cívico Casa Cuna. C/ Ecuador, 2 Valladolid



Miércoles día 8 de Abril

19:00 horas a 21:15

SALÓN DE ACTOS

Centro Cívico Casa Cuna

Hasta completar aforo

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

<http://www.asociacionuni.es>

Centro Cívico Casa Cuna. C/ Ecuador, 2 Valladolid

ABRIL 2026

¡¡LOS DÍAS 22 Y 29 NO HABRÁ ACTIVIDADES!!

DÍAS	ACTIVIDADES	HORARIO AULA	COLABORADOR
LUNES 13-20-27	PRÁCTICAS DE U.C.D.M.	20:00 - 21:30 SALA 9	GRUPAL
MARTES 7-14-21-28	MEDITACIÓN PRÁCTICA DEL LIBRO EL OJO DEL YO (DAVID HAWKINS)	19:30 - 21:30 SALA 9	GRUPAL
MIÉRCOLES 8	“SALUD PROSTÁTICA Y MENOPAUSIA DESDE LA NATUROPATÍA”	19:00 - 21:15 SALÓN DE ACTOS <small>(hasta completar aforo)</small>	CARLOS SANCHEZ
MIÉRCOLES 15	LAS CLAVES DEL CONOCIMIENTO 5ª PARTE	19:30 - 21:20 SALA 9	CARLOS HERNÁNDEZ

CHARLA GRATUITA

DEJAR

IR

Y aplicación de la kinesiología

Impartida por:

Carlos Sánchez

www.naturopataenergetico.com/

Miércoles día 6 de Mayo

Hasta completar aforo

19:00 horas a 21:15

SALÓN DE ACTOS

Centro Cívico Casa Cuna

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

Objetivo de la charla



Identificar soluciones naturales basadas en fitoterapia, nutrición funcional y suplementación ortomolecular para mitigar síntomas como sofocos o insomnio.

Promover el equilibrio hormonal autogestionado a través de cambios estratégicos en el estilo de vida y la gestión del estrés

No te creas nada

¿Eres **escéptico** o
arrogante?

Todas las teorías expuestas son provisionales, no corresponden a verdades definitivas. Deberán ser modificadas, complementadas, reformadas y algunas incluso suprimidas.

ENTRETENIMIENTO >

Halle Berry impulsa el debate sobre la menopausia: "Necesitamos sentir que no estamos solas"

La actriz motiva a miles a compartir sus historias, desafía el silencio histórico y reclama recursos para quienes atraviesan esta etapa. "Muchas de nosotras sufrimos, y aún no sabemos por qué", aseveró



Día Mundial de la Menopausia

El 90 % de las mujeres con menopausia sufre sofocos, sequedad o dolor articular

La mayoría de las mujeres que ya no tienen la regla afirman sufrir alguno de los síntomas asociados a esta etapa de la vida. Un 34,5 % se encuentra en situación de sobrepeso y el 17,4 % reconoce que tiene obesidad. El 67,2 % mantiene una vida sexual activa.

LA VANGUARDIA

GIRO HISTÓRICO

La FDA retira las advertencias de riesgo para la salud de las terapias hormonales para la menopausia

- Las autoridades sanitarias rectifican, 23 años después, por los datos de nuevos ensayos clínicos y las reformulaciones de los tratamientos

Dra. CHRISTIANE NORTHRUP

Autora
del bestseller
*Cuerpo de mujer,
sabiduría
de mujer*



La SABIDURÍA de la MENOPAUSIA

*Cuida de tu salud física
y emocional durante este periodo de cambios*

EDICIÓN REVISADA

URANO

Christiane
Northrup, M.D.

*Autora del best seller
Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*

LAS DIOSAS NUNCA ENVEJECEN

*La fórmula secreta para
sentirte radiante,
vital y disfrutar
de bienestar a
cualquier edad*

Urano

CHRISTIANE NORTHRUP

autora de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*

Hazte la vida fácil



GUÍA SENCILLA PARA VIVIR UNA VIDA
DIVINA E INSPIRADA

URANO

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL?



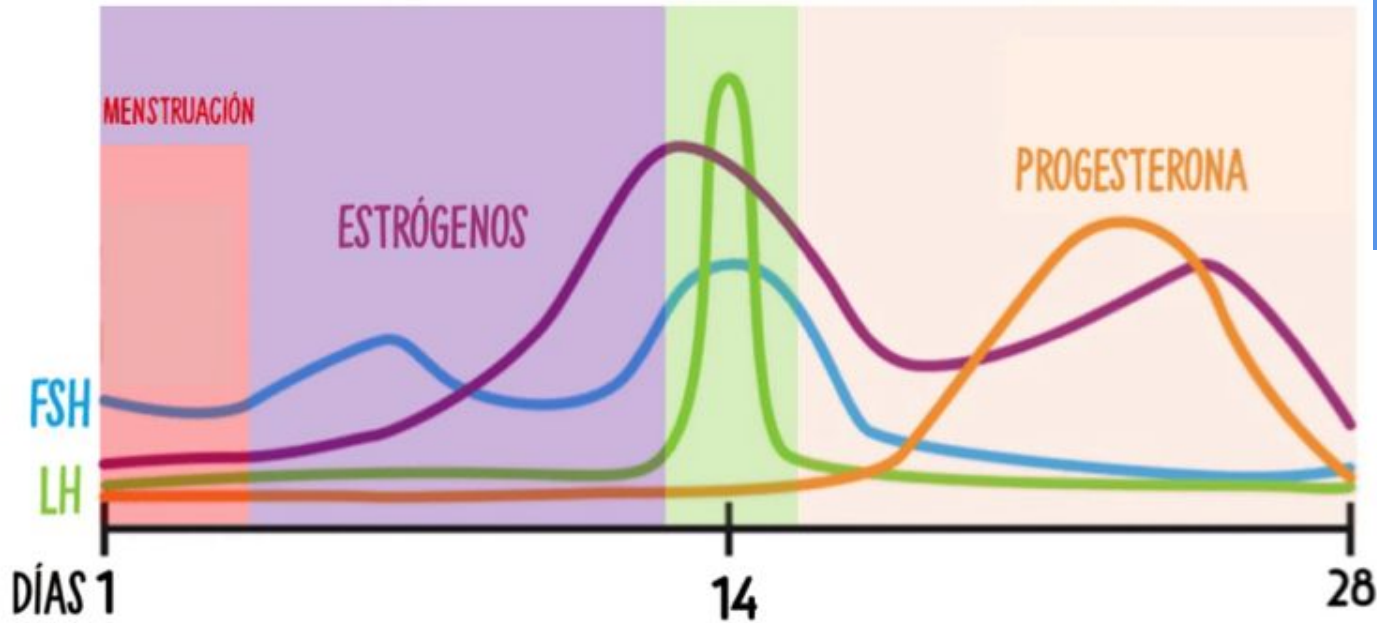
La **salud hormonal** de la mujer la disfruta o la sufre:

- Síndrome premenstrual
- Migrañas.
- Dolor de ovarios
- Dolor lumbar.
- Hinchazón en piernas.
- Retención de líquidos.
- Obesidad

FASE FOLICULAR

OVULACIÓN

FASE LÚTEA



➤ Un **ciclo menstrual** , debería durar 28 días siendo correcto de 24 a 32 días, lo ideal son “28 días”

➤ **Ciclos cortos** 20-21-22 días, se relacionan con falta de **PROGESTERONA**.

☐ ESTRÓGENOS ELEVADOS ↑↑↑:

- ✓ Síndrome premenstrual.
- ✓ Mamas y vientre hinchados y dolorosos.
- ✓ Cefaleas y migrañas.
- ✓ Dolor en ovarios ,zona lumbar y piernas.
- ✓ Ansiedad por los dulces.
- ✓ Mal humor.

CALENDARIO MENSTRUAL

Año:

Días de sangrado:

Días entre cada ciclo:

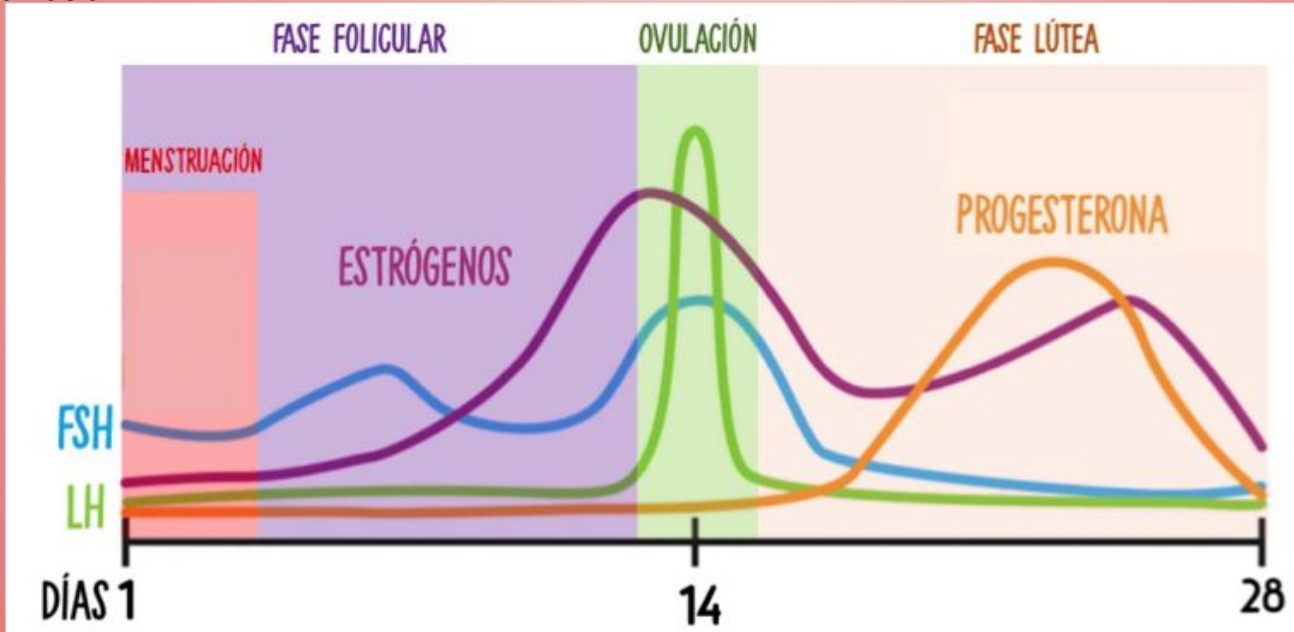
DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero																															
Febrero																															
Marzo																															
Abril																															
Mayo																															
Junio																															
Julio																															
Agosto																															
Septiembre																															
Octubre																															
Noviembre																															
Diciembre																															



Fase Menstrual (Días 1-5)

Es el inicio del ciclo. Al no haber fecundación en el ciclo anterior, los niveles de hormonas caen drásticamente.

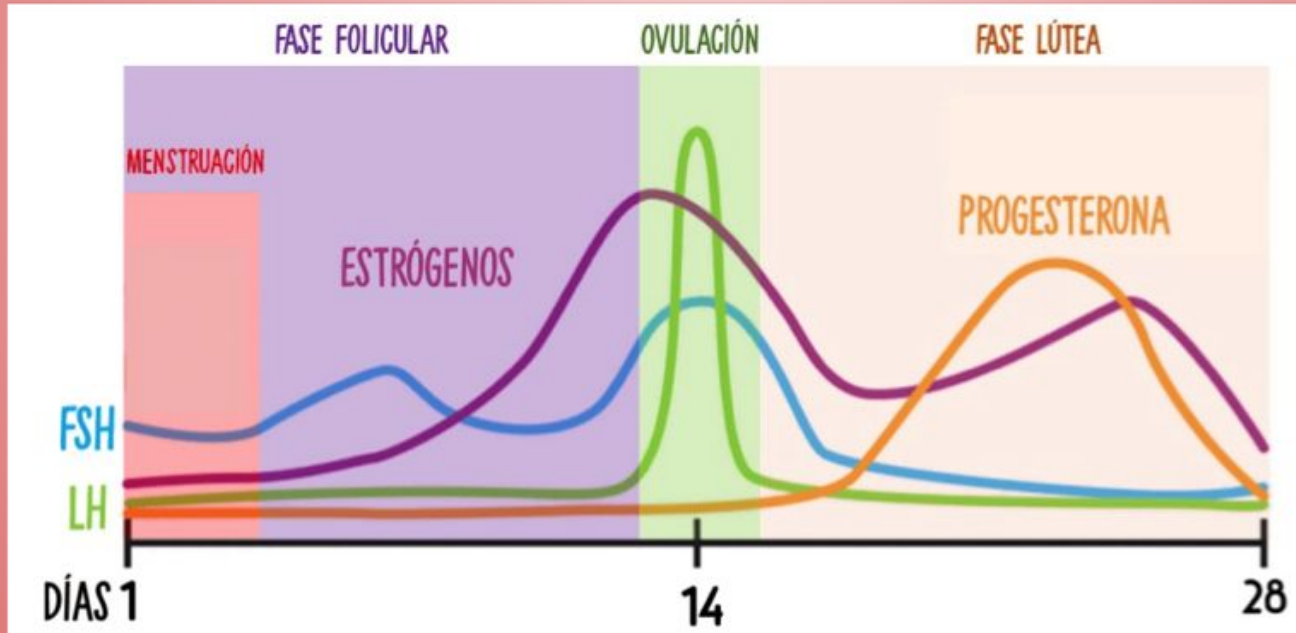
- **Estrógeno y Progesterona:** Están en sus niveles más bajos. Esta caída es la señal para que el revestimiento del útero (endometrio) se desprenda, provocando el sangrado.
- **Sensación:** Debido a la baja de estrógenos, es común sentir menos energía o mayor sensibilidad.



Fase Folicular (Días 1-13)

Esta fase se solapa con la menstruación y prepara el cuerpo para la ovulación.

