



FORMACIÓN

# SALUD PÉLVICA EN LA MUJER

## MÓDULO 4

### Salud hormonal femenina



**BARÇA  
INNOVATION HUB**



**PELVIC**  
Rosa Nieto  
**4FIT**

# ¿QUIÉN SOY?

Rosa Nieto Pascual Fisioterapeuta especializada en embarazo, suelo pélvico y fisiosexología.  
Profesional deporte ROPEC

Trabajo en Cowoman e Instituto Clavel Rehabilitación  
(Barcelona)

Formadora del Método Pilates para embarazo, parto y posparto en Fisoformación.



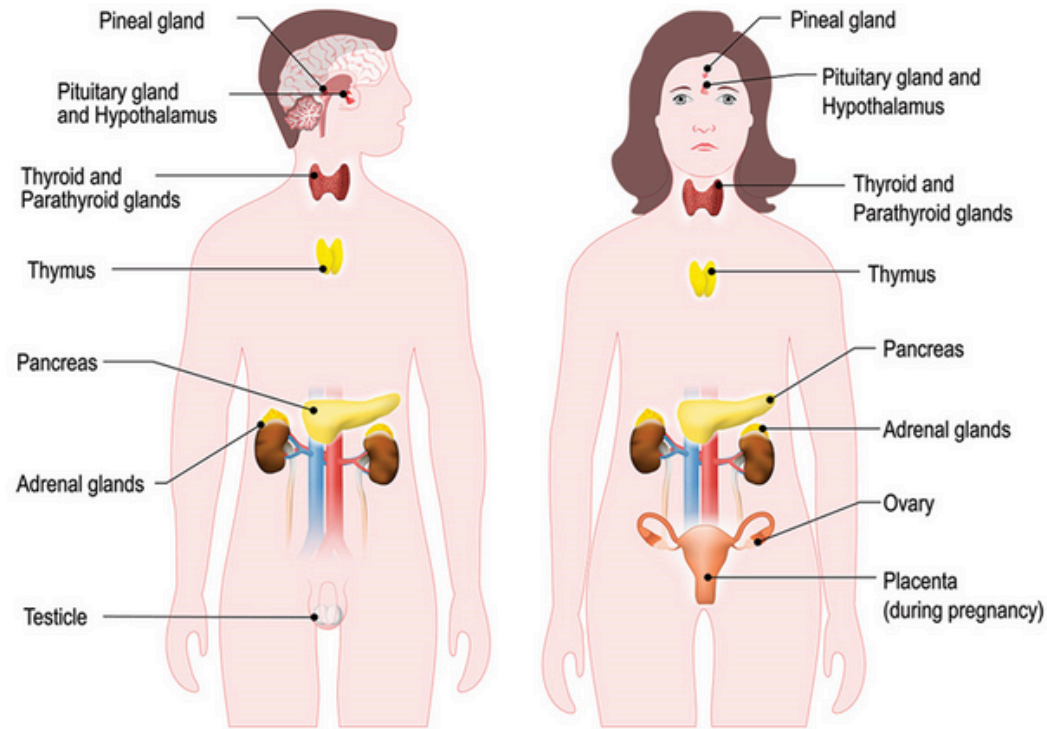
# ÍNDICE CONTENIDOS

SALUD PÉLVICA EN LA MUJER

1. Introducción a al sistema endocrino
  - a. Sistema hormonal femenino
  - b. Glándulas y hormonas femeninas
2. Salud hormonal femenina
3. Eje hipotalámico hipofisario gonadal femenino
4. Ciclo menstrual (hormonal).
5. Microbiota vaginal.
- 6.

