

# 10 recomendaciones para una buena salud hormonal



**European  
Hormone Day**

Las hormonas importan  
24 de abril de 2024

## ADOPTA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1

### Hacer ejercicio físico

La actividad física es esencial para un equilibrio hormonal saludable. Hacer ejercicio 1,5-2,5 horas/semana ayuda al cuerpo a producir hormonas de forma más saludable.



2

### Comer sano

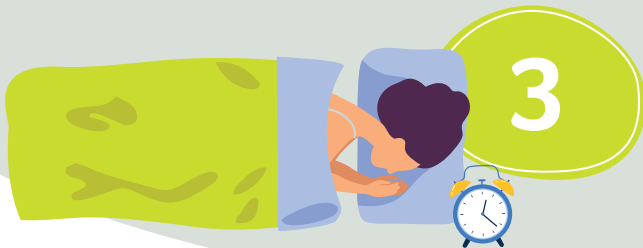
Come mucha fruta fresca, verdura y cereales integrales, y reduce al mínimo los alimentos procesados.



3

### Dormir lo suficiente

Duerme al menos 7 horas ininterrumpidas a la misma hora todas las noches y te despertarás fresco y lleno de energía.



## PREVENIR DEFICIENCIAS HORMONALES EVITABLES

### Mantener la ingesta de vitamina D

4

Coma pescado azul como el salmón y las sardinas. Considere la posibilidad de tomar suplementos de vitamina D como el aceite de hígado de bacalao en los meses de otoño e invierno, cuando la exposición al sol es baja.



5

### Comer alimentos ricos en yodo

El marisco, las algas, los huevos y los lácteos pueden ayudar a mantener altos tus niveles de yodo.



6

### Consumir alimentos ricos en calcio

El yogur, las almendras, las judías y las verduras de hoja verde oscura le ayudarán a proteger sus huesos y dientes.



**Pregunte a su médico si sería beneficioso tomar suplementos**

# REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS

7

## Evitar los envases de plástico

Utilice envases de vidrio o acero inoxidable en lugar de envases y botellas de plástico. Beba agua del grifo en lugar de agua embotellada, ¡y nunca use plástico en el microondas!



8

## Mejorar la calidad del aire interior

El aire dentro y fuera de casa puede contener disruptores endocrinos. Aspire, quite el polvo y ventile regularmente para reducir la presencia de partículas de polvo.



9

## Elegir bien sus productos de cuidado y cosméticos

algunos productos de cuidado y cosméticos pueden alterar los sistemas hormonales. Compruebe los ingredientes e intente evitar comprar cosméticos que contengan sustancias químicas con efecto disruptor del sistema endocrino como ftalatos, parabenos y triclosán.

# SER CONSCIENTE DE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS PRECOCES DE LAS ENFERMEDADES ENDOCRINAS

10

## Obtener un diagnóstico preciso

Hable con su médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Aumento/pérdida de peso inexplicable
- Sensibilidad al frío
- Cambios en el apetito
- Cabello y uñas quebradizos
- Fatiga
- Piel seca y escamosa
- Aparición de depresión
- Sed excesiva
- Signos de pubertad precoz o tardía (fuera de los 8-13 años en las niñas y 9-14 en los niños)
- Específicos de los adultos: pérdida de libido, ciclos menstruales irregulares, infertilidad



# #BecauseHormonesMatter



European Society  
of Endocrinology

[www.es-e-hormones.org](http://www.es-e-hormones.org)



European Hormone and  
Metabolism Foundation

[www.es-e-foundation.org](http://www.es-e-foundation.org)