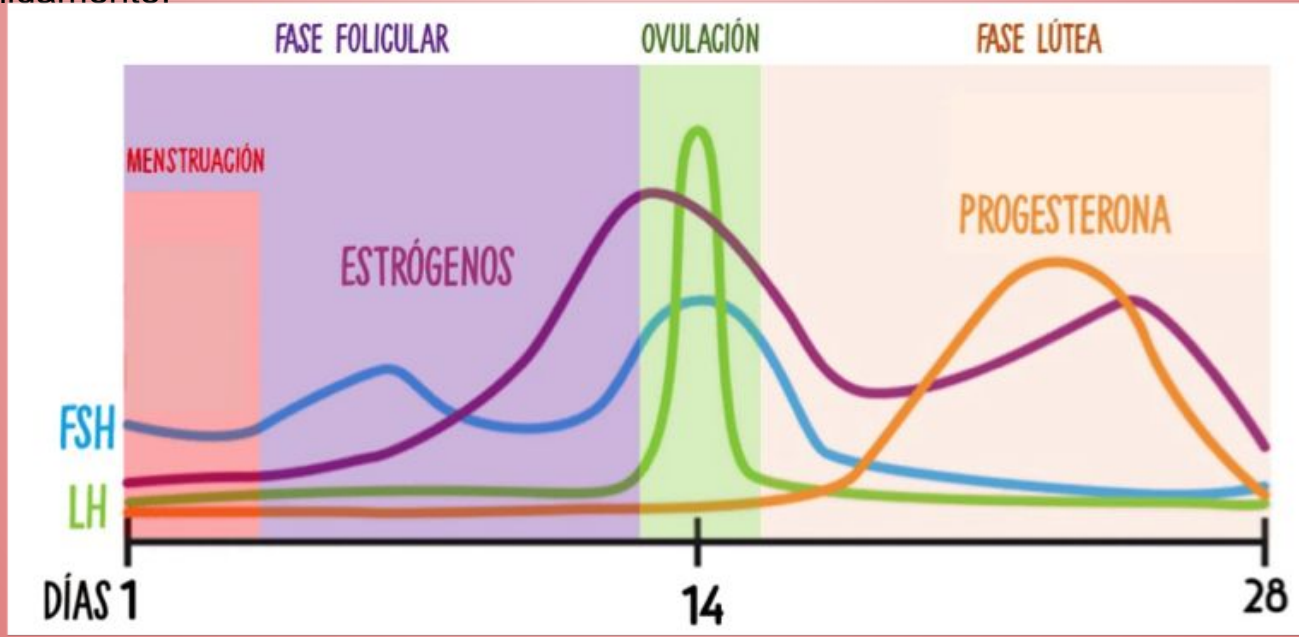
- **FSH (Hormona Foliculoestimulante):** La hipófisis libera FSH para enviar una señal a los ovarios: "es hora de madurar folículos". Cada folículo contiene un óvulo.
- **Estrógeno:** A medida que los folículos crecen, secretan estrógeno. El nivel de estrógeno sube progresivamente, lo que ayuda a reconstruir el endometrio y mejora el estado de ánimo y la elasticidad de la piel.



Fase Ovulatoria (Día 14 aproximadamente)

Es el punto crítico de fertilidad y el evento central del ciclo.

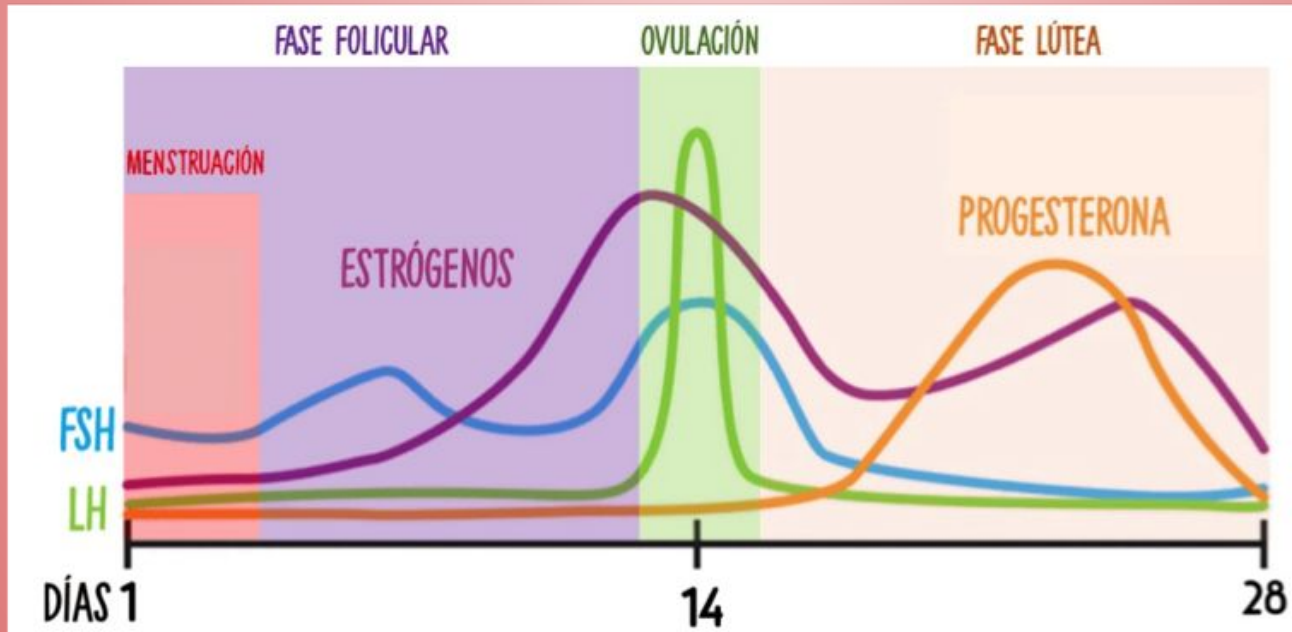
- **Pico de LH (Hormona Luteinizante):** Cuando el estrógeno alcanza un nivel máximo, provoca un aumento repentino y masivo de LH. Este "pico de LH" es el que causa la ruptura del folículo más maduro para liberar al óvulo.
- **Estrógeno:** Cae ligeramente justo después del pico, mientras que la progesterona comienza a asomar tímidamente.



Fase Lútea (Días 15-28)

Después de la ovulación, el folículo vacío se transforma en una estructura llamada **cuerpo lúteo**.

- **Progesterona:** Es la hormona reina de esta fase. El cuerpo lúteo la produce en grandes cantidades para mantener el endometrio grueso y "nutritivo", esperando a un óvulo fecundado.
- **Estrógeno:** También se mantiene elevado, pero por debajo de la progesterona.
- **El final del ciclo:** Si el óvulo no es fecundado, el cuerpo lúteo se desintegra, la progesterona cae en picado y esto desencadena nuevamente la menstruación, reiniciando el ciclo.



HIPER-ESTROGENIA

Cancer de mama

Displasia cervical

Síndrome premenstrual

Pechos fibroquísticos

Hipertrofia benigna de
prostata

Endometriosis

Dismenorrea

Cancer de prostata

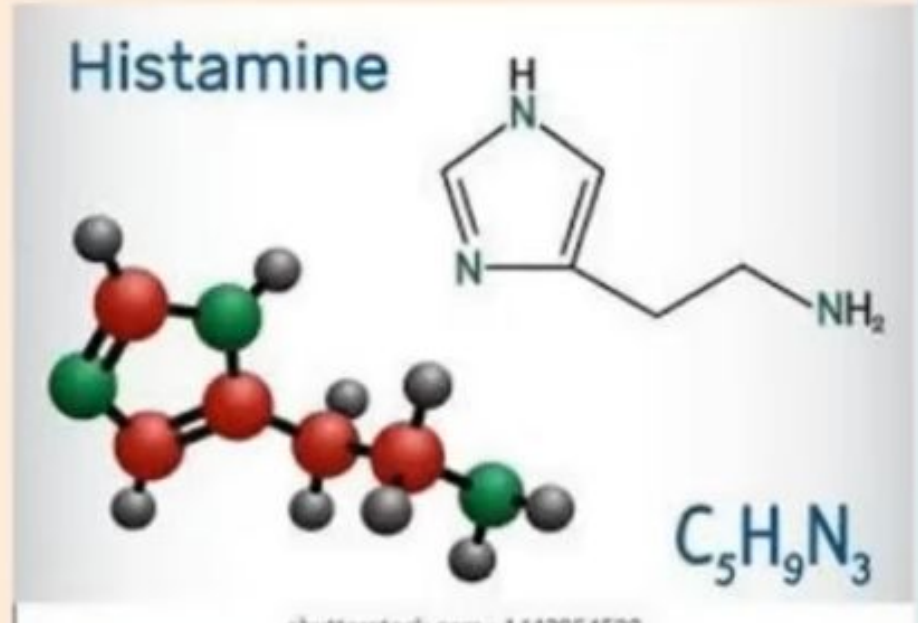
sobrepeso

Efecto de los estrógenos endógenos en exceso

- / ↗ Cobre
- / ↗ Ceruloplasmina
- / ↗ Histamina
- / ↗ Vitamina C
- / ↗ Magnesio
- / ↗ Vitamina B6

✓ El exceso de estrógenos, produce un aumento HISTAMINA y esto produce:

- Migrañas .
- Eczemas
- Alergia
- Presión arterial baja
- Cansancio
- Ansiedad
- irritabilidad
- depresión
- Sueño poco profundo.



CAUSAS DEL DOLOR MENSTRUAL (DISMENORREA) Y DESBALANCE HORMONAL

EL EXCESO DE PROTAGLANDINAS (EL FACTOR CLAVE)



INFLAMACIÓN SISTÉMICA



DOMINANCIA DE ESTRÓGENOS VS. PROGESTERONA



CAUSAS SECUNDARIAS (ALTERACIONES ESTRUCTURALES)



¡ENTIÉNDELO PARA TOMAR EL CONTROL DE TU SALUD!



Las tres etapas de la menopausia



Perimenopausia

2-8 años antes de la menopausia: los síntomas pueden incluir cambios hormonales, menstruaciones irregulares y sofocos.



Menopausia

Doce meses después del último período menstrual de una mujer.



Posmenopausia

Los síntomas pueden disminuir: los cambios en la salud incluyen mayor riesgo de sufrir osteoporosis y enfermedades cardíacas.

La **menopausia** es el cese permanente de la menstruación, que se confirma tras **12 meses consecutivos sin periodos**, como resultado de la pérdida de la actividad folicular en los ovarios.

A nivel fisiológico, se caracteriza por una caída drástica en la producción de **estrógenos y progesterona**, lo que marca el final de la etapa reproductiva natural de la mujer. Generalmente ocurre entre los **45 y 55 años**, siendo la culminación de un proceso de transición más largo llamado perimenopausia.



Antropológicamente, antes de la medicalización extrema de la menopausia, muchas culturas veían esta etapa como el **"Segundo Verano"** (como se le llama en la medicina tradicional china).

Sin miedo al embarazo: Antes de los anticonceptivos modernos (1960s), la menopausia era el único momento en que una mujer podía disfrutar de su sexualidad sin el temor constante a un embarazo no deseado. Esto podría traducirse en una **"libido liberada"** por factores psicológicos, no necesariamente hormonales.

Estatus social: En muchas sociedades preindustriales, la mujer menopáusica dejaba de ser vista sólo como "madre" para convertirse en **"anciana sabia"** o líder familiar, lo que le otorgaba un poder social y una energía vital renovada al no tener que criar hijos pequeños.

La Ausencia de Sintomatología (Sofocos) en sociedades "primitivas"

Este es el dato más sorprendente. Mientras que en Occidente el 80% de las mujeres reportan sofocos y sudores nocturnos, en muchas culturas aborígenes estos síntomas son **casi inexistentes**.

- **Dieta:** Consumen alimentos reales, sin procesar, con niveles naturales de fitoestrógenos y sin picos de insulina (la insulina alta empeora los síntomas hormonales).
- **Actividad Física:** El movimiento constante regula el sistema endocrino de una manera que el sedentarismo actual no permite.

EL DEPÓSITO DE ÓVULOS:

Un viaje de selección y pérdida

1. EN LA PUBERTAD (MENARQUIA)

Durante la infancia, la pérdida continúa de forma silenciosa. Al llegar la primera regla (menarquia), solo quedan entre **300,000 y 400,000 óvulos**.



2. ¿CÓMO SE "GASTAN" DESPUÉS? EL CICLO REPRODUCTIVO SELECTIVO

Aunque parezca que 400,000 son muchos, la realidad es muy selectiva:



SELECCIÓN MENSUAL (un ciclo)

- En cada ciclo menstrual, el cuerpo selecciona un grupo de unos 1,000 óvulos inmaduros.

SELECCIÓN MENSUAL (un ciclo)



EL GANADOR

De esos 1,000, normalmente solo uno llega a la madurez total y es ovulado.



OVULACIÓN

EL RESTO

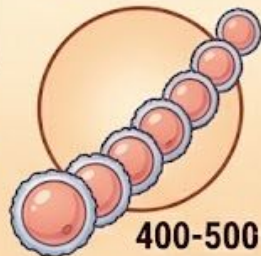
- Los otros 999 que empezaron la carrera ese mes mueren y son reabsorbidos por el cuerpo.



★ TOTAL DE LA VIDA FÉRTIL:

Una mujer solo llegará a ovular unos 400 o 500 óvulos.

★ Una mujer solo llegará a ovular unos 400 o 500 óvulos.