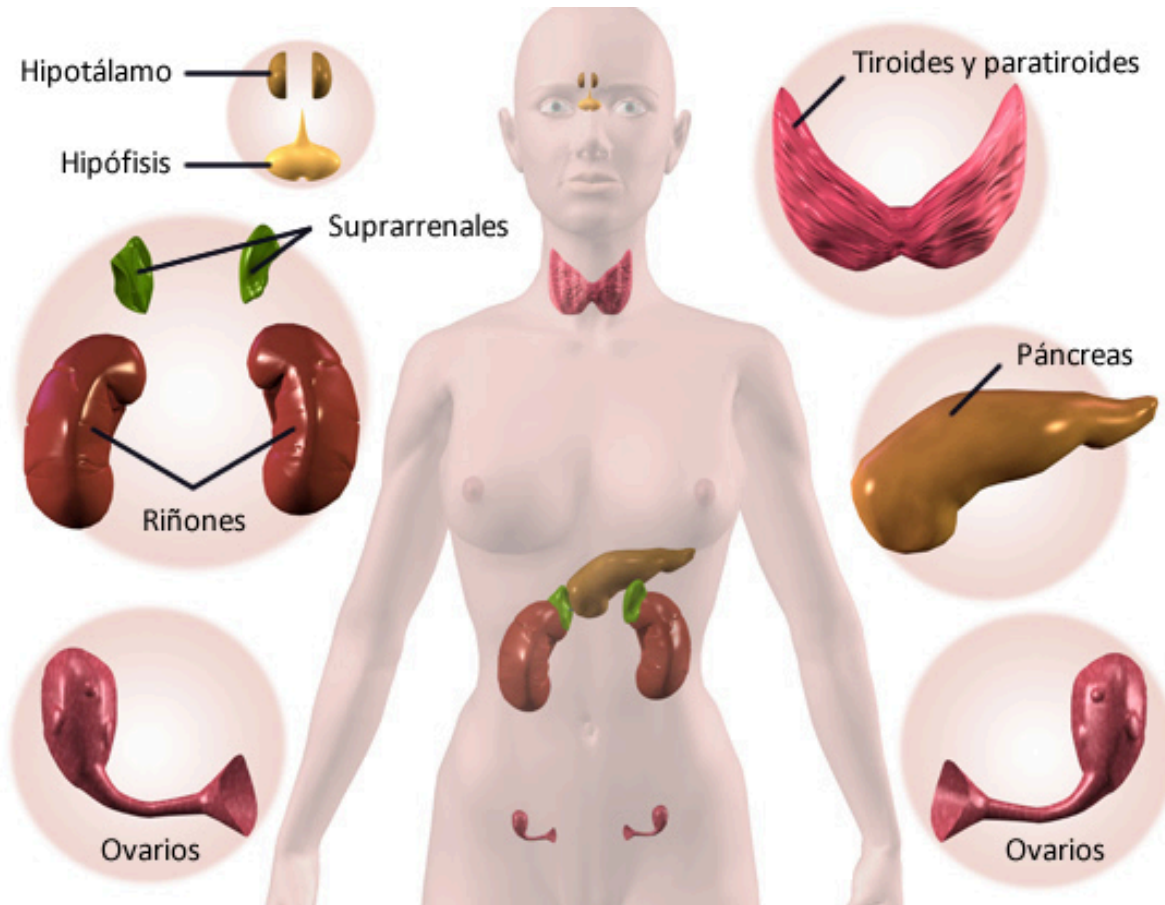
# QUÉ ES EL SISTEMA ENDOCRINO

## ENDOCRINE SYSTEM



