

La Rebelión de las Glándulas en el Cuerpo de Lucas

Érase una vez un niño llamado Juan que vivía con sus padres y con su hermano mayor Lucas. Juan era un niño innovador y creativo le gustaba descubrir cosas nuevas todos los días.



Le gustaban las cosas poco comunes por eso muchos de sus compañeros y amigos no lo tomaban en serio y por el contrario en vez de apoyarlo se burlaban de él.

Su hermano Lucas era quien siempre cuidaba de él y lo defendía de aquellos que lo insultaban. Un día Juan iba camino a su casa cuando de repente se dio cuenta de una pequeña semilla que se iluminaba en la grieta de un árbol. Así que decidió tomarla y regresó a su casa.

Intrigado por lo que tenía en su bolsillo quiso decirle a su hermano Lucas, pero este se encontraba en su habitación y se le notaba bastante enfermo y agitado.

Entonces Juan pensó - "tengo que ayudar a mi hermano, algo no está funcionando bien dentro de él".

Juan decidió encerrarse en su habitación e investigar acerca que la de la semilla que había recogido camino a casa, se dio cuenta de que tenía un olor bastante agradable y llamativo por lo que decidió comérsela.

Al momento que la comenzó a masticar su cuerpo comenzó a disminuir su tamaño quedando en una dimensión muy diminuta del tamaño de una hormiga.



Impresionado de lo que acababa de ocurrir, tuvo una gran idea para ayudar a su hermano Lucas así que mientras él dormía decidió adentrarse por su boca e ingresar dentro de él para saber que estaba pasando en el mundo de su interior.

Se dio cuenta que, en este mundo, las glándulas endocrinas eran seres mágicos encargados de mantener el equilibrio y la armonía en su organismo.

En una tranquila mañana Juan y la glándula pituitaria, conocida como la "Reina de las Glándulas", decidieron convocar a una

reunión de emergencia. Las glándulas tiroideas, paratiroides, adrenales, pancreáticas e incluso las tiroides, entre otras, se reunieron en el centro de control del cuerpo de Lucas, la gran glándula hipotálamo.

La Reina pituitaria, con su corona de cristales brillantes, se levantó y habló con urgencia: "Amigos y compañeros, estamos en peligro. Lucas está cada vez más estresado, ansioso y confundido debido a la presión de la vida cotidiana. Nuestro equilibrio está en peligro. Debemos hacer algo para salvarlo".

Las demás glándulas estaban conscientes de que su deber era mantener la armonía en el cuerpo de Lucas. Sin embargo, no estaban seguras de cómo podrían ayudar en esta situación. La glándula adrenal, siempre lista para la acción, propuso liberar una gran cantidad de hormonas del estrés para



enfrentar la situación. Pero la glándula páncreas, siempre tranquila y sabia, se opuso. En su lugar, junto con Juan sugirieron un plan más sutil.

El plan consistía en liberar pequeñas dosis de hormonas que promovieran la serenidad y la calma. De esta manera, el cuerpo de Lucas aprendería a lidiar con el estrés de manera más equilibrada. Las demás glándulas estuvieron de acuerdo.

Las hormonas de la paz y la serenidad se liberaron en el cuerpo de Lucas, y poco a poco, su mente se volvió más clara y relajada. Comenzó a respirar profundamente y a encontrar alegría en las pequeñas cosas de la vida. La confusión desapareció, y su corazón latía con un ritmo más apacible.

Los efectos de la semilla que Juan había comido habían acabado y su cuerpo volvió a la normalidad.

A medida que pasaba el tiempo, Lucas se sintió más en sintonía consigo mismo. Las glándulas endocrinas trabajaron juntas en perfecta armonía, como un equipo unido.

La Reina pituitaria agradeció a todas las glándulas por su valentía y sabiduría, y el equilibrio del cuerpo de Lucas fue restaurado.

Y así, en el mundo del cuerpo de Lucas, las glándulas endocrinas se convirtieron en guardianes de la armonía, trabajando en conjunto para mantener la paz y la serenidad en su interior.

La historia de la rebelión de las glándulas se convirtió en una leyenda que Juan y Lucas recordarían toda su vida,



recordándole la importancia de equilibrar su cuerpo y su mente.

FIN

Para Recordar...

Esta travesía hace alusión a como se relaciona el sistema endocrino y el estrés, a través de la acción de la glándula adrenal y la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina. Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, el hipotálamo en el cerebro libera hormona liberadora de corticotropina (CRH), que estimula la glándula pituitaria para liberar hormona adrenocorticotrópica (ACTH). Esta, a su vez, estimula las glándulas suprarrenales para liberar cortisol y adrenalina. Estas hormonas preparan al cuerpo para la respuesta de "lucha o huida" al estrés, aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y movilizandando la energía. Una vez que el estrés se resuelve, el sistema endocrino vuelve a la normalidad. Sin embargo, el estrés crónico puede llevar a desequilibrios hormonales y afectar la salud a largo plazo.

Es importante mantener un equilibrio adecuado entre cuerpo y mente es crucial para promover la salud y el bienestar en general. Esto se logra a través de una combinación de factores, incluyendo la atención a la salud física y emocional, la gestión del estrés y la adopción de un estilo de vida saludable.

Elaborado por:

- Juan Esteban Garcia Caicedo
- Cristian Camilo Otavo