Sabemos que la menopausia, es una inversión hormonal, la mujer se masculiniza y el hombre se feminiza

MENOPAUSIA: CAMBIO HORMONAL EN LA MUJER

EFFECTO: PÉRDIDA DE
DE CARACTERES
CARACTERES FEMENINOS,
AUMENTO RELATIVO DE
RASGOS MASCULINOS

CAMBIOS DE ÁNIMO



SOFOCOS

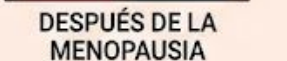
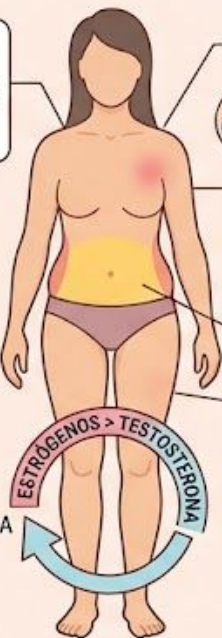
ESTRÓGENOS
TESTOSTERONA



REDUCCIÓN DE LA
DENSIDAD ÓSEA

REDISTRIBUCIÓN
DE GRASA

SEQUEDAD DE
PIEL Y MUCOSAS



REDUCCIÓN GENERAL DE HORMONAS SEXUALES
CON ALTERACIÓN DEL BALANCE

ANDROPAUSIA/ENVEJECIMIENTO: CAMBIO HORMONAL EN EL HOMBRE

MENOR LIBIDO
PÉRDIDA DE
MASA MUSCULAR



FATIGA



EFFECTO: REDUCCIÓN
DE CARACTERES
MASCULINOS,
AUMENTO RELATIVO DE
RASGOS FEMENINOS

FATIGA
• CRECIMIENTO DE
TEJIDO MAMARIO
(GINECOMASTIA)
• CAMBIOS DE
HUMOR/
IRRITABILIDAD



ALTERACIONES
EN AMBOS SEXOS

LAS HORMONAS ANABÓLICAS: LAS "CONSTRUCTORAS" DEL CUERPO

Son aquellas que **promueven el crecimiento de los tejidos**, la síntesis de proteínas y la reparación celular.
En términos sencillos, son las "**constructoras**".



TESTOSTERONA:

Hormona sexual masculina

Principal hormona sexual masculina; promueve el aumento de masa muscular y la densidad ósea.



Aumento de Masa Muscular

Densidad Ósea



INSULINA:

Reguladora de la glucosa

Permite que las células absorban aminoácidos y energía para el crecimiento.



Glucose

Amino Ácidos

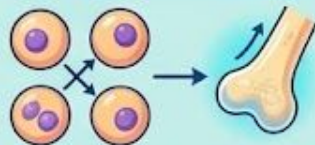
Célula absorbe Aminoácidos y Energía



HORMONA DEL CRECIMIENTO (GH)

Hormona del Crecimiento

Estimula la reproducción celular y la regeneración; induce la producción de IGF-1.



Induce producción de IGF-1



IGF-1

Factor de Crecimiento

Factor de crecimiento similar a la insulina; es el mediador clave del crecimiento longitudinal y tisular.



Huesos Largos

Músculos



ESTRÓGENOS:

En mujeres

Ayudan a la salud ósea y al mantenimiento de los tejidos reproductivos.

Salud Ósea

Tejidos Reproductivos



¡CONSTRUYEN Y REPARAN NUESTRO CUERPO!



LAS HORMONAS CATABÓLICAS: LAS “DESCOMPONEDORAS” DE RESERVAS ENERGÉTICAS

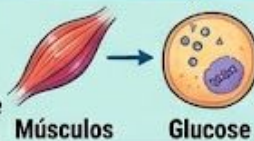
Estas hormonas se encargan de **movilizar las reservas de energía**. Descomponen moléculas complejas (como glucógeno o grasas) en formas más simples para que el cuerpo pueda utilizarlas ante el estrés o la necesidad energética.



CORTISOL: “La Hormona del Estrés”



Conocida como la “hormona del estrés”. Descompone proteínas musculares para convertirlas en glucosa cuando el cuerpo percibe una amenaza o falta de alimento.



Músculos

Glucosa



GLUCAGÓN

Actúa de forma opuesta a la insulina; moviliza el azúcar almacenado en el hígado hacia la sangre.



ADRENALINA (Epinefrina) (Epinefrina)

Aumenta el ritmo cardíaco y descompone grasas y azúcares rápidamente para una respuesta de “lucha o huida”.



Aumento de Ritmo Cardíaco



CITOQUINAS

Algunas actúan degradando tejidos en procesos inflamatorios crónicos.



Inflamación

Degradación de Tejidos Inflamados



Degradación Muscular

Pérdida Ósea



Pérdida Ósea



Reducción de Tejido Graso

LAS HORMONAS DE REGULACIÓN METABÓLICA Y HOMEOSTASIS

Existen otras hormonas que, si bien influyen en el **anabolismo/catabolismo**, su función es más de **gestión del ritmo** o del **apetito**.



HORMONAS TIROIDEAS (T_3 Y T_4)

Son las "directoras de orquesta" del metabolismo.



Niveles Normales: Promueven la síntesis proteica (Anabolismo)



SÍNTESIS PROTEICA

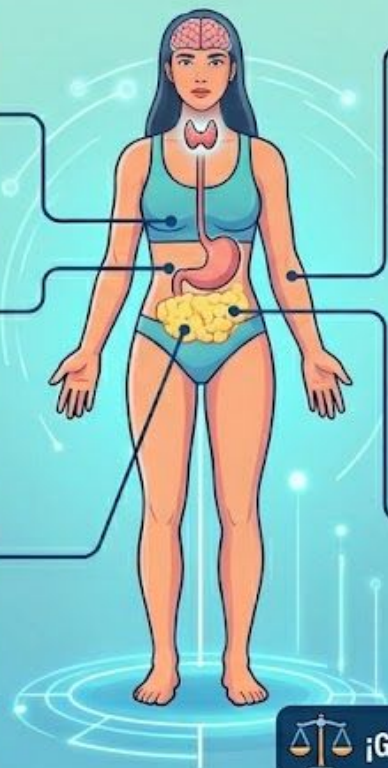


En Exceso (Hipertiroidismo): Provocan una degradación acelerada de tejidos (Catabolismo)

Provocan una degradación acelerada de tejidos (Catabolismo).

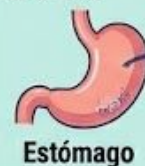


DEGRADACIÓN TISULAR



HORMONAS DEL HAMBRE Y SACIEDAD

Grelina



Grelina:
Producida en el estómago,



señala al cerebro que es hora de comer.

Leptina



Leptina: Producida por el tejido adiposo, informa que ya hay suficientes reservas de energía y reduce el apetito.



¡GESTIONAN EL RITMO METABÓLICO Y EL APETITO!



La producción de hormonas sexuales (estrógenos, progesterona y testosterona)

El Origen: El Colesterol

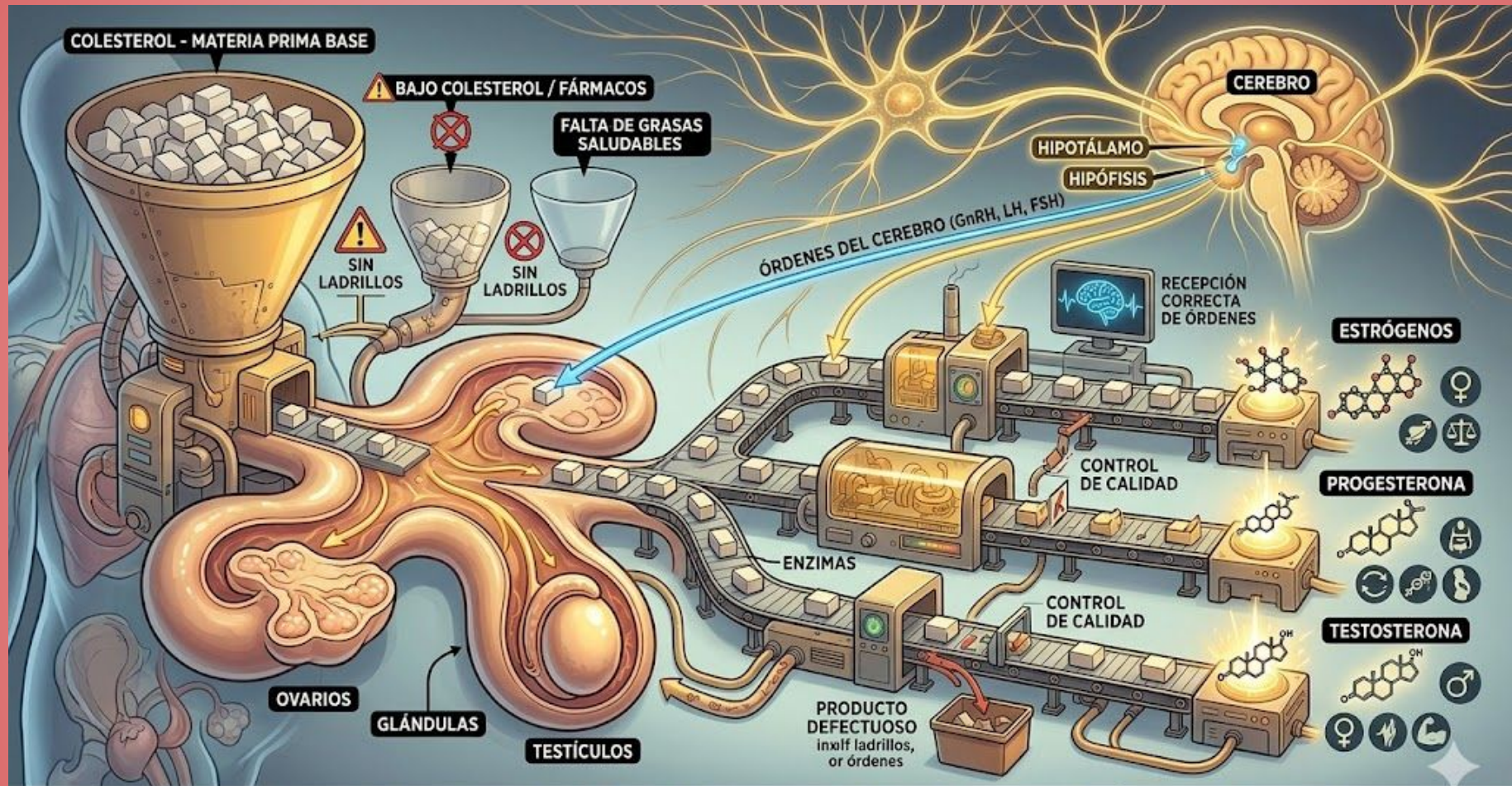
El punto de partida es derribar un mito: **el colesterol no es el enemigo, es el material de construcción.**

- Todas las hormonas sexuales son **esteroideas**, lo que significa que su estructura base es una molécula de colesterol.
- Si una persona tiene el colesterol excesivamente bajo (por dietas extremas o fármacos) o no consume grasas saludables, las glándulas no tienen "ladrillos" para fabricar hormonas.



Los Centros de Producción Principales (Gónadas)

- **Ovarios:** En las mujeres, son los principales productores de **estrógenos** (cruciales para el desarrollo sexual y la menstruación) y **progesterona** (fundamental para el ciclo y el embarazo).
- **Testículos:** En los hombres, son la fuente primaria de **testosterona**, que regula la libido, la producción de espermatozoides y la masa muscular.



CADENA DE MONTAJE HORMONAL - LA CALIDAD DEPENDE DEL COLESTEROL Y ÓRDENES CEREBRALES

Producción en otras partes del cuerpo (Tejidos Periféricos)

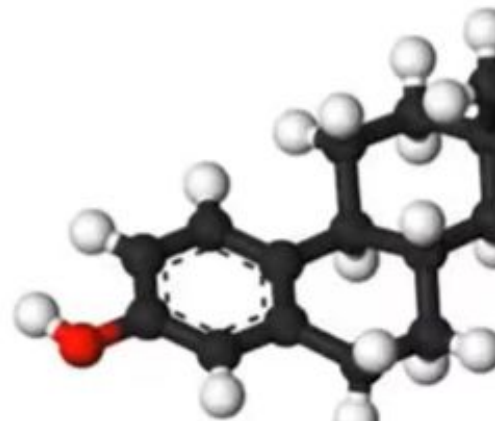
- **Glándulas Suprarrenales:** Estas glándulas, situadas sobre los riñones, producen precursores como la **DHEA** y la **pregnenolona** (la "hormona madre"), además de pequeñas cantidades de estrógenos y testosterona.
- **Células Adiposas (Grasa corporal):** El tejido graso funciona como un órgano endocrino que puede producir y convertir hormonas, especialmente estrógenos.
- **Placenta:** Durante el embarazo, este órgano asume una producción masiva de estrógenos y progesterona para mantener la gestación.
- **Otros tejidos:** El **hígado**, la **piel**, las **mamas**, el **cerebro** e incluso la **próstata** participan en la síntesis o conversión de estas hormonas.

Factores que bloquean la producción

- **Estrés Crónico:** El cuerpo prioriza la supervivencia (produciendo cortisol) y "roba" la materia prima destinada a las hormonas sexuales.
- **Resistencia a la Insulina:** El exceso de azúcar y carbohidratos refinados puede duplicar niveles de estrógenos o desequilibrar la testosterona.
- **Falta de Micronutrientes:** La deficiencia de **Vitamina D** y **magnesio** (presente en vegetales de hoja verde) dificulta la producción óptima de estas hormonas.