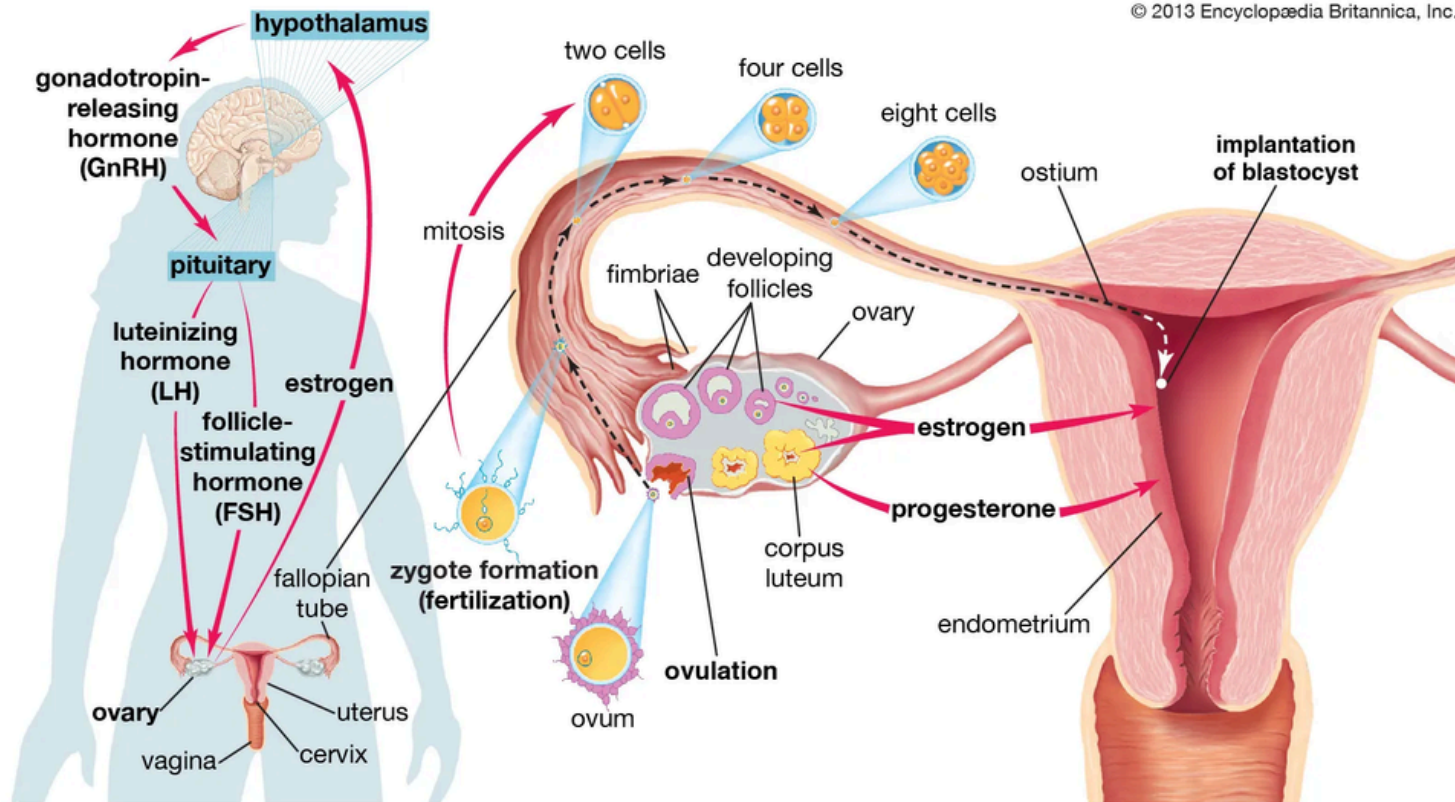
Fuente de la imagen: <https://www.hormones-australia.org.au/the-endocrine-system/>

