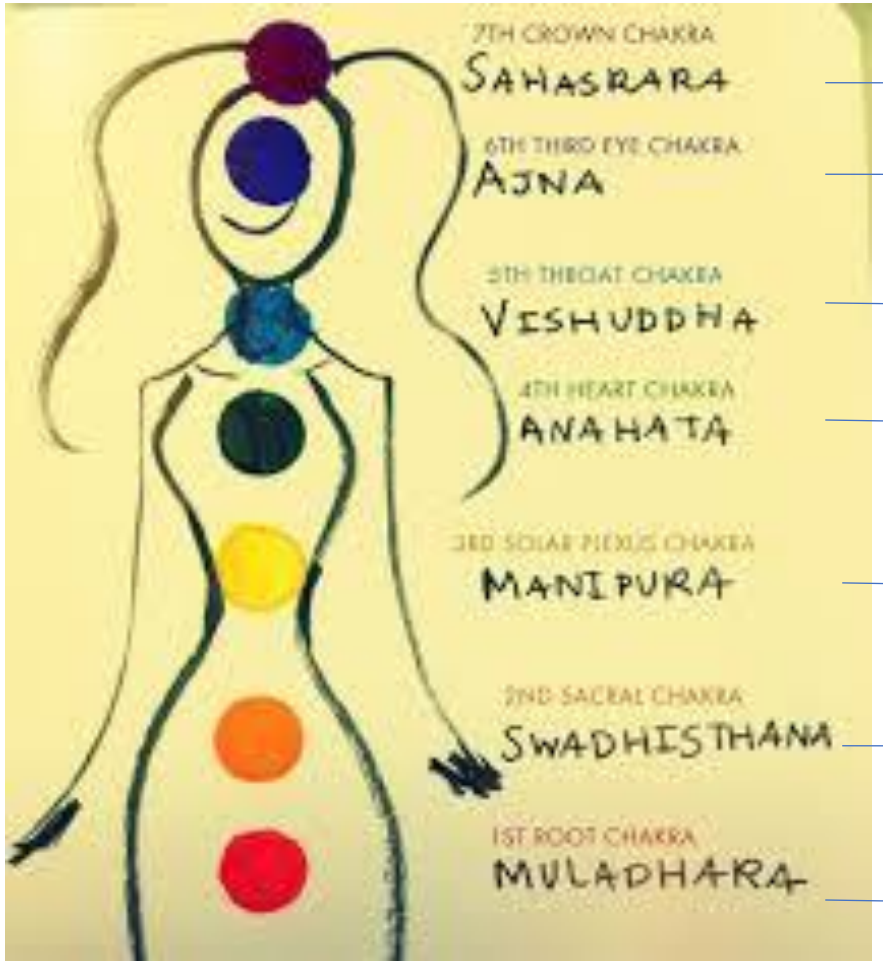
# Sistema Endocrino 2

Tiroides, Paratiroides, Páncreas y Riñón

# Repaso

- ¿Cuál es la principal función del sistema endocrino?
- ¿Cómo trabajamos a través del yoga el chakra Ajna?
- ¿y Sahasrara?

# Chakras y sistema endocrino




Pineal √

Hipófisis √

Tiroidea y Paratiroidea

Timo

Páncreas

Gónadas

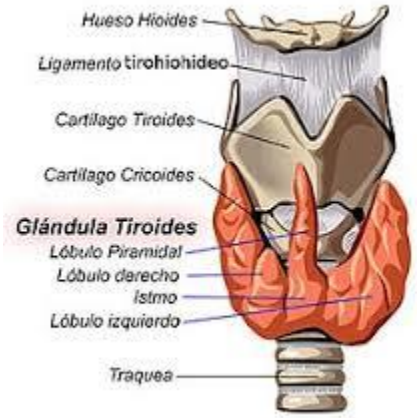
Suprarrenal

# Glándula Tiroidea

Situada debajo de la laringe

y delante de la tráquea. Segrega:

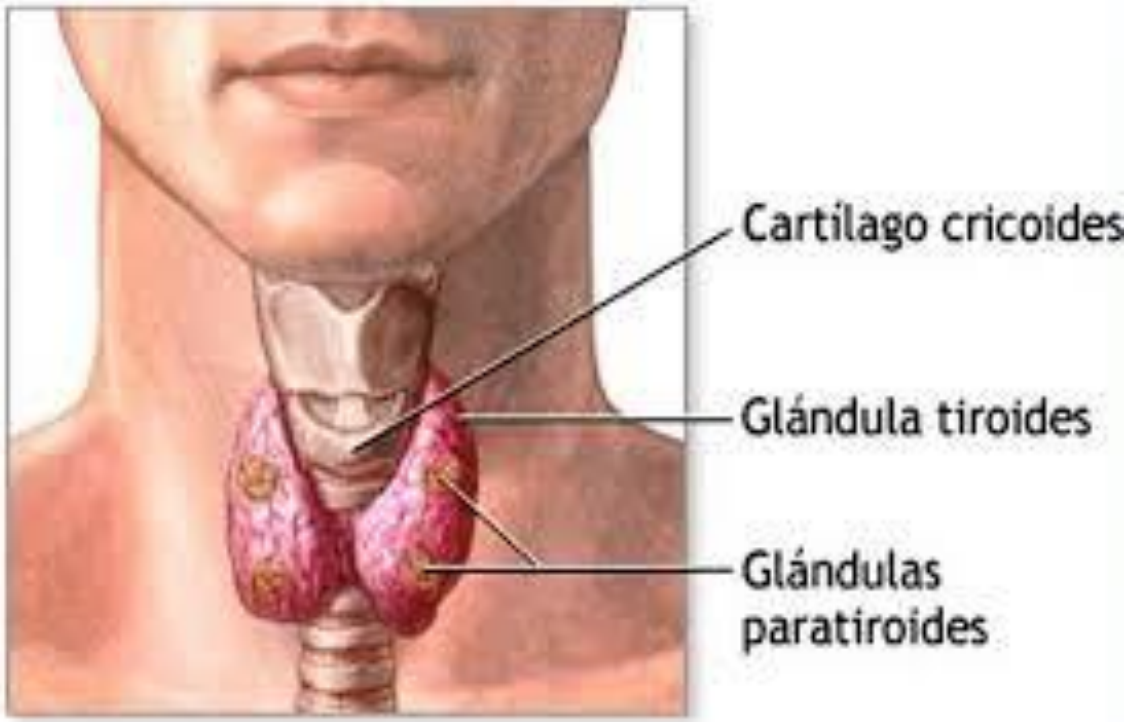
- TIROXINA: regula el metabolismo y controla el desarrollo mental y físico.
    - Carencia: enanismo
    - Hipertiroidismo: se engranda la glándula, genera sobreexcitación con irritabilidad
    - Hipotiroidismo: genera cansancio extremo, disminuye el rendimiento intelectual



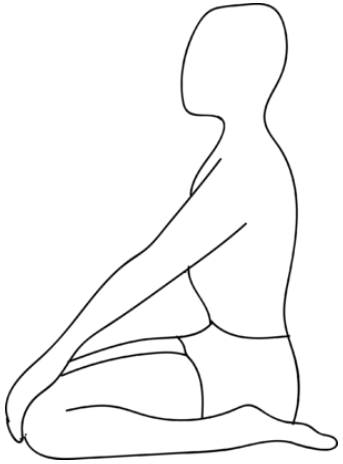
# Glándula Paratiroidea

Son pequeñas glándulas situadas alrededor de la glándula tiroidea. Secreta:

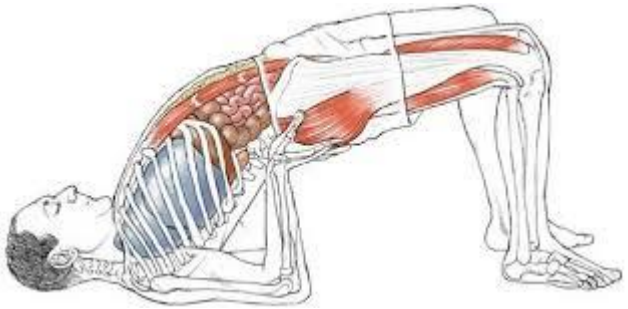
- PARATHORMONA: regula el calcio presente en el cuerpo
  - Carencia: generará exceso de calcio que conllevará espasmos, cansancio, irritabilidad y disminución de la memoria
  - Exceso: disminuye el calcio y genera confusión.