FUNCIONES DE LOS ESTROGENOS

- Desarrollo de los caracteres sexuales secundarios.
- **Aumento del útero , labios vaginales, y de la mama.**
- **Favorece el crecimiento óseo y la calcificación de los huesos.**
- Favorece la circulación y la irrigación sanguínea cerebral.
- El Alzheimer y demencias llegan con la falta de estrógenos que son protectores cerebrales.
- **Mejoran la capacidad intelectual y la memoria.**
- **Regulan el metabolismo del colesterol.**
- **Favorecen la visión: Visión más nítida y frenan la formación de cataratas, y glaucoma.**
- **Aumentan los niveles de histamina.**
- Aumenta la libido.
- Tendencia a retener líquidos.
- **Dificultad para quemar grasas.**
- **Distribuye las grasa en caderas, pechos, brazos y piernas.**
- Favorecen la hidratación de la piel y de las mucosas.
- **Mejoran el sistema inmune.**



SHBG (Sex Hormone Binding Globulin o Globulina Fijadora de Hormonas Sexuales)

SHBG: REGULADOR MAESTRO DE LA POTENCIA HORMONAL

TRANSPORTE (CAMIÓN)

SHBG
SHBG GLOBULIN

REGULACIÓN MAESTRA DE POTENCIA (DIRECTOR DE ORQUESTA)



TRANSPORTA:
• TESTOSTERONA
• ESTRADIOL



EL BALANCE LIBRE vs. UNIDO

1 Hormona Libre (ACTIVA)

SOLO LA HORMONA LIBRE PUEDE ENTRAR A LA CÉLULA Y EFECTUAR CAMBIOS

ESTRADIOL
TESTOSTERONA Y ESTRADIOL



MUSCULO GAINO LIBIDO ENERGÍA SALUD DE NOESO

2 Hormona Unida (INACTIVA)

LA HORMONA UNIDA ESTÁ "SECUESTRADA" Y ES INACTIVA BIOLÓGICAMENTE



FATIGUA REDUCIDO MUSCULO LIBIDO



SUBEN LA SHBG (MENOS POTENCIA)



AGUNTAMIENTO HIPERTIROIDISMO HÍGADO ELEVADO ELEVADO ESTRÓGENES

FACTORES QUE REGULAN LA SÍNTESIS DE SHBG (HÍGADO)

BAJAN LA SHBG (MÁS POTENCIA)



HIPERINSULINEMIA /DIABETES PCOS TESTOSTERONO ELEVADO ESTRÉS

Si las hormonas no se degradan correctamente, se convierten en toxinas que generan desequilibrios graves.

El Hígado: El Centro de Desintoxicación

El hígado debe transformar las hormonas (que suelen ser liposolubles) en sustancias que puedan mezclarse con agua (hidrosolubles) para ser expulsadas. Este proceso ocurre en dos fases críticas:

- **Fase I (Activación):** Las hormonas se preparan para ser transformadas. Aquí se pueden generar "metabolitos intermediarios" que a veces son más agresivos que la hormona original.
- **Fase II (Conjugación):** Es la más importante para la degradación final. Destaca tres vías específicas:
 - **Metilación:** Vital para degradar estrógenos y adrenalina.
 - **Sulfatación:** Ayuda a eliminar hormonas esteroideas y neurotransmisores.
 - **Glucuronidación:** Vía principal para eliminar el exceso de hormonas masculinas y estrógenos.

Los "Estrógenos Buenos" vs. "Estrógenos Malos"

Degradamos los estrógenos (estradiol):

- **Vía del 2-OH (Buenos):** Si el hígado degrada el estrógeno por esta vía, el resultado es protector y saludable.
- **Vías del 4-OH y 16-OH (Malos):** Si el hígado está saturado o le faltan nutrientes, produce estos metabolitos que son pro-inflamatorios y se asocian a un mayor riesgo de quistes, miomas o problemas de mama.

Factores que bloquean la degradación

La degradación hormonal falla principalmente por:

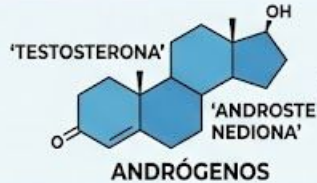
- **Estreñimiento:** Si el intestino no funciona, las hormonas que el hígado ya había procesado para tirar a la basura se reabsorben y vuelven a la sangre (recirculación enterohepática).
- **Falta de nutrientes:** El hígado necesita magnesio, vitaminas del grupo B, zinc y aminoácidos para completar la Fase II.
- **Exceso de Insulina:** El azúcar y las harinas refinadas "atascan" estas vías de limpieza.

Recomendaciones para una degradación sana

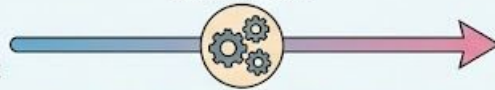
- **Crucíferas (Brócoli, coliflor):** Contienen sustancias que empujan la degradación hacia la vía "buena" (2-OH).
- **Plantas drenadoras:** Alcachofera, cardo mariano y cúrcuma para estimular la bilis.
- **Glutación:** El antioxidante maestro que es clave para que la Fase II de desintoxicación funcione.

'AROMATASA'

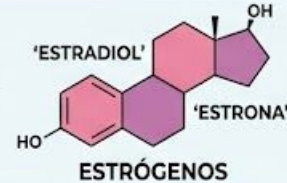
REACCIÓN
BIOQUÍMICA
PRINCIPAL



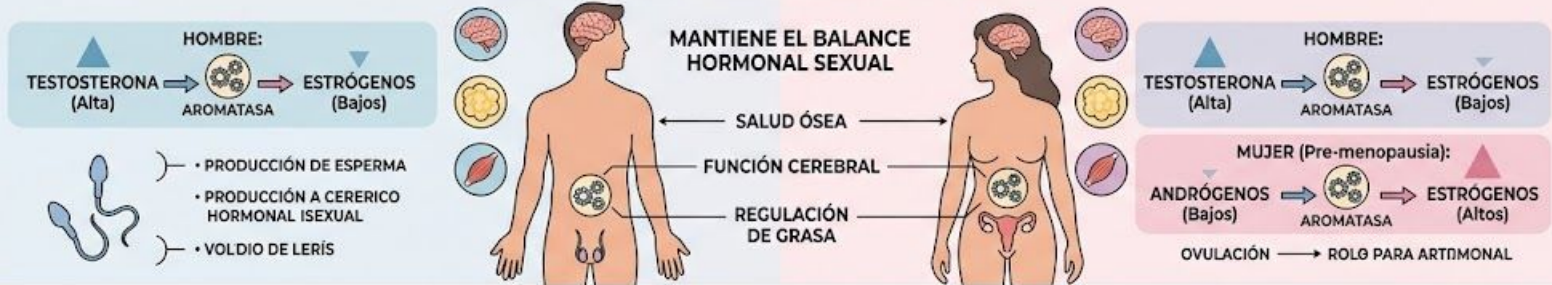
AROMATASA



CONVERSIÓN CATALIZADA POR AROMATASA

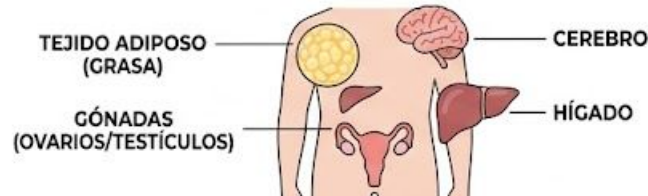


PAPEL DE LA AROMATASA EN EL CUERPO



DÓNDE SE ENCUENTRA LA AROMATASA Y FACTORES QUE LA AFECTAN

UBICACIÓN EN EL CUERPO



FACTORES
MODULADORES



“ FISILOGIA HORMONAL ”

❑ Este **GEN (CYP 19-A1)** hay personas que **genéticamente lo tienen acelerado**, pero existen factores que lo pueden acelerar más:

- Tabaco**, es frecuente que los fumadores hagan “TETAS”
- Alcohol** .
- El azúcar** que hace **↑ la insulina**.
- Cereales ,azúcar y alcohol, aceleran la **AROMATASA**.

✓ Según vamos **cumpliendo años**, **↑** la actividad de la **aromatasa**, es decir, que esta enzima , cuanto más mayores somos, más importante es porque más se acelera.

❑ **¿Cómo sabemos si este GEN está acelerando la actividad AROMATASA?**

- **Pubertad precoz, (10 años ±)**
- **Tendencia a miomas .**
- **Endometriosis.**
- **Mamas fibroquísticas.**
- **En hombres GINECOMASTIA**



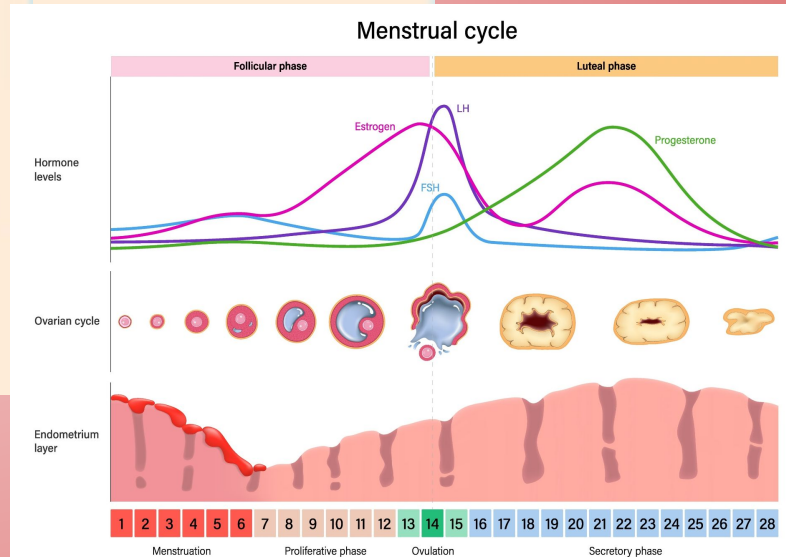
✓ ALIMENTOS QUE FRENAN AROMATASA

- **Pomelos** +++: 2 pomelos/ día, en menos de un mes se deshinchan.
- **Passiflora**, menos estreñimiento.



- La **progesterona**, que tiene que \uparrow en la 2ª fase del ciclo se denomina **fase lutea**,
- cuanto más $\uparrow\uparrow$ mejor para la mujer por que es **diurética**, **antidepresiva y activa el tiroides** y hace todo lo contrario a los estrógenos.
- A nosotros nos interesa “ **como terapeutas**” activar la progesterona , sobre todo en mujeres **que tienen ciclos y reglas muy abundantes**.

- A nivel de la **dieta**, hay alimentos que mejoran y otros empeoran, existe una enzima llamada **aromatasa**, que produce **estrógenos** a partir de los andrógenos de la grasa y que debemos frenarla.
- Regular los **tóxicos estrógenicos** que se añaden a los producidos por nuestro organismo.



“ NIVEL DE HORMOMAS SEXUALES”

❑ La longitud del 4^a dedo nos marca la capacidad de producir **testosterona** .

- **Hirsutismo**, más vello corporal
- **Acné**. Tendencia
- Les da más **seguridad y confianza**.
- Sensación de **bienestar, positividad y alegría**.
- **Amor y entusiasmo** por la vida, pasión.
- Mejora el **rendimiento deportivo**.
- Más **libido y fertilidad**.



TESTOSTERONA
4º DEDO



ESTROGENOS
DEDO INDICE

“ NIVEL DE HORMOMAS
SEXUALES”

'Ratio Digital (2D:4D)'



1. EL DEDO ANULAR (4D): LA TESTOSTERONA

- Según esta perspectiva, el dedo anular tiene una **mayor densidad de receptores de andrógenos.** 
- Si es **más largo que el índice**: Se asocia a una **mayor exposición a la testosterona prenatal.** 

- **Rasgos vinculados:**



Mayor capacidad de gestión del estrés físico



Mayor perfil atlético



Predisposición a la dominancia

2. LOS ESTRÓGENOS

2. EL DEDO ÍNDICE (2D): LOS ESTRÓGENOS



- El dedo índice tiene una **mayor densidad de receptores de estrógenos.**
- Si es **más largo que el anular**: Indica una **mayor carga de estrógenos** durante el **desarrollo fetal.**

- **Rasgos vinculados:**



Habilidades verbales más desarrolladas



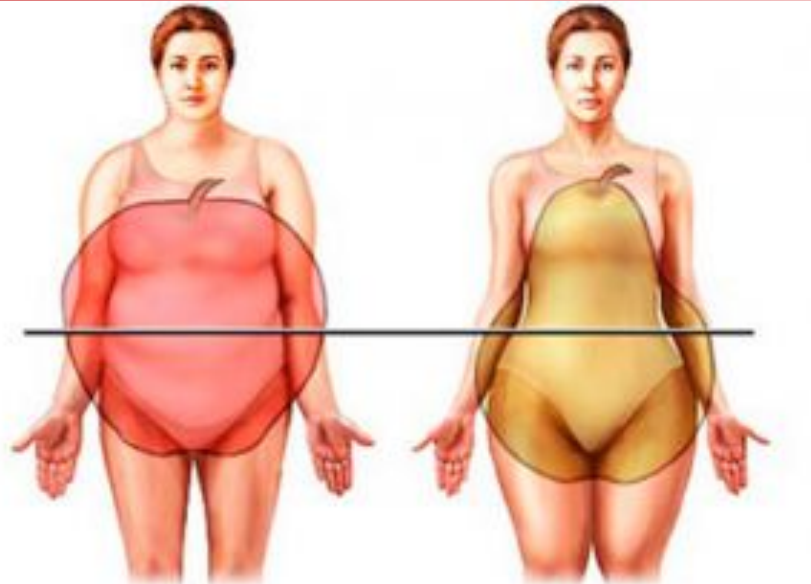
Mayor empatía



Sensibilidad más aguda a ciertos estímulos emocionales



¿QUÉ DICE TU RATIO? Compara la longitud de tu dedo índice con tu dedo anular.
Nota: Tendencia biológica, no diagnóstico.



Androide
o
tipo manzana

Ginoide
o
tipo pera

TIPO DE OBESIDAD

Pera

Manzana

Pera Invertida



COMPLICACIONES
MEDIAS



COMPLICACIONES
ALTAS



LA GRASA
MÁS DAÑINA

COMPLICACIONES
MUY ALTAS

Hormonas en la Próstata

En los hombres, el crecimiento de la próstata (Hiperplasia Benigna) o el desarrollo de patologías prostáticas dependen de los andrógenos:

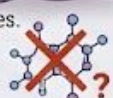
- **Testosterona:** Es la hormona masculina por excelencia. Aunque con la edad disminuye (andropausia), sigue siendo el "combustible" para el tejido prostático.
- **Dihidrotestosterona (DHT):** Esta es la hormona clave. La testosterona se convierte en DHT dentro de la próstata gracias a una enzima llamada *5-alfa reductasa*. La DHT es mucho más potente que la testosterona y es la responsable directa del crecimiento celular de la próstata.
- **Estrógenos (en hombres):** A medida que los hombres envejecen, la relación testosterona/estrógenos cambia. Un nivel relativo de estrógeno más alto en comparación con la testosterona puede favorecer la inflamación y el crecimiento prostático.