# GLÁNDULAS ENDOCRINAS



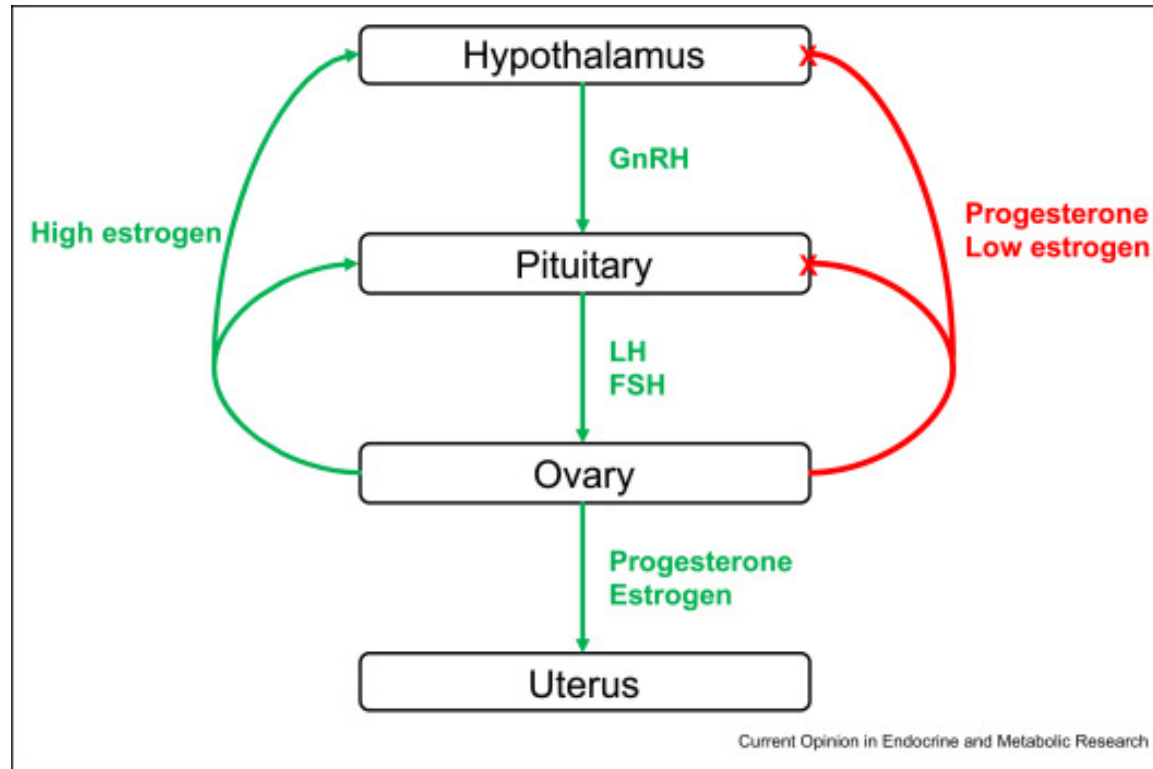
Fuente de la imagen: [https://elbibliote.com/libro-pedia/manual\\_csnaturales/cargador\\_articulo.php?id=1398](https://elbibliote.com/libro-pedia/manual_csnaturales/cargador_articulo.php?id=1398)

# EJE HIPOTALÁMICO-HIPOFISIARIO-GONADAL



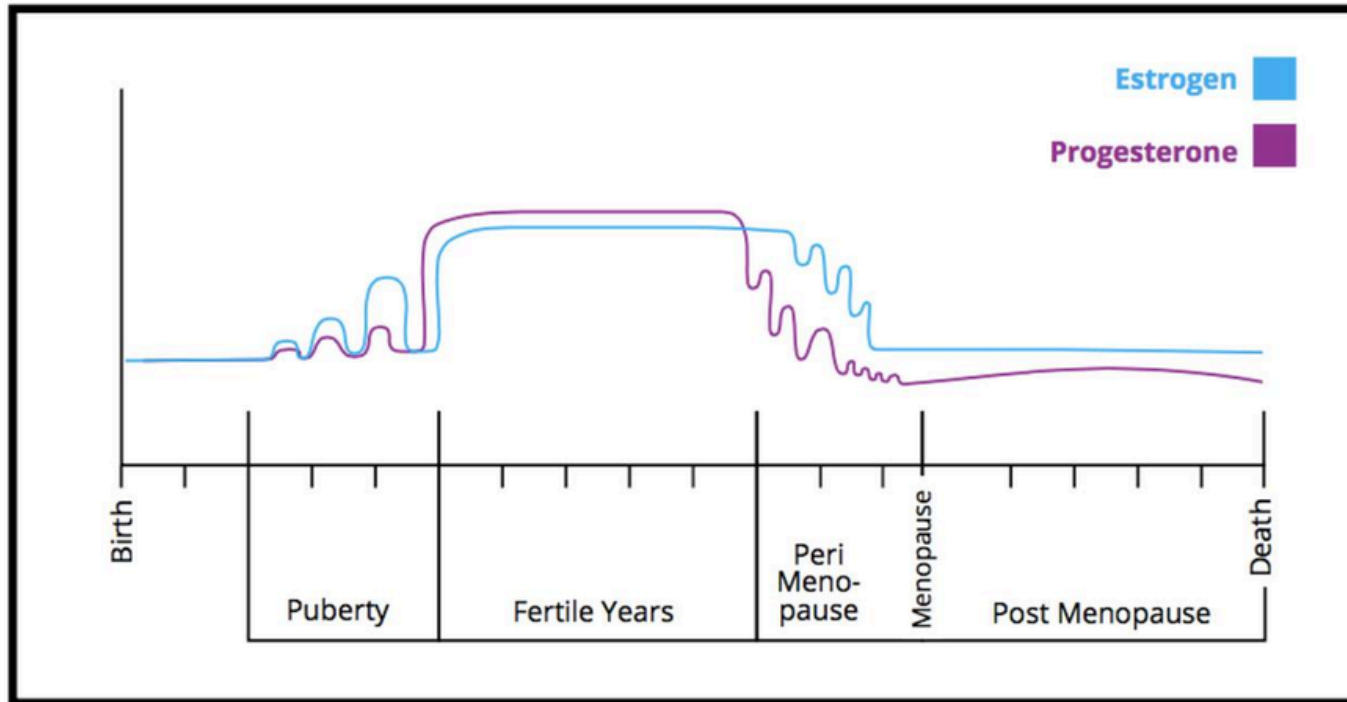
Emerson, C. H. (2024, May 31). pituitary gland. Encyclopædia Britannica. <https://www.britannica.com/science/pituitary-gland>

