



SALUD MENSTRUAL

Alimentación y estilos de vida.



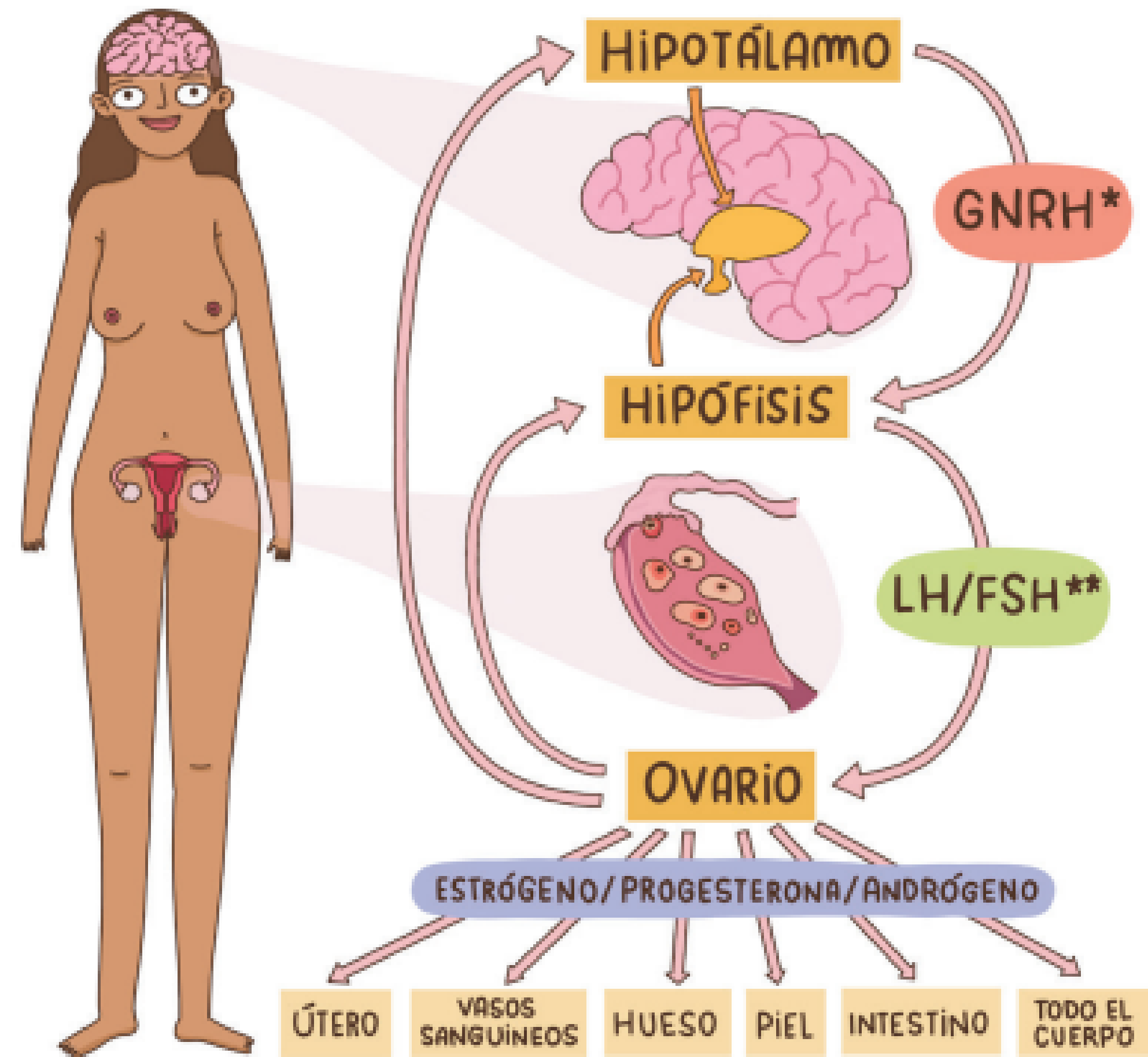
Amapola
MATRONA

EL QUINTO SIGNO VITAL

"El ciclo menstrual no es sólo un ciclo, es una expresión de estado de salud. Cuando estés sana, tu menstruación llegará regular, suave y sin síntomas. Pero cuando NO estés sana, tu ciclo contará otra historia".