DISRUPTORES QUÍMICOS Y HORMONAS: Una guía de exposición

Disruptores Químicos (Cofactores de Exposición)
- Estos compuestos 'mimetizan' a las hormonas naturales, bloqueando sus receptores o enviando señales falsas al organismo.

CÓMO AFECTAN

dos impermeables. Se les conoce como 'químicos eternos'.



A. PLÁSTICOS Y RESINAS



Bisfenol-A (BPA): Se encuentra en el revestimiento interno de latas de conserva, tickets de caja (papel térmico) y algunos plásticos de policarbonato. Es un potente estrógeno sintético.



Ftalatos: Sustancias que dan flexibilidad a los plásticos (PVC, juguetes antiguos, cortinas de baño) y fijan el aroma en perfumes en y geles. Afectan principalmente al desarrollo testicular en hombres.

B. COSMÉTICA E HIGIENE PERSONAL



Parabenos: Conservantes comunes en cremas, champús y desodorantes. Tienen actividad estrogénica.



Filtros UV Químicos (Benzofenonas): Presentes en muchas cremas solares. Se absorben por la piel y actúan como disruptores.



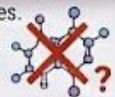
Triclosán: Un agente antibacteriano presente en algunos dentífricos y jabones de manos.

DISRUPTORES QUÍMICOS Y HORMONAS: Una guía de exposición (PARTE 2)

Disruptores Químicos (Cofactores de Exposición)
- Estos compuestos 'mimetizan' a las hormonas naturales, bloqueando sus receptores o enviando señales falsas al organismo.

CÓMO AFECTAN

dos impermeables. Se les conoce como 'químicos eternos'.



C. ALIMENTACIÓN Y AGRICULTURA

Pesticidas Organoclorados (como el DDT):



• Aunque muchos están prohibidos, son 'persistentes', lo que significa que siguen en la cadena alimentaria (especialmente en grasas animales).

Herbicidas (como el Glifosato):



Herbicidas (como el Glifosato):
• Utilizados masivamente en la agricultura convencional.

Hormonas de engorde:



Hormonas de engorde:
• Residuos en productos de origen animal no ecológicos.

D. EN EL HOGAR

Retardantes de llama (PBDE):



Retardantes de llama (PBDE):
• Sustancias químicas añadidas a sofás, colchones y dispositivos electrónicos para que no ardan. Se acumulan en el polvo doméstico.



Compuestos Perfluorados (PFAS):

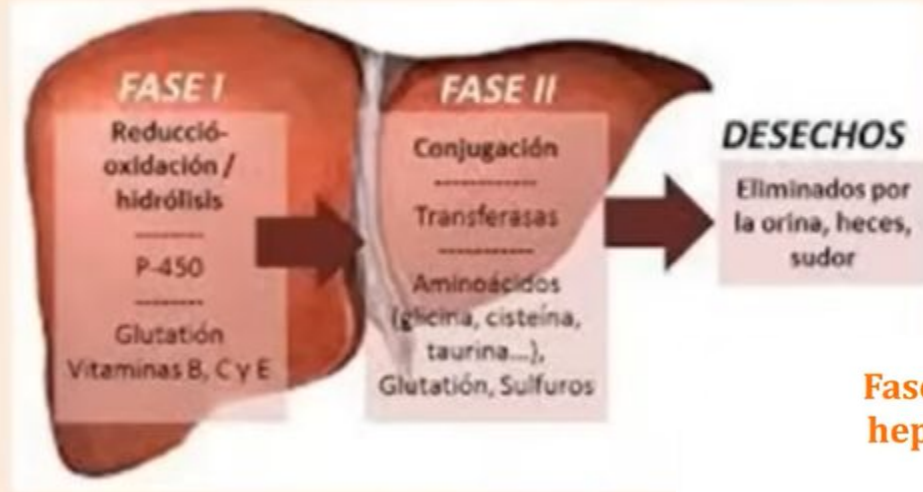


El recubrimiento antiadherente de sartenes (Teflón) y tejidos impermeables.

• Se les conoce como 'químicos eternos'.



Tenemos por tanto, **los estrógenos**, que una vez que empieza a desintoxicarse, por el hígado, comienza en la **fase I** y luego pasa **por la fase II**.



Fases de desintoxicación hepática

1. **Fase I.** CYPs. Reacción de funcionalidad
2. **Fase II.** Reacción de conjugación
3. **Fase III.** Los *antiporters*





☐ La **aromatasa del tejido graso, hígado y piel** ↑ también los estrógenos endógenos.

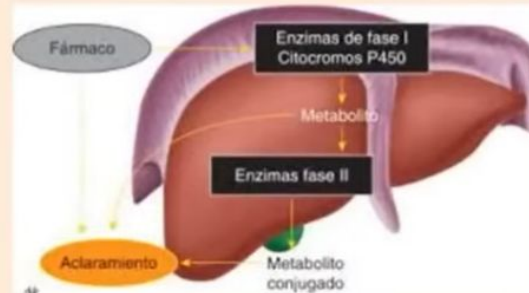
Dentro de los estrógenos endógenos tenemos:

- **Estradiol** → E2 → Es el que tenemos en mayor cantidad
- **Estrona** → E1
- **Estriol** → E3

Hay personas que producen más estrógenos por la actividad **aromatasa** .

50

✓ Las personas que tienen este gen con expresión acelerada **CYP 19A1** y que producen **H masculina** tendrán más capacidad de producir estrógenos y si además el **hígado y el intestino** no funcionan en el proceso de eliminación “tendremos problemas”.



51

Una vez que pasan por **hígado** a través de sus dos fases, estos **estrógenos** comienzan a **metabolizarse o hidroxilar** en 3 tipos.

-2-OH-E2 50% .SON:

- Son anti proliferativos.
- Anticancerígenos
- Son beneficiosos

-4-OH-E2 6%. SON:

- Proliferación fuerte
- Muta génicos del ADN
- Estrés oxidativo

- 16-OH-E2 20% .SON:

- Proliferación fuerte
- Riesgo de cáncer

-Cada uno de estos **estrógenos** se ve favorecido por un **gen distinto**, por lo tanto, desde el punto de **vista terapéutico** hay que:

↓ los "malos" 4 OH Y 16 OH y

↑ los " buenos" 2 OH.

-Los $\Omega 3$ ↓ 4-OH Y 16-OH

-Las grasas trans ↑ ↑4-OH y 16-OH.

-La bollería ,pastelería ↑4-OH y 16-OH

- El **Indol-3 Carbinol** \uparrow 2-OH
- Que el **tiroides vaya bien** \uparrow 2-OH
- Dieta con **proteínas** \uparrow 2-OH
- \downarrow **glucosa** \uparrow 2-OH.

En la fase I, encontraremos que se divide en

-2OH-E2

-4OH-E2

-16OH-E2,

Una vez que hemos hecho la primera fase hepática, llega a la 2ª fase hepática y a través de las enzimas (GST,COMT) terminamos eliminando

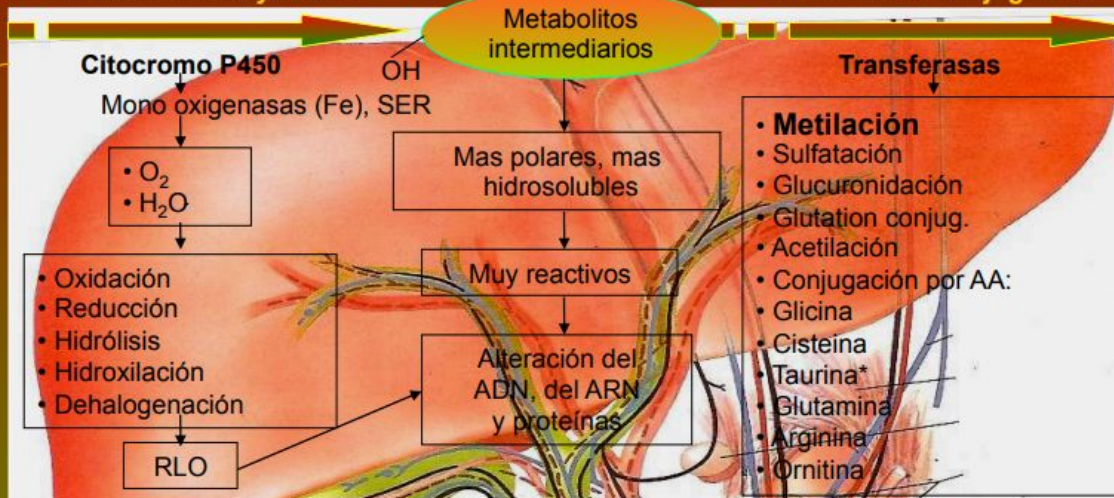
por las heces y por la orina los estrógenos.

METABOLISMO DE DETOXICACION HEPATICA UN PROCESO VITAL DE AUTODEFENSA

- 1 Endotoxinas: Desechos metabolicos, hormonas esteroideas...
2. Exotoxinas: Productos químicos, xenoestrogenos, metales pesados...

El hígado, primera linea de defensa enzimatica

FASE I: Reaccion de oxydacion **FASE II:** Reacción de conjugación



Toxinas no polares liposolubles

P450 inductibles por

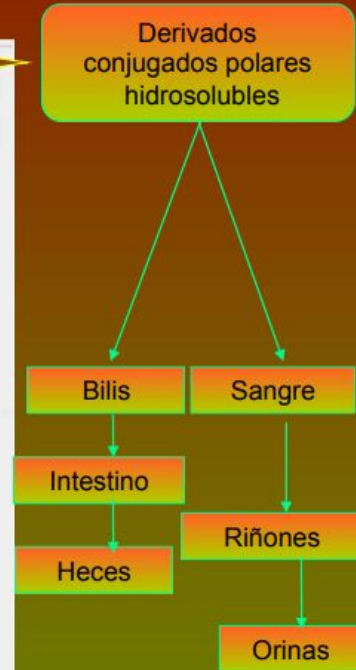
- Alcohol
- Café
- Chocolate
- Asados
- Productos ahumados
- Benzopireno
- Dieta proteica
- Dioxina
- Pesticidas
- Grasas trans
- Hormonas esteroideas
- Productos químicos
- Medicamentos

Cofactores:

- NADH, NADPH,
Vit. B1, B2, B3,
B6, B9, B12, Vit. C,
Fe, Mg, Zn, Cu, Mo,
Bioflavonoides

Antioxidantes, sustancias bio activas protectoras del hígado

Vit. C, E, B_{com.}, beta caroteno, glutation reducido (GSH), ácido alfa lipoico, CoQ10, polifenoles (catequina, resveratrol, carnosol), bioflavonoides (picnogenoles o OPC de uva, proantocianidina, quercitina), carotenoides (curcumina, luteina, licopeno).
Silimarina, clorofila, ácido elagico.
Mg, Zn, Se, Mn, Cu, Mo, metionina, cisteina, taurina (SO₄, -SH)



FASE I de DETOXIFICACION: BIOTRANSFORMACION

ESTRÓGENOS CIRCULANTES

+ Xenoestrogenos

HIGADO

Crucíferas
Indol-3-Carbinol, DIM
Lignanos, Isoflavonas

Citocromo P450:

Cyp 1A2/1A1
Cyp 3A

Isoenzimas

Stilbenos: Resveratrol
OPC: Pícnogenol

Cyp 1B1
Cyp 3A4

Senos
Utero
Ovarios
Prostata

Jugo de pomelo:
Furano-cumarina y
bergamoltina

Cyp 3A
Cyp 3A4

40%

2 - Hidroxilasa

2 OH – Estrogenos
(E1,E2)

- No estrogenicos
- Anti – tumorales
- Vasculo - protectores

4 - Hidroxilasa

4 OH – Estrogenos
(E1,E2)

Oxidación P450-Oxidasa

3,4-Catecol
orto quinonas

- Genotóxicos (ADN, 8-OH-2 dG)
- Muy mutágenos, cancerígenos

16α – Hidroxilasa

16α OH – Estrogenos
(E1,E2)

- 3 x mas estrogenicos
que los estrogenos
- Muy proliferativos

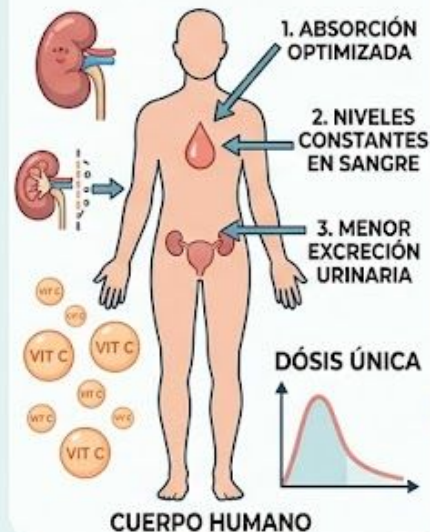
Según los estudios de
E.L. Cavalieri y H.L. Bradlow,
2003

'VITAMINA C DISTRIBUIDA Y REDUCCIÓN DE SOFOCOS EN LA MENOPAUSIA'

UN ENFOQUE EDUCATIVO DE 6 GRAMOS AL DÍA

¿POR QUÉ LA DISTRIBUCIÓN?

CUERPO HUMANO



MAÑANA



2 GRAMOS
VITAMINA C



2g

MEDIODÍA



2 GRAMOS
VITAMINA C



2g

NOCHE



2 GRAMOS
VITAMINA C



2g

2 + 2 + 2 = 6 GRAMOS AL DÍA

BENEFICIOS POTENCIALES



ALIVIO

Plantas con Acción Estrogénica (Fitoestrógenos)

Estas plantas contienen compuestos vegetales que pueden unirse a los receptores de estrógeno, ayudando a equilibrar la caída hormonal:

- **Cimifuga (*Cimicifuga racemosa*):** Una de las más estudiadas para reducir los sofocos y la sudoración nocturna.
- **Trébol Rojo (*Trifolium pratense*):** Rico en isoflavonas, ayuda con la salud cardiovascular y los síntomas térmicos.
- **Soja (*Glycine max*):** La fuente más conocida de genisteína y daidzeína.
- **Alfalfa (*Medicago sativa*):** Aporta minerales y tiene una acción estrogénica suave.
- **Lino (*Linum usitatissimum*):** Sus lignanos son excelentes para el equilibrio hormonal y la salud intestinal.