# EQUIBRIO HORMONAL FEMENINO



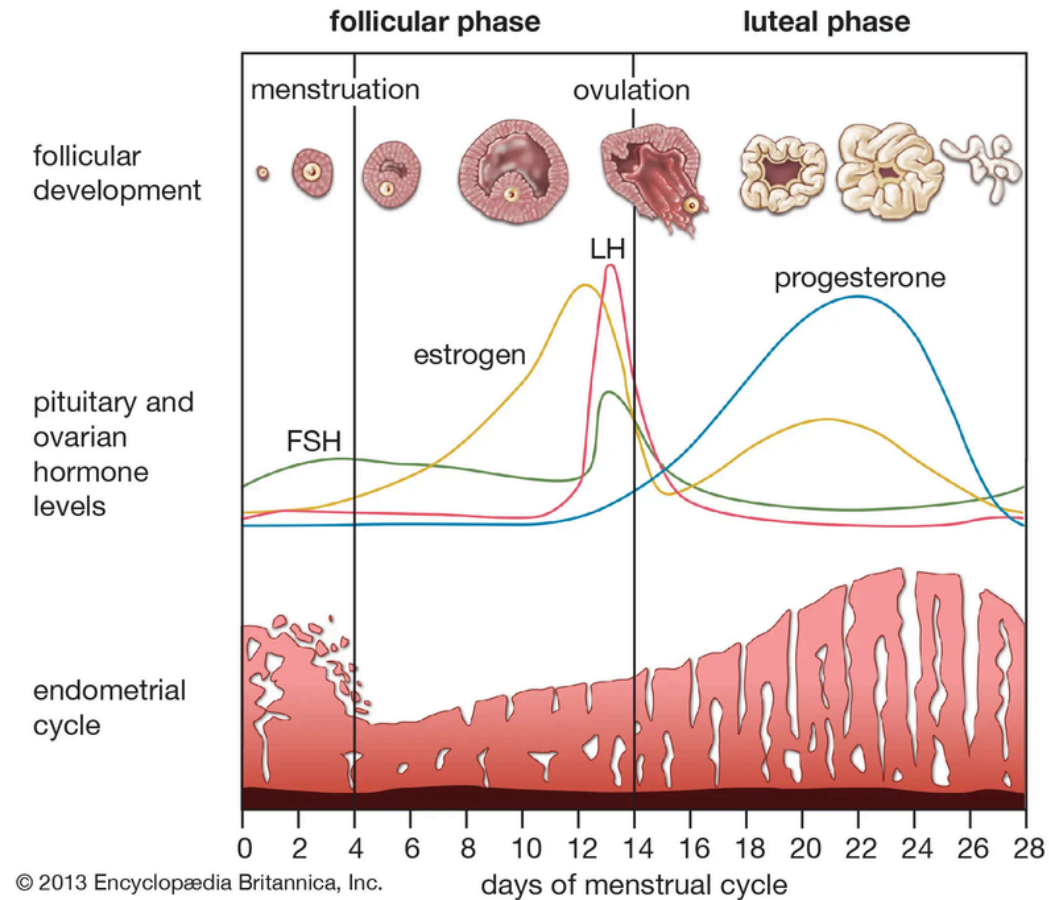
Holtzman, B., & Ackerman, K. E. (2019). Hypothalamic–pituitary–gonadal axis in women’s sport: injuries, manipulations, and aberrations. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*, 9, 78–85. <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2019.08.003>