# Asana Vishuddha



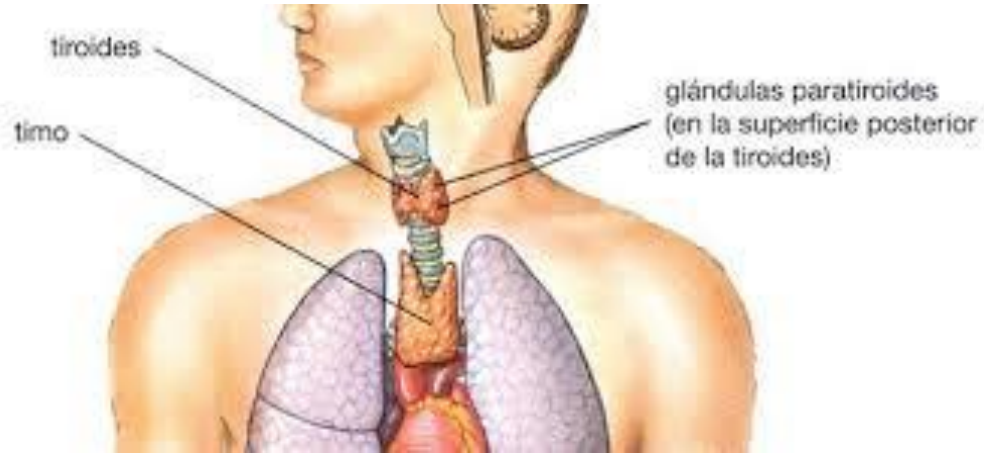
- Movilización del cuello: flexo-extensión, rotaciones y lateralización.
- Shankh Mudra

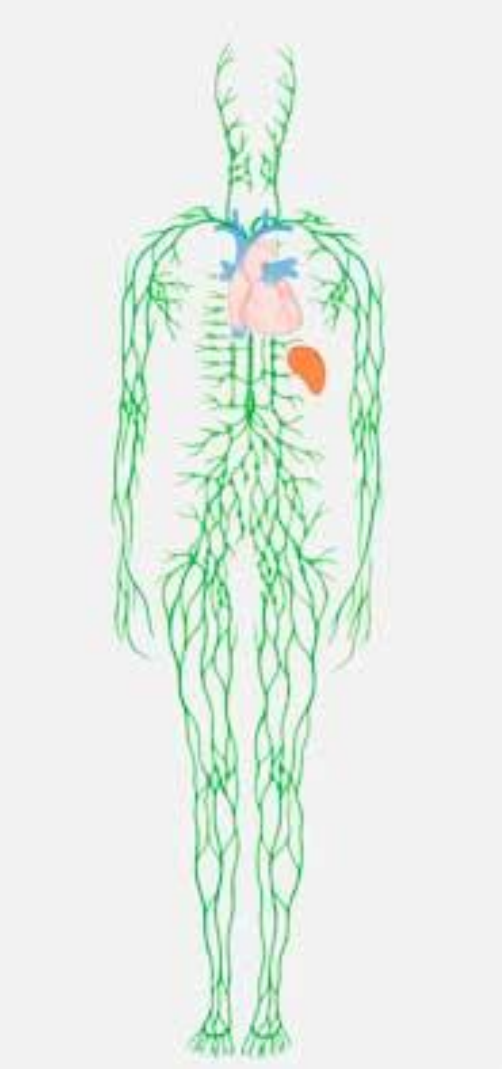


# Timo

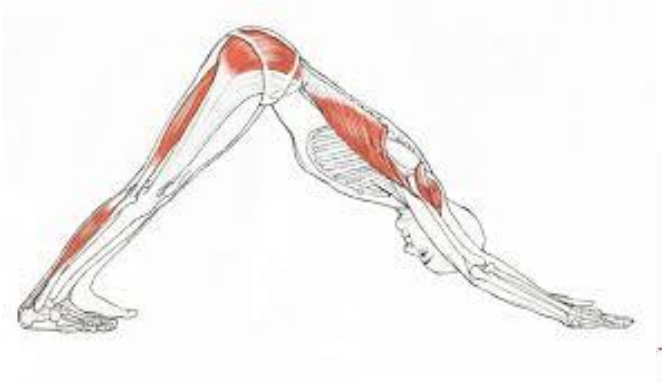
Glándula situada sobre el corazón. Forma parte del sistema linfático.