Vitex en la Menopausia

En esta etapa, los ovarios dejan de producir progesterona y estrógenos de forma cíclica. El papel del Vitex aquí es más **complementario** que resolutivo:

- **Regulación de Sofocos:** puede ayudar a mitigar los sudores nocturnos y la irritabilidad al influir en los neurotransmisores.
- **Transición Peri-menopáusica:** Es más efectivo durante la perimenopausia, cuando todavía existen ciclos pero estos son irregulares o hay predominio estrogénico.
- **Limitación:** No es una terapia de reemplazo hormonal (TRH). Si los niveles de estrógeno son ya muy bajos, el Vitex por sí solo puede no ser suficiente para revertir la sintomatología severa.

Vitex en la Endometriosis

- **El Argumento a Favor:** Al favorecer la producción de progesterona en la fase lútea, puede ayudar a contrarrestar la "dominancia estrogénica" que suele exacerbar el crecimiento del tejido endometrial fuera del útero.
- **Enfoque Integral:** Suele combinarse con antiinflamatorios naturales (como la cúrcuma o el omega-3) y una dieta que apoye la detoxificación hepática de los estrógenos.



El **lúpulo** (*Humulus lupulus*) es uno de los aliados botánicos más potentes durante la menopausia, principalmente debido a su alta concentración de **fitoestrógenos**. A diferencia de otras plantas, el lúpulo contiene una molécula específica llamada **8-prenilnaringenina (8-PN)**, considerada el fitoestrógeno más potente identificado hasta la fecha.

Control de Sofocos y Sudoración

La 8-PN tiene una estructura muy similar al estradiol, lo que le permite unirse a los receptores estrogénicos del cuerpo.

Diversos estudios clínicos han demostrado que el extracto de lúpulo puede reducir significativamente la frecuencia e intensidad de los sofocos y los sudores nocturnos.

Mejora del Insomnio y la Ansiedad

Efecto GABAérgico: Contiene sustancias como el humuleno y la lupulona, que ayudan a calmar el sistema nervioso central.



Ingredientes	1 cápsula	%VRN
Extracto seco de lúpulo - de los cuales: 8-PN	350 mg 105 µg	*
Niacina	18,4 mg NE	115%
Zinc	10 mg	100%
Ácido pantoténico	7,12 mg	118,66%
Manganeso	2 mg	100%
Vitamina B2	1,61 mg	115%
Vitamina B6	1,6 mg	114,28%
Vitamina A	800 µg RE	100%
Biotina	57,5 µg	115%
Selenio	55 µg	100%
Vitamina K	22,5 µg	30%
Vitamina D	5,8 µg	116%
Vitamina B12	2,88 µg	115%



Cómo tomar ClimaFort

Sólo 1 cápsula al día,
preferiblemente por la mañana.



CÁPSULAS NATURALES A BASE DE LÚPULO
Y MÁS DE 10 VITAMINAS PARA LOS SÍNTOMAS
DE LA MENOPAUSIA.

Premenopausia SIN BOCHORNOS

Niam



+10
VITAMINAS
Y MINERALES

SIN HORMONAS

El lúpulo contribuye a
mantener una **menopausia
tranquila y relajada.**



Salud Ósea y Metabólica

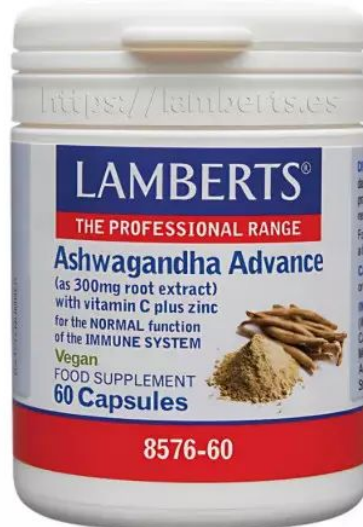
- **Cola de Caballo (*Equisetum arvense*):** Por su alto contenido en sílice, es clave para la remineralización ósea.
- **Ortiga Mayor (*Urtica dioica*):** Aporta hierro y calcio altamente biodisponibles.
- **Diente de León:** Apoya la función hepática, esencial para el metabolismo correcto de las hormonas sobrantes.



Plantas Adaptógenas y de Vigor

Ayudan al cuerpo a resistir el estrés físico y mental del climaterio:

- **Maca Andina (*Lepidium meyenii*):** Muy valorada para mejorar la libido y los niveles de energía sin ser un estrógeno directo.
- **Ashwagandha (*Withania somnifera*):** Ayuda a regular el cortisol y mejora la función tiroidea y el descanso.
- **Ginseng Siberiano (*Eleutherococcus senticosus*):** Mejora la resistencia a la fatiga.
- **Angélica o Dong Quai (*Angelica sinensis*):** Conocida en la medicina tradicional china como el "ginseng femenino" para tonificar la sangre y regular el flujo.



Apoyo al Sistema Nervioso y Emocional

Para abordar la irritabilidad, el insomnio o la neblina mental:

- **Salvia (*Salvia officinalis*):** Específicamente eficaz para detener la transpiración excesiva y los sofocos repentinos.
- **Hipérico (*Hypericum perforatum*):** Ayuda en estados de ánimo decaídos o ansiedad leve asociada al cambio hormonal.
- **Valeriana y Pasionaria:** Aliadas clásicas para mejorar la arquitectura del sueño.
- **Melisa (*Melissa officinalis*):** Útil para las palpitations de origen nervioso y la relajación digestiva.





Uno de los principales objetivos de Holoram Menopausia es el alivio de síntomas asociados a la menopausia. Su formulación incluye ingredientes como:

- Cimicifuga
- Lúpulo
- Salvia
- Trébol rojo
- Adaptógenos: ashwagandha, shatavari y maca

Estos ingredientes ayudan a mitigar:

- Sofocos
- Sudores nocturnos
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Alteraciones del sueño

Secuencia vaginal y de la piel

Holoram Menopausia también proporciona apoyo para la salud ósea y articular, gracias a la combinación de:

- Vitamina D3
- Vitamina K2
- Zinc

Estos son esenciales para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales, especialmente en la postmenopausia. También incluye ingredientes como:

- Espino blanco
- Magnesio
- Zinc
- Selenio
- Maca
- Ashwagandha
- Cimicifuga
- Shatavari

La composición de cada cápsula incluye una variedad de extractos y nutrientes, como:



Hidratación de las Mucosas

Es, posiblemente, su beneficio más valorado. Durante la menopausia, el descenso de estrógenos provoca una sequedad generalizada:

- **Sequedad vaginal:** Ayuda a recuperar la elasticidad y la lubricación de la mucosa vaginal, mejorando el confort íntimo.
- **Ojo seco:** Contribuye a mejorar la calidad de la película lagrimal.
- **Mucosa oral:** Útil para personas que experimentan sensación de boca seca.

Salud de la Piel y Faneras

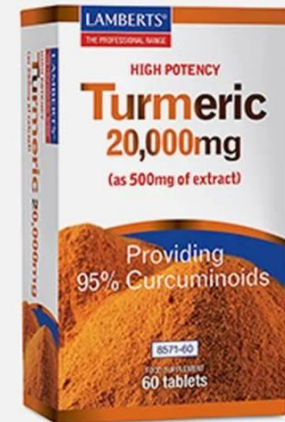
El Omega-7 forma parte de la estructura natural de la piel. Sus efectos incluyen:

- **Regeneración dérmica:** Ayuda a combatir la atrofia cutánea y la pérdida de grosor de la dermis.
- **Protección contra el daño oxidativo:** Actúa como un nutriente que favorece la cicatrización y la suavidad de la piel.

¿Qué es la genisteína?

La genisteína es una isoflavona que se encuentra principalmente en productos de soja como el tofu, el tempeh y el miso. Estructuralmente similar a la hormona estrógeno, la genisteína tiene una naturaleza dualista. Puede imitar y contrarrestar los efectos del estrógeno, dependiendo del entorno biológico en el que se encuentre.

- La **curcumina** es un flavonoide mas potente que la soja
- Estradiol solo : fuerza estrogenica = 100
- Estradiol + genisteina : fuerza estrogenica= 31,6
- Estradiol + genisteina + curcumina : fuerza estrogenica = 1,5



Salud Cardiovascular y Perfil Lipídico

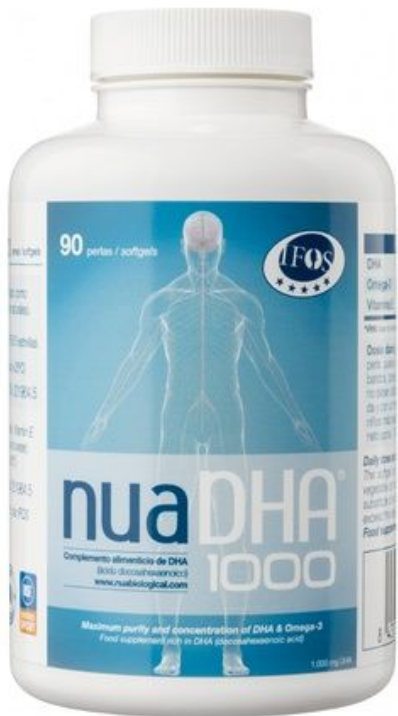
Durante la menopausia, el riesgo cardiovascular tiende a aumentar debido a la redistribución de la grasa corporal y cambios en los lípidos. El DHA contribuye a:

- **Reducción de triglicéridos:** Ayuda a mantener niveles saludables de grasas en sangre.
- **Función endotelial:** Mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos y ayuda a regular la presión arterial.

Función Cognitiva y Estado de Ánimo

El cerebro tiene una alta concentración de DHA en las membranas neuronales. Su aporte es relevante para:

- **Neuroprotección:** Ayuda a mitigar la "niebla mental" (*brain fog*) que algunas mujeres reportan durante esta etapa.
- **Estabilidad emocional:** Existe evidencia de que los omega-3 pueden coadyuvar en la reducción de síntomas depresivos leves y ansiedad asociados al cambio hormonal.
- **Acción antiinflamatoria.**
- **Ojo seco**



-  Equilibrio hormonal
-  Soporte para el metabolismo del estrógeno
-  Salud femenina y masculina
-  Apoya la testosterona
-  Apoyo metabólico y pérdida de grasa
-  Mejora la claridad mental



El DIM (Diindolilmetano) es un compuesto que se produce naturalmente en el cuerpo cuando se digieren vegetales crucíferos (como el brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas)

El DIM ayuda a inclinar la balanza hacia la producción de "estrógenos buenos" (2-hidroxiestróna) en lugar de los "estrógenos menos favorables" (16-hidroxiestróna).



DIM puede evitar el exceso de estrógenos MALOS porque es un inhibidor de la aromatasa natural.

DIM puede ayudar al cuerpo a prevenir cáncer de mama y próstata regulando la dominancia estrogénica (Estrogen Dominace).

DIM podría ocasionar dolor de cabeza o náuseas ligeras durante la primera semana en aquellas con mucha dominancia estrogénica. Esto es normal mientras el cuerpo elimina el exceso de estrógenos "malos".

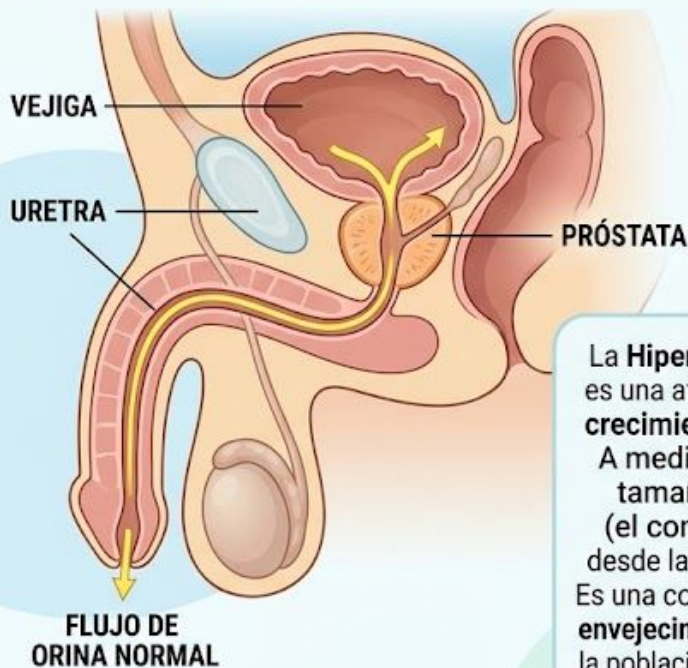
¿En qué puede ayudar el DHEA?