# VARIACIONES HORMONALES A LO LARGO DE LA VIDA DE LA MUJER



# CICLO MENSTRUAL

## The menstrual cycle



Clayton, S. George (2024, June 11). menstrual cycle. Encyclopedia Britannica.  
<https://www.britannica.com/science/menstrual-cycle>

# CICLO MENSTRUAL-FASES



- Menstruación
- Fase folicular
- Fase ovulatoria (ovulación)
- Fase lútea

Clayton, S. George (2024, June 11). menstrual cycle. Encyclopedia Britannica.  
<https://www.britannica.com/science/menstrual-cycle>

# CICLO MENSTRUAL Y HORMONAS

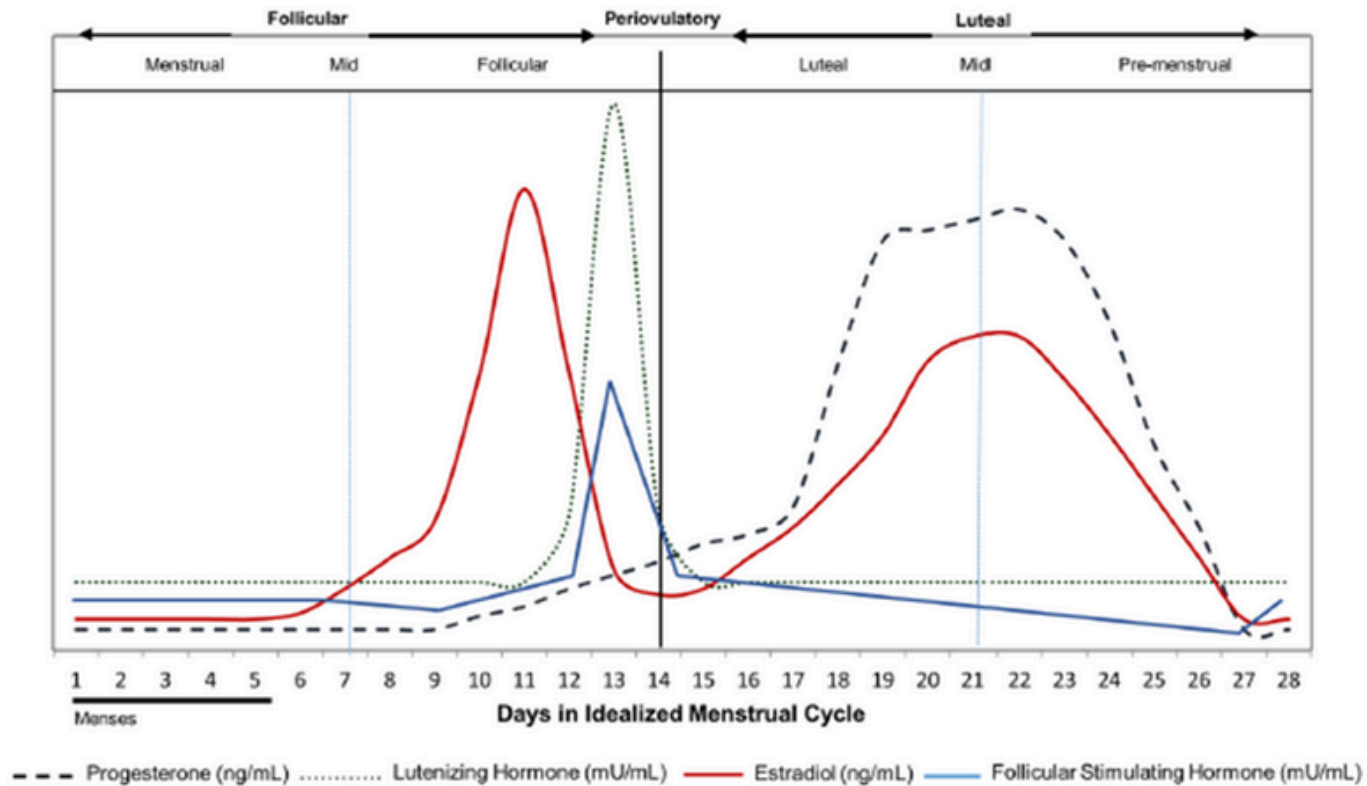


Imagen: Niveles hormonales según la fase del ciclo menstrual.

Artículo Menstrual cycle rhythmicity: metabolic patterns in healthy women, Nature Scientific Reports.

# ENTRENAMIENTO Y CICLO MENSTRUAL

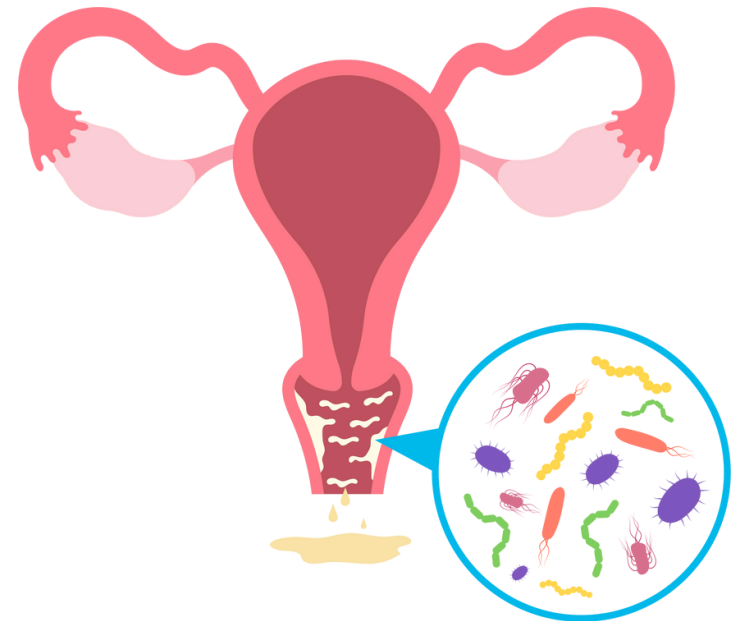
FASE DEL CICLO	RECOMENDACIÓN
FASE MENSTRUAL	En esta etapa se producen pérdidas de hierro y hemoglobina por el sangrado afectando a los niveles de oxigenación del músculo aumentando los niveles de fatiga. En esta fase debemos priorizar <b>sesiones cortas con poca demanda de oxígeno y de baja intensidad</b>
FASE FOLICULAR	Aumento progresivo de los niveles de estrógenos, buen momento para <b>aumentar la intensidad y duración de los entrenamientos y trabajar la fuerza y potencia.</b>
FASE OVULATORIA	Este momento es cuando el rendimiento físico es mayor y se pueden priorizar los <b>entrenamientos de mayor intensidad.</b> (Ojo con el riesgo de lesiones por aumento de laxitud de los ligamentos)
FASE LÚTEA	En esta etapa hay mayor sensación de fatiga y cansancio por lo que habría que <b>entrenar a ritmos constantes y baja intensidad, especialmente cardiovascular.</b>