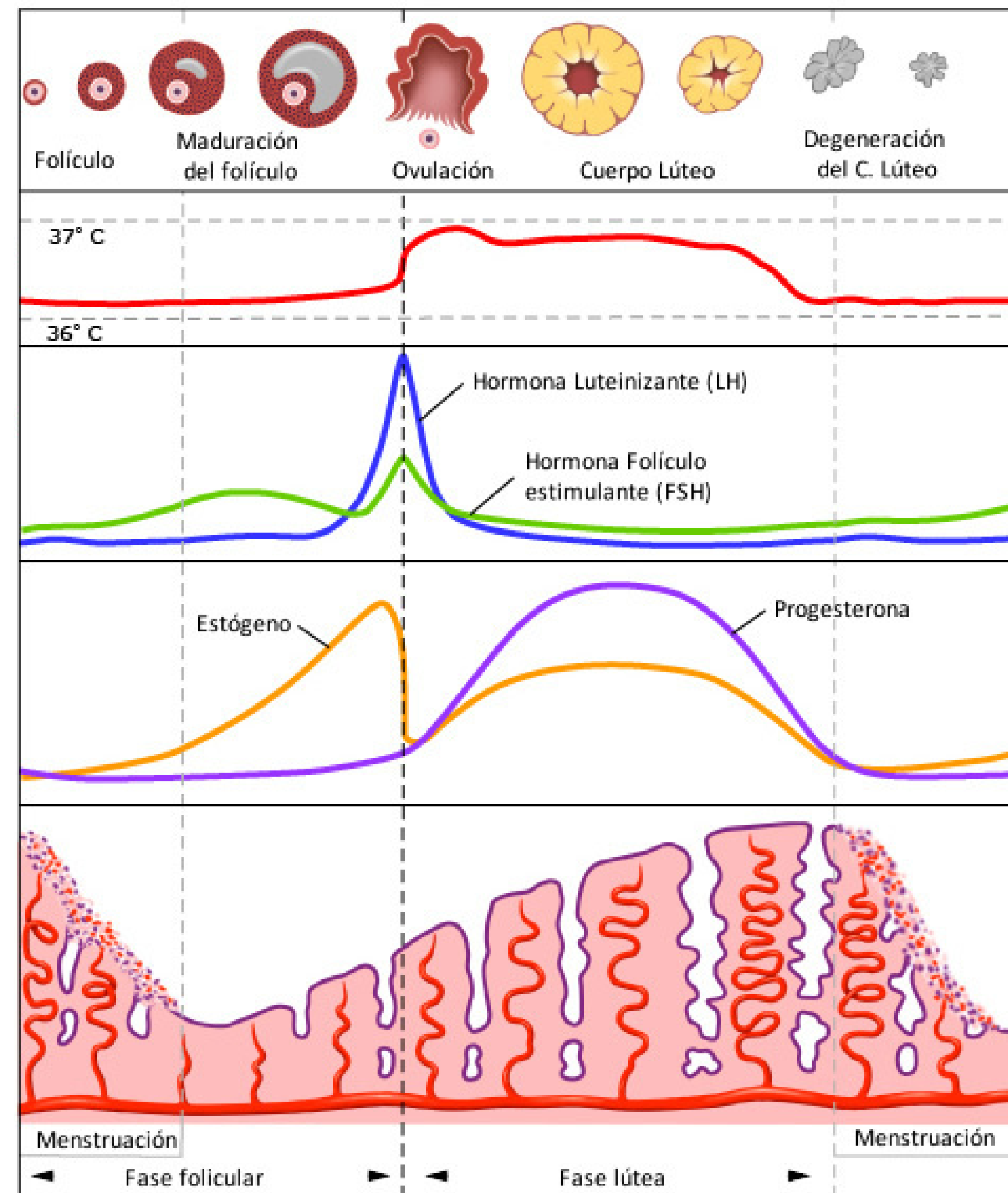
Lara Briden





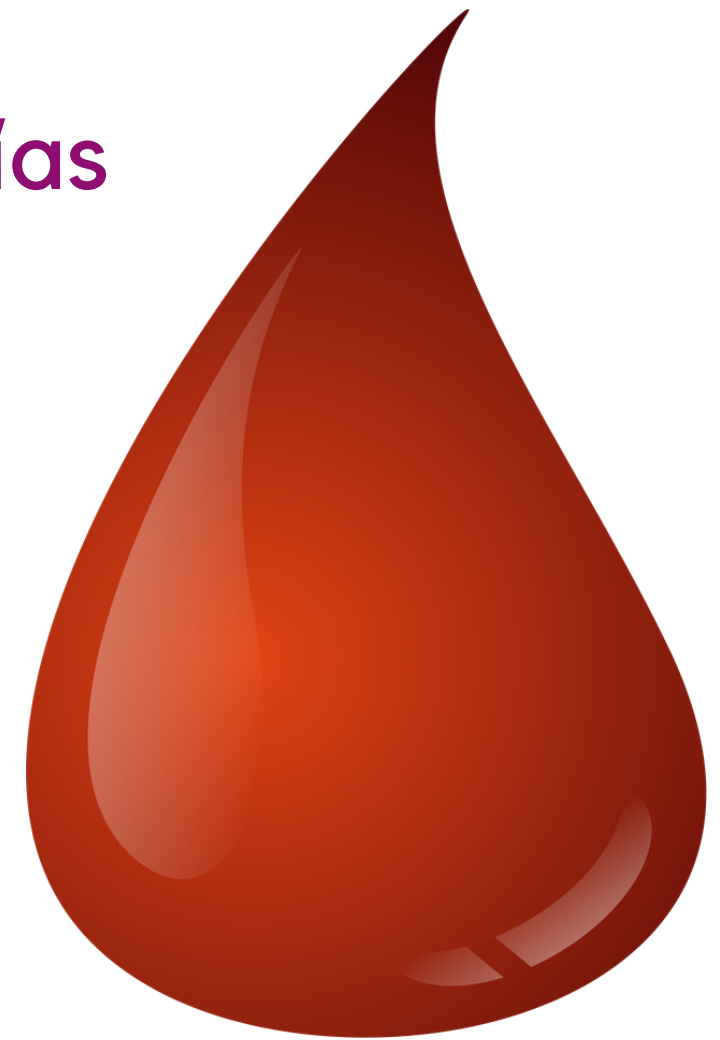
*HORMONA LIBERADORA DE GONADOTROFINAS (GNRH)

**GONADOTROFINAS LH/FSH



¿Cómo reconocer un ciclo sano?

- Duración del ciclo: 24-38 días (Rango óptimo)
- Que la menstruación llegue regularmente. (Variación de 7 días 26-41 años)
- Menstruación < a 8 días sin dolor.
- Volumen: Hasta 80 ml de sangre menstrual por cada ciclo.