- Incremento de la libido
- Formación de masa muscular
- Combatir radicales libres
- Mantener la regulación hormonal
- Prevenir la infertilidad o disfunción eréctil
- Mejorar la memoria
- Ralentizar el envejecimiento

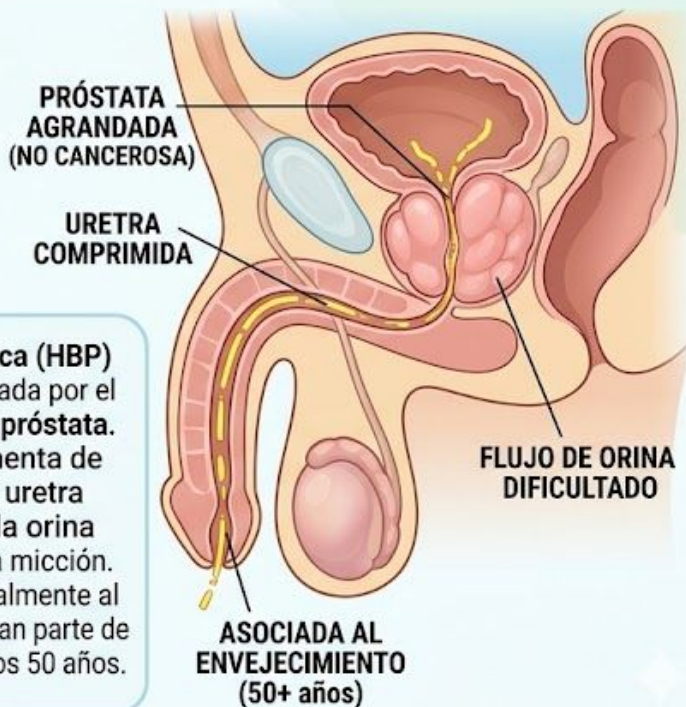


HIPERPLASIA BENIGNA PROSTÁTICA (HBP)

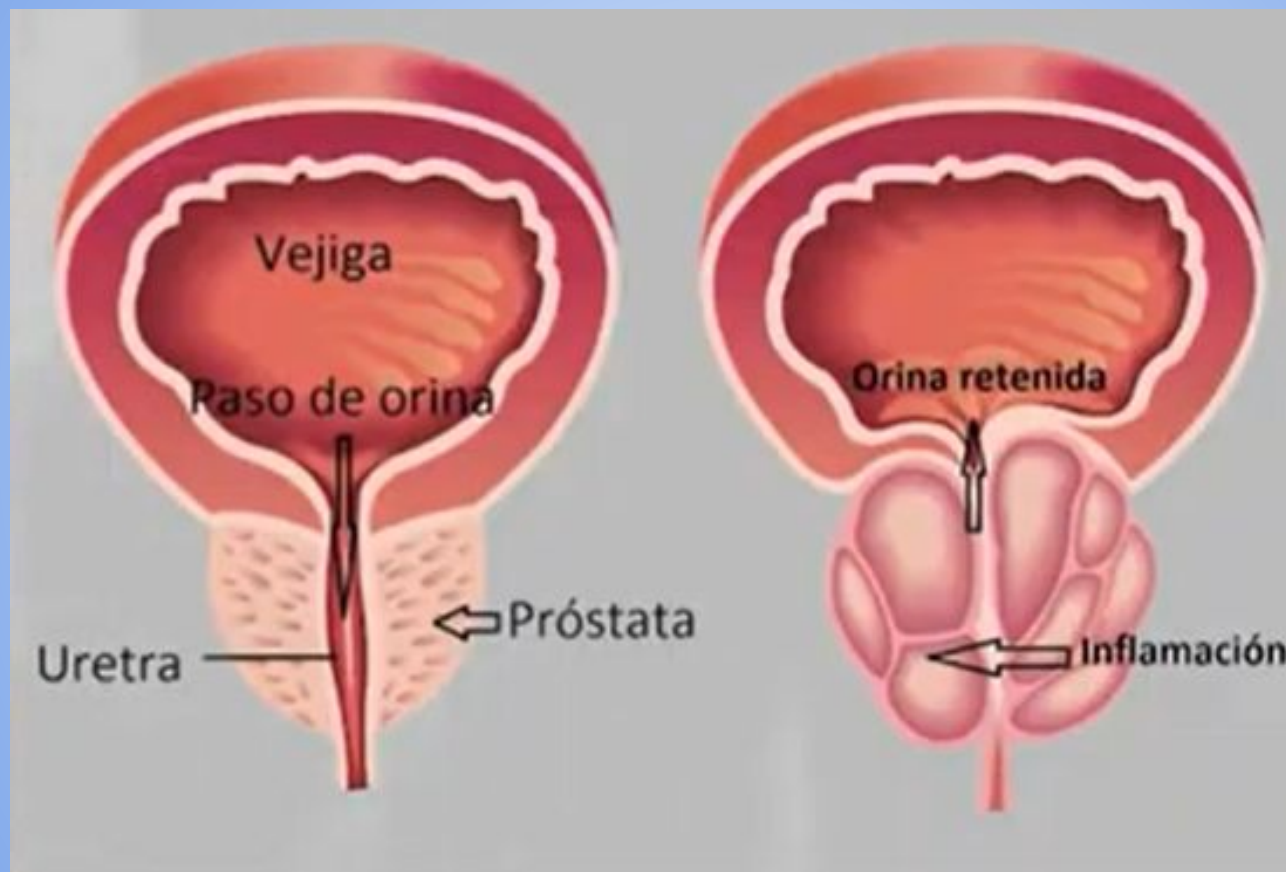
PRÓSTATA NORMAL



HIPERPLASIA BENIGNA PROSTÁTICA (HBP)

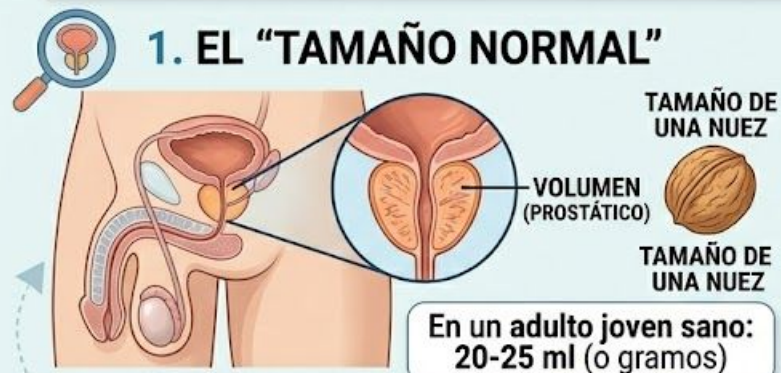


La **Hiperplasia Benigna Prostática (HBP)** es una afección común caracterizada por el **crecimiento no canceroso de la próstata**. A medida que la glándula aumenta de tamaño, puede comprimir la uretra (el conducto que transporta la orina desde la vejiga), lo que dificulta la micción. Es una condición asociada principalmente al **envejecimiento**, afectando a una gran parte de la población masculina a partir de los 50 años.



COMPRENDIENDO LA PRÓSTATA Y SU EVOLUCIÓN

1. EL "TAMAÑO NORMAL"



2. EL CRECIMIENTO FISIOLÓGICO



3. CORRELACIÓN DE SÍNTOMAS

CASO A:
Próstata de ~30 ml,
síntomas urinarios
severos (nicturia,
chorro débil, dolor)

CASO B:
Próstata de ~80 ml,
asintomático



El 25 % de los hombres españoles padecerán cáncer de próstata alguna vez en su vida

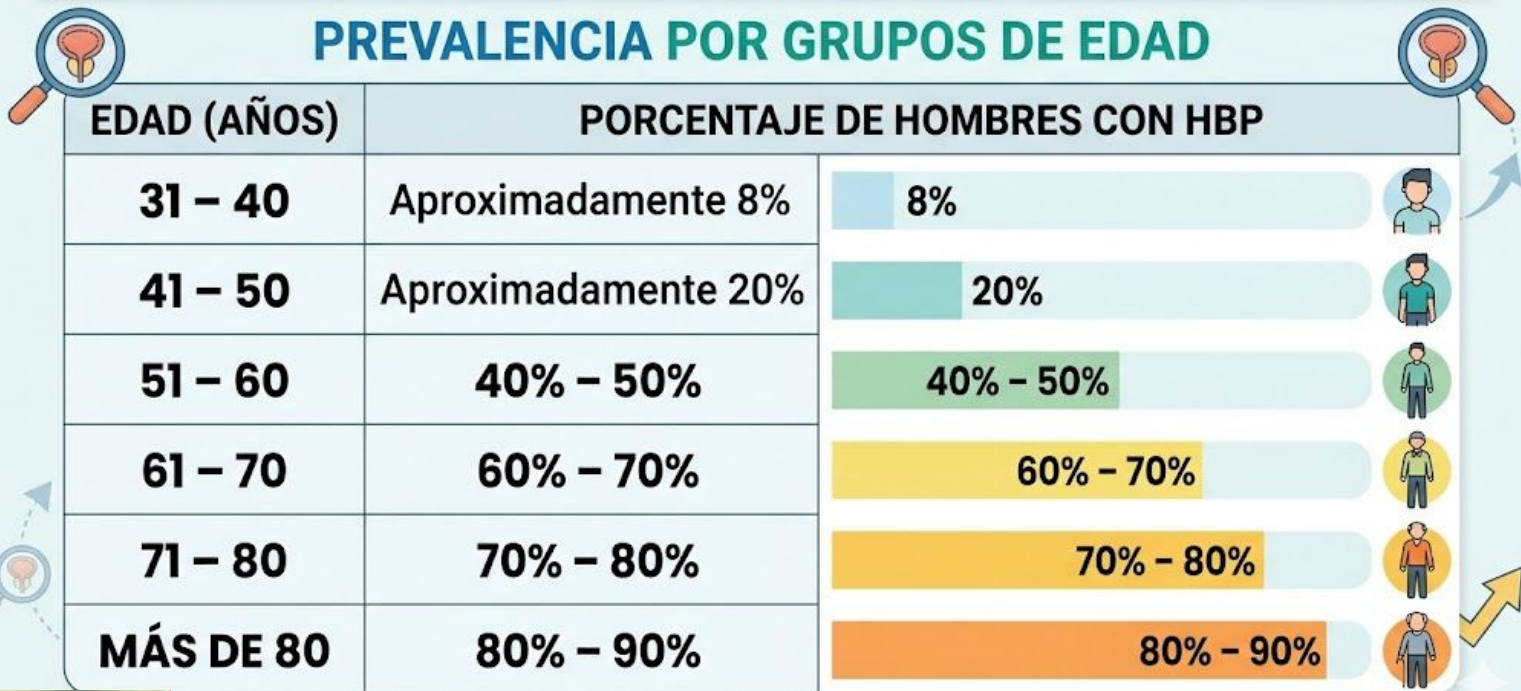
SANIDAD

El hospital de Toledo supera las 100 cirugías con láser para la hiperplasia benigna de próstata

La mitad de los hombres entre 50 y 60 años la padecen. El HUT aplica desde mediados de 2024 la técnica HoLEP, mínimamente invasiva

HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA (HBP) SEGÚN LA DÉCADA DE VIDA

PREVALENCIA POR GRUPOS DE EDAD



90%

HOMBRES >DE 90 AÑOS

TIENE PROBLEMAS DE PRÓSTATA

EL PSA (ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO): UN MARCADOR ÚTIL, PERO NO 100% DEFINITIVO

1. EL PSA NO ES UN MARCADOR DE CÁNCER, SINO DE LA PRÓSTATA

Un nivel de PSA elevado indica "algo ocurre" en la próstata, **NO** necesariamente cáncer.



El PSA es un excelente **SEMÁFORO**, pero no un diagnóstico final.



2. EL PROBLEMA DE LOS "FALSOS POSITIVOS"

Causas de PSA elevado **SIN** cáncer de próstata.

HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA (HBP):



Una próstata más grande produce naturalmente más PSA.

PROSTATITIS



La inflamación o infección de la glándula dispara los niveles.

ACTIVIDAD RECIENTE:

Eleva temporalmente el PSA:



Sex



Sexo



TEMPORALMENTE



tacto rectal

EDAD

Los niveles tienden a subir de forma natural conforme el hombre envejece.



40



60



80

3. EL RIESGO DE LOS "FALSOS NEGATIVOS"

PSA normal **NO** garantiza ausencia de patología.



PSA < 4 ng/ml
(Normal)



Existen casos donde **PSA es normal** but existe patología presente. Algunos tumores agresivos no liberan mucho PSA.



Cáncer con PSA normal



¿Cómo describir una próstata?
(SETA CON LIMO)