# MICROBIOTA VAGINAL

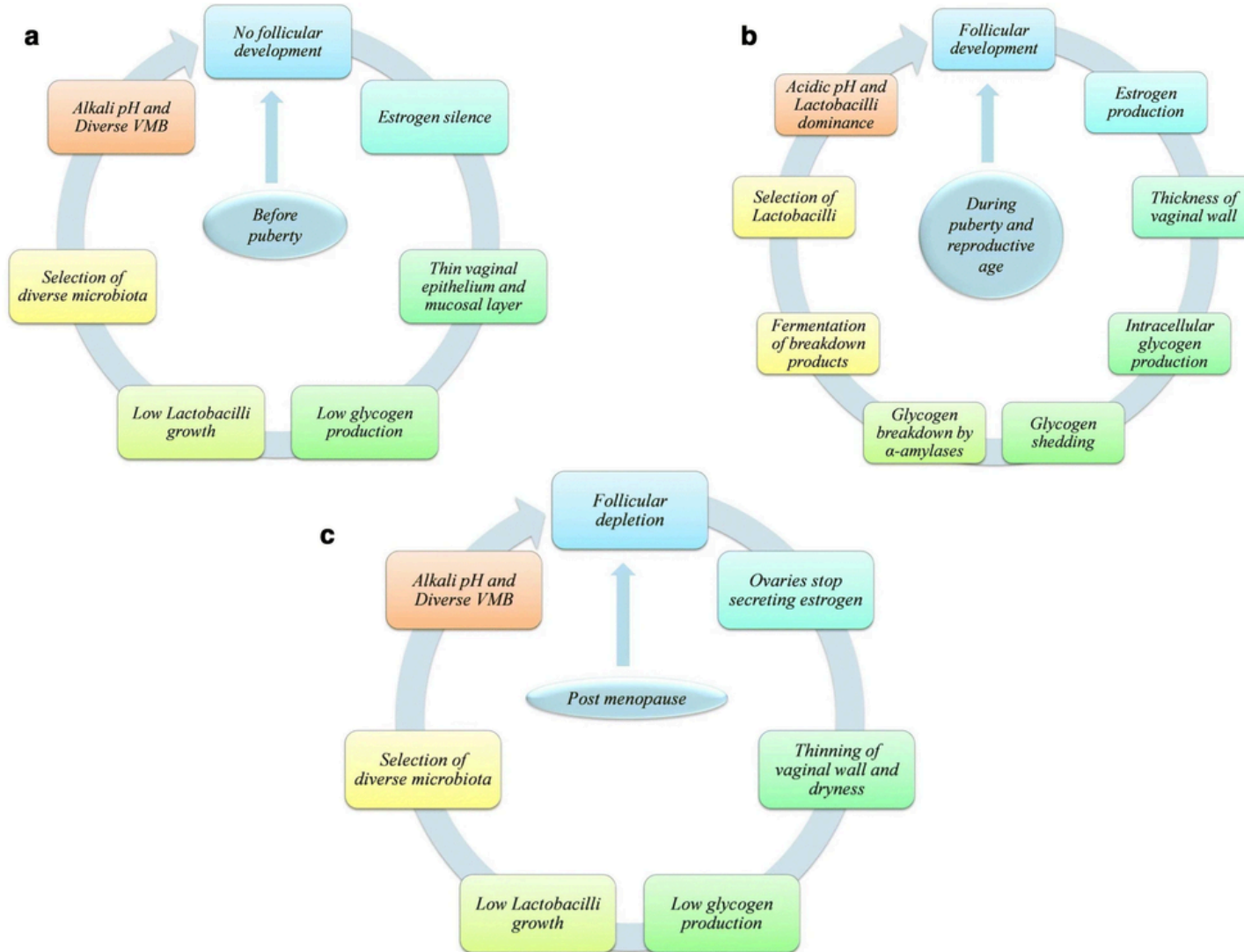
La **microbiota vaginal** es el conjunto de microorganismos que habitan en la vagina y que forman parte del ecosistema vaginal. Estos microorganismos incluyen bacterias, hongos y otros organismos, y juegan un papel muy importante en el mantenimiento de la salud vaginal.

Funciones:

1. Protección contra infecciones
2. Mantenimiento del equilibrio del pH
3. Modulación del sistema inmunitario



# MICROBIOTA VAGINAL A LO LARGO DE LA VIDA DE LA MUJER



Fuente de la imagen: Microbiota in vaginal health and pathogenesis of recurrent vulvovaginal infections: a critical review

# CONTACTO

E-MAIL:

**rosanipa@hotmail.com**

TELÉFONO:

**619491490**

INSTAGRAM:

**@pelvic4fit**