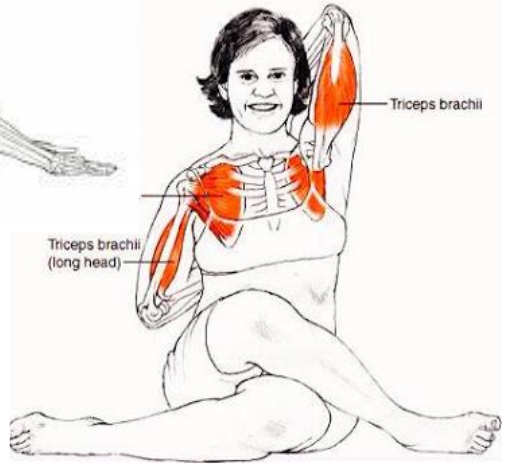
- Función: Las hormonas que genera ayudan a la maduración del sistema inmunitario.

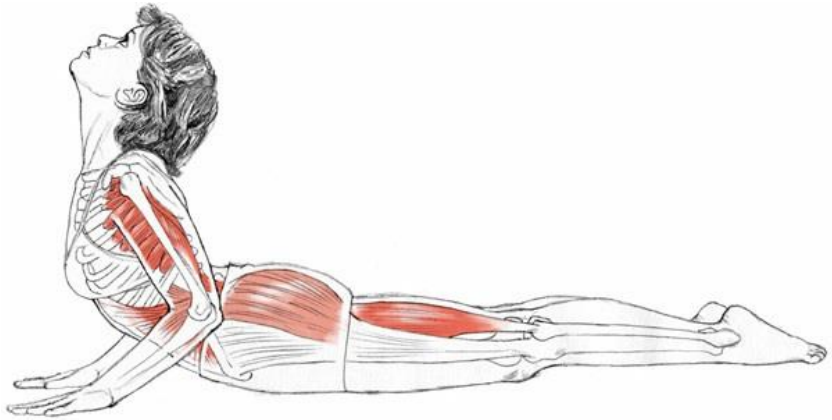


# Asana Anahata





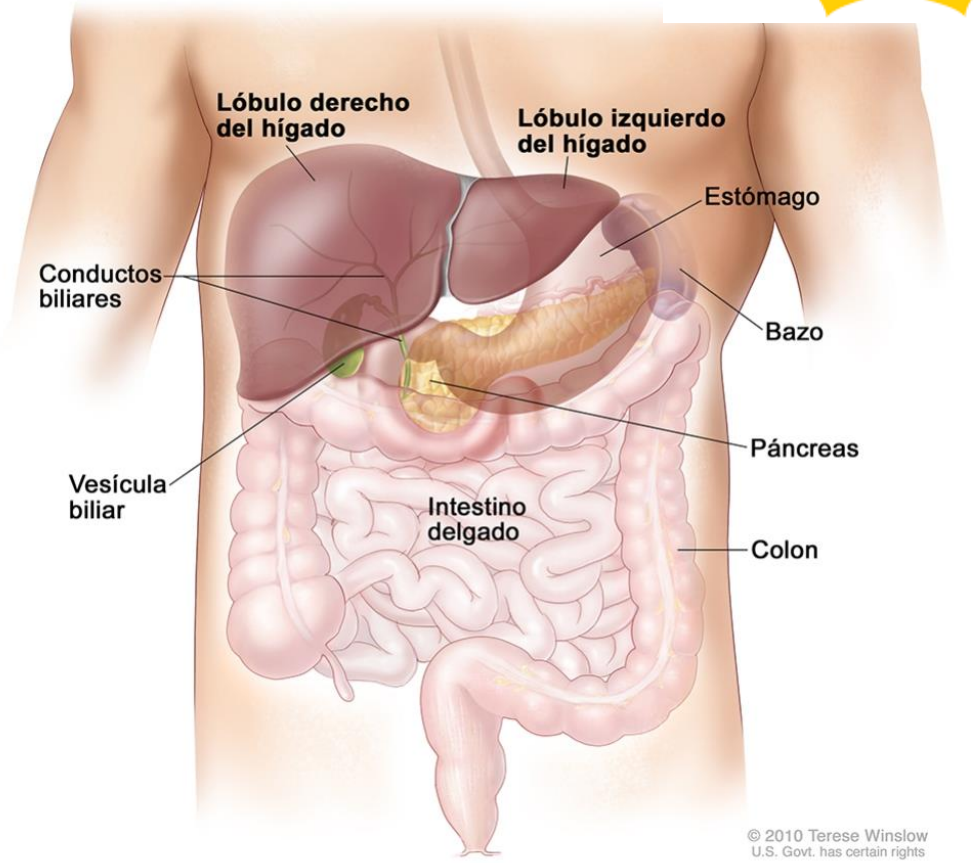



- Apertura de pecho, trabajar el segmento dorsal y cintura escapular
- Atmanjali Mudra

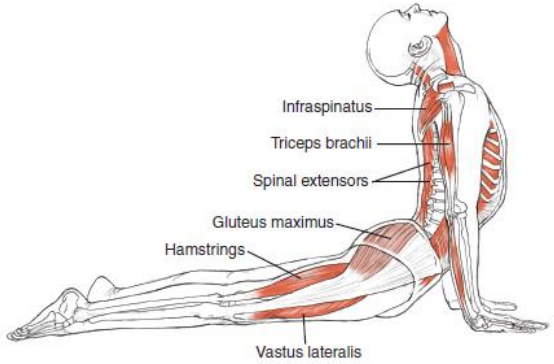
# Páncreas

Órgano con células endocrinas que tiene una función mixta: regula el nivel de azúcar en sangre y segrega enzimas que ayudan en la digestión.