- **Sensibilidad**
- **Tamaño**
- **Consistencia**
- **Límites**
- **Movilidad**

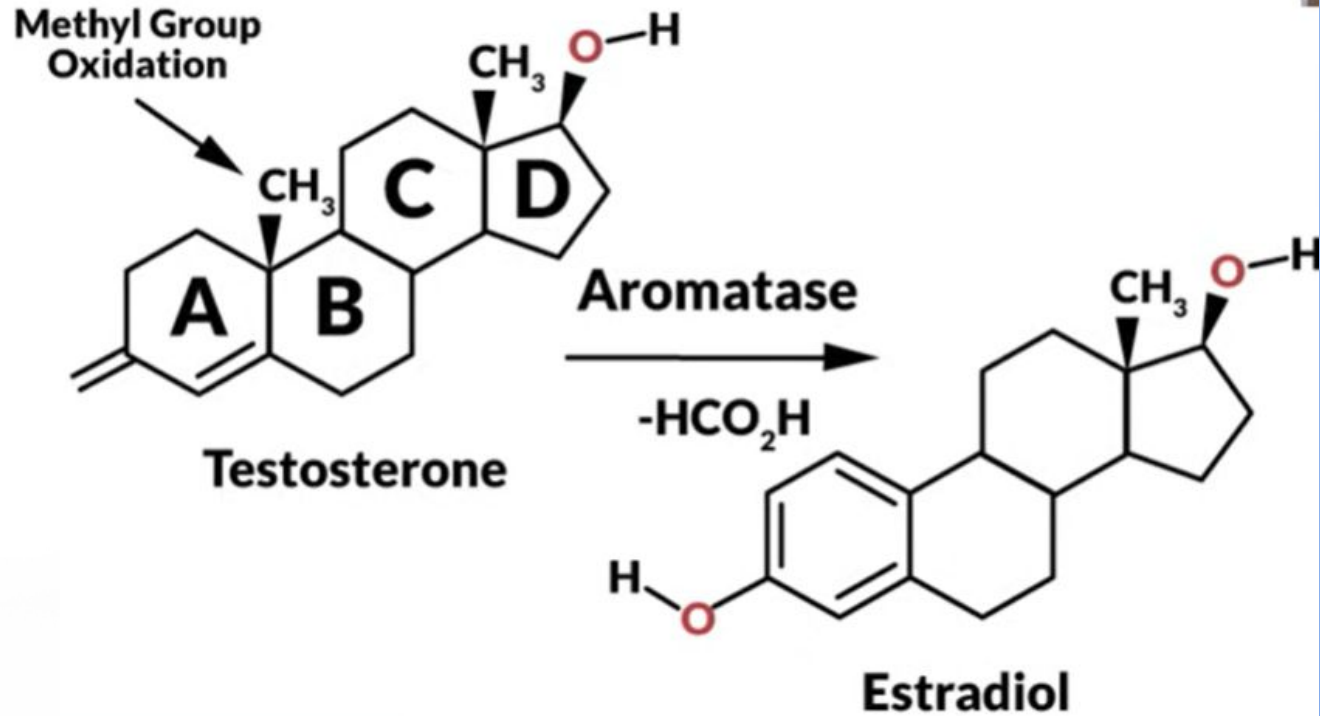


@DoctoraFortuny

Urología

@ChuletasMedicas

Eliminar aromatasa



Testosterona

5-alfa-redutase

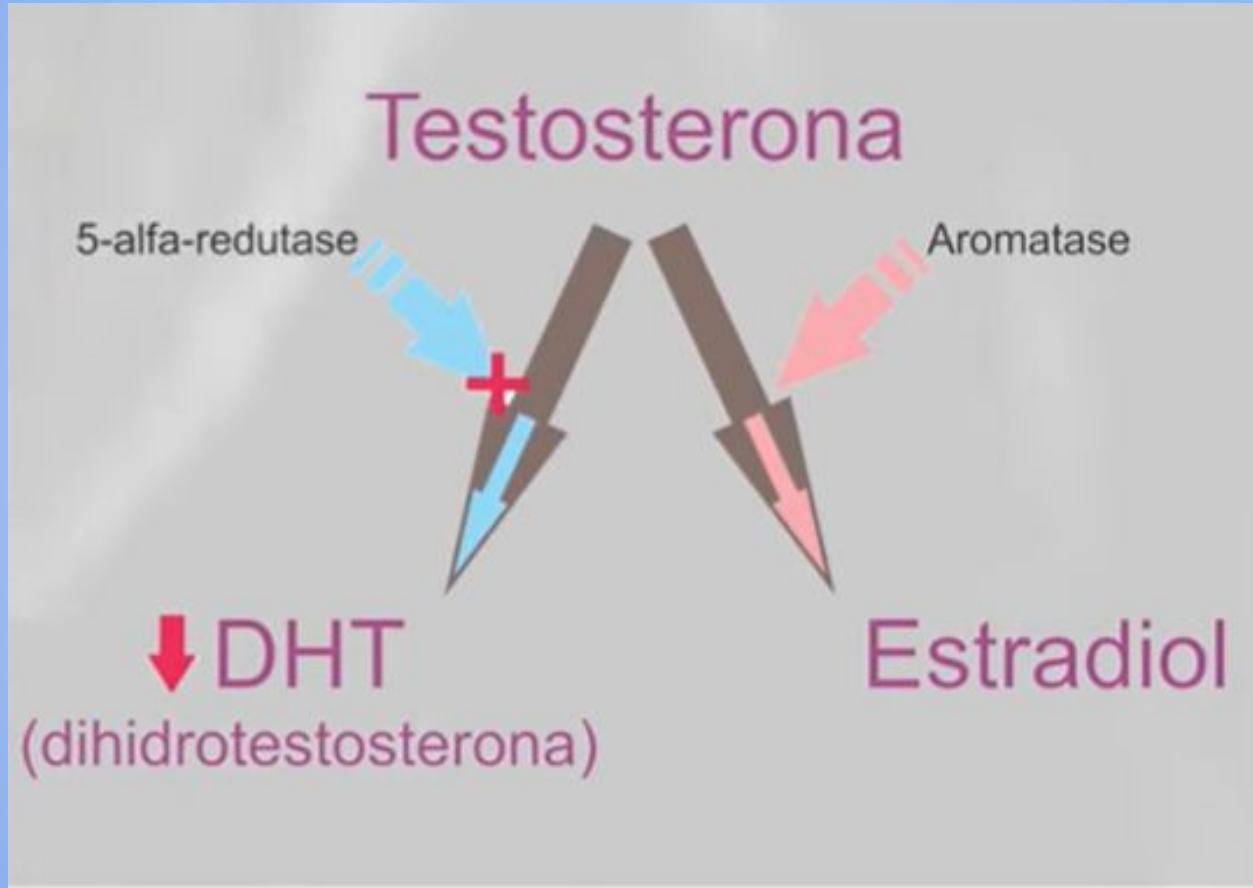
Aromatase



↓ DHT

(dihidrotosterona)

Estradiol



Bisfenol-A
FTALATOS
THC
ETANOL
AZÚCARES

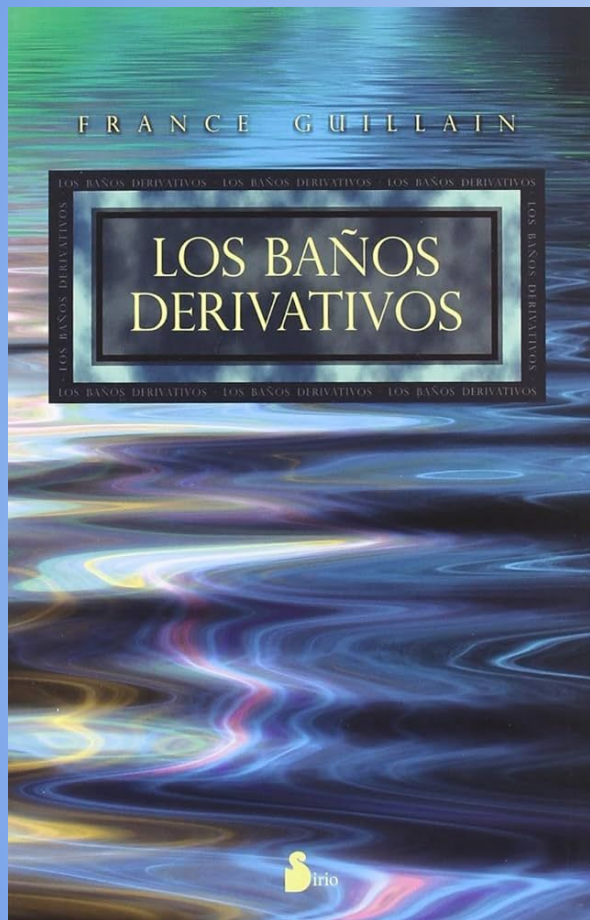
Factores Metabólicos e Inflamatorios

Desde esta perspectiva, la salud de la próstata no está aislada del resto del cuerpo:

Control de la Insulina: El exceso de azúcar y carbohidratos refinados eleva la insulina, la cual actúa como una hormona de crecimiento que puede estimular el tejido prostático.

Equilibrio Ácido-Base: Se promueve una dieta alcalinizante, rica en vegetales verdes, para reducir la inflamación sistémica.

Eliminación de Xenobióticos: Evitar disruptores endocrinos (como los bisfenoles en plásticos) que pueden mimetizar estrógenos y alterar el equilibrio hormonal masculino.



SAW PALMETTO: ACCIÓN SOBRE LA 5-ALFA REDUCTASA Y CAÍDA DEL CABELLO



1. SAW PALMETTO (*Serenoa repens*)

Extracto natural utilizado tradicionalmente para la salud capilar.

2. MECANISMO DE ACCIÓN: INHIBICIÓN DE LA ENZIMA



El Saw Palmetto bloquea la acción de la enzima 5-alfa reductasa, reduciendo la conversión de testosterona a DHT.

3. EFECTO EN LA CAÍDA DEL CABELLO



SIN SAW PALMETTO
(Alto DHT)

Menos DHT ayuda a prevenir la miniaturización del folículo y reduce la caída del cabello.

CON SAW PALMETTO
(Bajo DHT)

El Saw Palmetto actúa mitigando una de las causas hormonales principales de la pérdida de cabello.



Zinc: Es el mineral clave. La próstata es el órgano masculino con mayor concentración de zinc; su deficiencia se asocia directamente con el agrandamiento prostático.

Regulación Enzimática: Inhibe la actividad de la **5-alfa reductasa**, la enzima que convierte la testosterona en dihidrotestosterona (DHT). Niveles elevados de DHT están directamente asociados con la hiperplasia benigna de próstata (HBP).

Efecto Citotóxico en Células Malignas: Se ha observado que las células prostáticas sanas acumulan niveles de zinc muy altos, mientras que las células tumorales pierden esta capacidad. El zinc ayuda a inducir la apoptosis (muerte celular programada) en células dañadas.

Propiedades Antiinflamatorias: Reduce la producción de citoquinas proinflamatorias, lo cual es clave en casos de prostatitis crónica.



Selenio: Actúa como un potente antioxidante que protege el tejido celular de la oxidación y posibles mutaciones.

El selenio es un oligoelemento esencial que actúa como un potente antioxidante a través de las selenoproteínas, como la **glutación peroxidasa**.

Dosis Estándar: La dosis habitual en protocolos de apoyo suele rondar los **55 µg a 200 µg** diarios. No se recomienda exceder los 400 µg de forma crónica sin supervisión, para evitar la selenosis.

Lycopeno: Presente en el tomate (especialmente cocido), es un carotenoide con afinidad específica por la próstata que ayuda a reducir el estrés oxidativo en la glándula.

Efecto del Calor: La cocción rompe las paredes celulares del tomate y transforma el licopeno de su forma *trans* a la forma *cis*, que es mucho más fácil de absorber por el intestino humano.

Dato práctico: Una salsa de tomate cocinada a fuego lento con aceite de oliva aporta hasta **cinco veces más** licopeno biodisponible que un tomate crudo.





Interacción con la SHBG: Se une a la **Globulina Fijadora de Hormonas Sexuales** (SHBG). Al hacerlo, impide que esta proteína se una a sus receptores en la próstata, lo que ayuda a frenar el crecimiento de la glándula inducido por hormonas.

Inhibición de la Aromatasa: Ayuda a bloquear la enzima aromatasa, responsable de convertir la testosterona en estrógenos. Un exceso de estrógenos en hombres maduros es un factor clave en la inflamación y crecimiento prostático.

Acción Antiinflamatoria: Los componentes de la raíz (como los lignanos y fitoesteroides) inhiben la síntesis de prostaglandinas inflamatorias en el tejido prostático.

Efecto Antiproliferativo: Los extractos de la raíz han demostrado capacidad para inhibir el metabolismo de las células de la hiperplasia benigna de próstata (HBP).



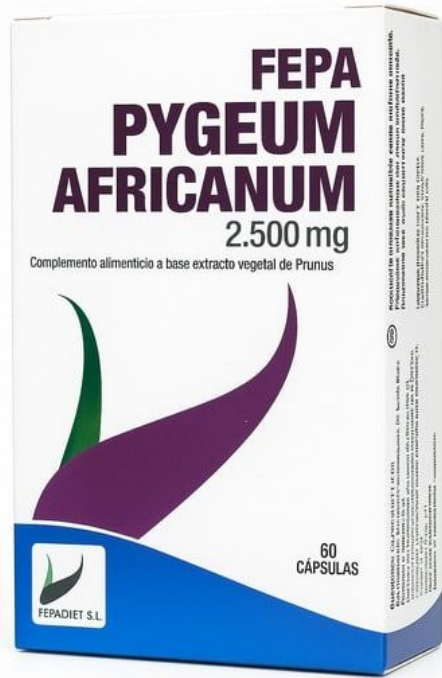
El ***Epilobium angustifolium*** (Epilobio) es quizás el "tesoro oculto" de la fitoterapia europea para la próstata

.Mecanismos de Acción Distintivos

Lo que hace especial al Epilobio es su contenido en **enoteína B**, un polifenol con efectos muy específicos:

- **Inhibición Dual Enzimática:** Al igual que los fármacos de síntesis, pero de forma natural, el Epilobio inhibe tanto la **5-alfa reductasa** (producción de DHT) como la **aromatasa** (conversión a estrógenos). Esta doble acción es clave para frenar el crecimiento prostático.
- **Potente Antiinflamatorio:** Inhibe la síntesis de prostaglandinas. Es especialmente útil en la **prostatitis** (inflamación de la glándula) y para reducir el edema prostático que dificulta la micción.
- **Acción Antioxidante:** Ayuda a neutralizar los radicales libres en el tejido urogenital, protegiendo la integridad celular.
- **Mejora de la Nicturia:** Reduce drásticamente la frecuencia de micción nocturna.
- **Sensación de Vacío:** Ayuda a eliminar la sensación de tenesmo vesical (sentir que no se ha terminado de orinar).
- **Cuidado de las Vías Urinarias:** Tiene propiedades ligeramente desinfectantes, lo que previene infecciones urinarias secundarias al estancamiento de orina.





El *Pygeum africanum* (ciruelo africano) es, junto al Saw Palmetto, uno de los pilares de la fitoterapia urológica moderna. Se extrae de la corteza de un árbol perenne de las regiones montañosas de África y su uso ha sido ampliamente validado por estudios clínicos para el manejo de la Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP).

A diferencia de otros componentes, el Pygeum actúa de forma muy específica sobre la estructura y la elasticidad de la vejiga y la próstata:

- **Efecto Antifibrótico:** Inhibe la proliferación de los fibroblastos prostáticos. Esto ayuda a frenar el endurecimiento del tejido glandular, manteniendo la próstata más flexible.
- **Mejora de la Contractilidad Vesical:** Aumenta la elasticidad de la vejiga, lo que facilita el vaciado completo y reduce el residuo miccional.
- **Inhibición de Factores de Crecimiento:** Bloquea factores como el bFGF (factor de crecimiento de fibroblastos básico), que es clave en el desarrollo de la hiperplasia.
- **Acción Antiinflamatoria:** Reduce la producción de leucotrienos y otros mediadores de la inflamación, disminuyendo la congestión de la glándula.



Ergyvital Hombre de Nutergia es un complemento alimenticio para los hombres de más de 45 años. Contiene una asociación de plantas

-como el epilobio,

el saw palmetto,

la ortiga y el licopeno-

y de antioxidantes –vitamina E, Zinc,

Selenio



Brócoli (375 mg),
Saw palmeto (260 mg),
Polen (240 mg), Ciruelo africano (240 mg),
Ortiga Verde (200 mg),
Arándano rojo americano (200 mg),
Extracto seco de sófora (168.42 mg),
Extracto de Cúrcuma (100 mg),
Óxido de zinc (3.76 mg),
Lecitina de soja.



www.naturopataenergetico.com/