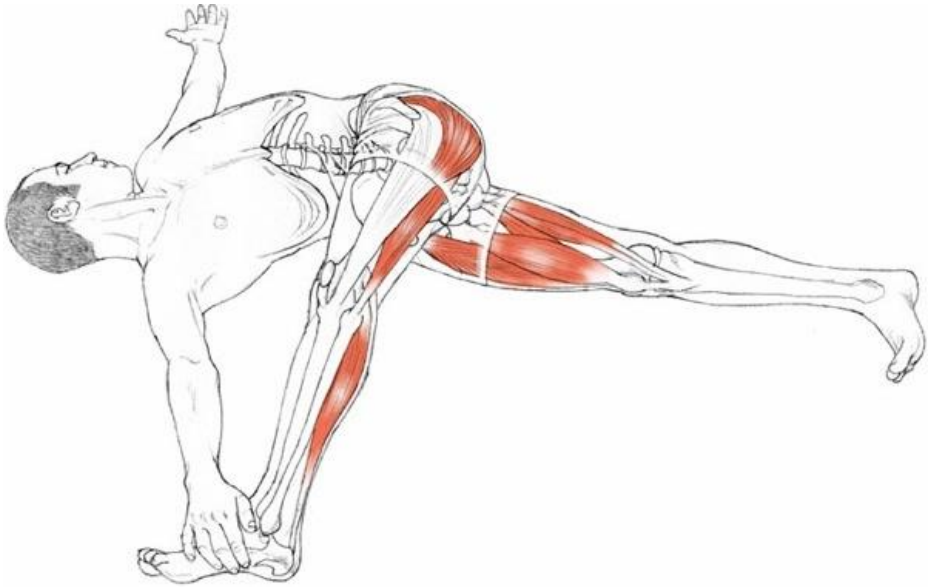
- Insulina: lleva la glucosa presente en la sangre hacia los músculos o el hígado. La insulina es la encargada de hacer que los azúcares puedan entrar en las células de los receptores.
  - Diabetes: trastorno que se genera por un fallo en la producción de insulina
- Glucagón: estimula la entrada de glucosa que hay almacenada en el hígado y los músculos hacia el torrente sanguíneo, sucede cuando los niveles de azúcar en sangre bajan

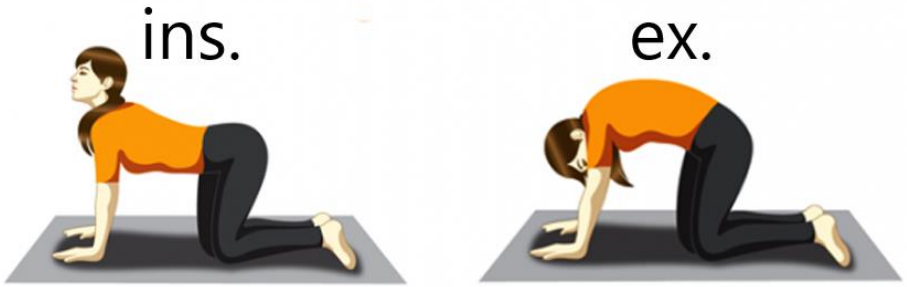


# Asana Manipura




- Tonificar y extender la zona del plexo solar, zona abdominal
- Vajrapradama Mudra

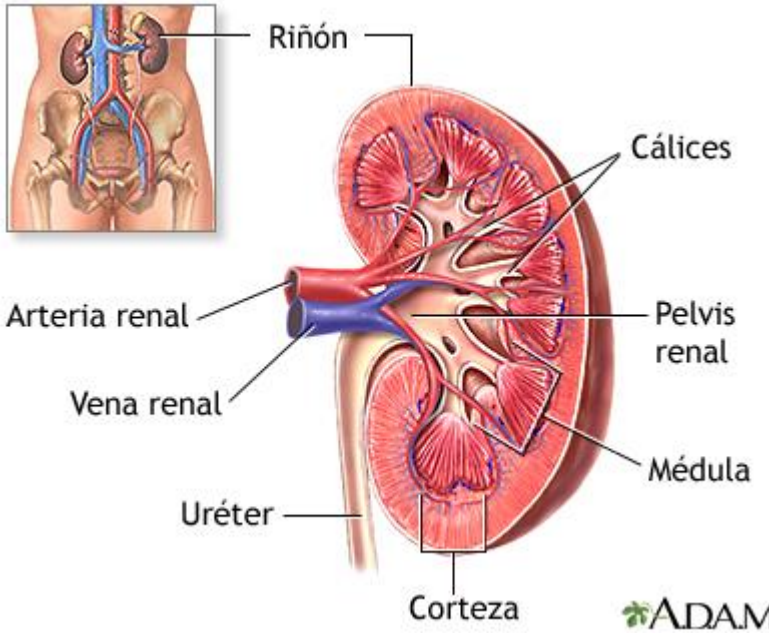




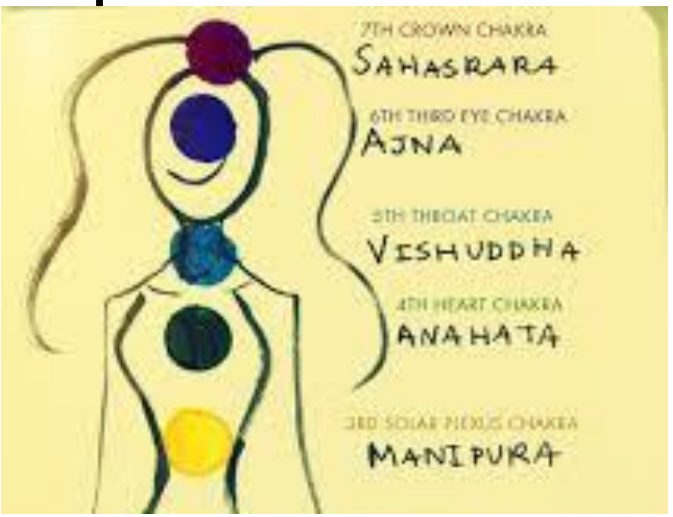
# Riñón

Órgano con funciones endocrinas:

- Renina: hormona que regula la presión arterial = Homeostasis
- Eritoproyetina: segrega glóbulos rojos
  - ←Carencia = anemia



# Repaso




- Que glándula pertenece a cada chakra?

- Función de:

1. G. Tiroidea
2. G. Pineal
3. G. Pituitaria
4. G. Timo

a. Control metabólico
b. Control ciclos sueño
c. Control de todas las glándulas
d. Control de la energía corporal y generar S. Inmunológico