- Cantidad determinada x cada persona
- Ovulación en cada ciclo.
- Sin sangrados entremedio del ciclo.
- Los síntomas premenstruales son normales hasta que afecten la calidad de vida.

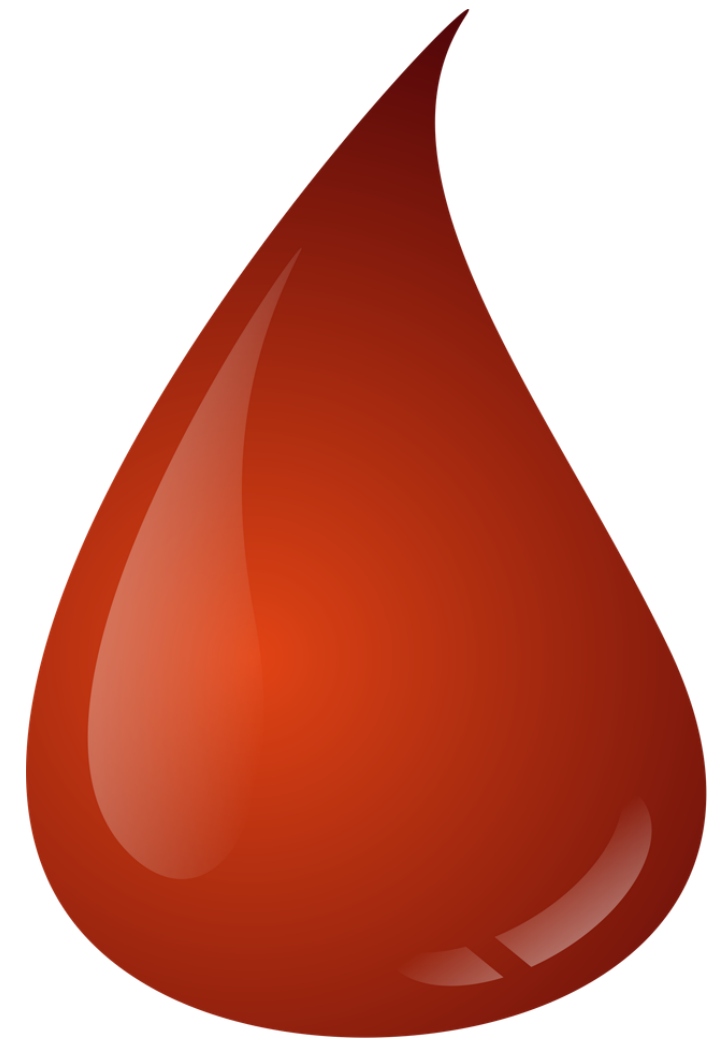


Compresa	Tipo	Flujo Menstrual
	Día	1 mL
	Noche	1 mL
	Día	2 mL
	Noche	3 mL
	Día	3 mL
	Noche	6 mL
	Día	4 mL
	Noche	10 mL

Copa Menstrual	Flujo Menstrual
	2 mL
	6 mL
	9 mL
	20 mL

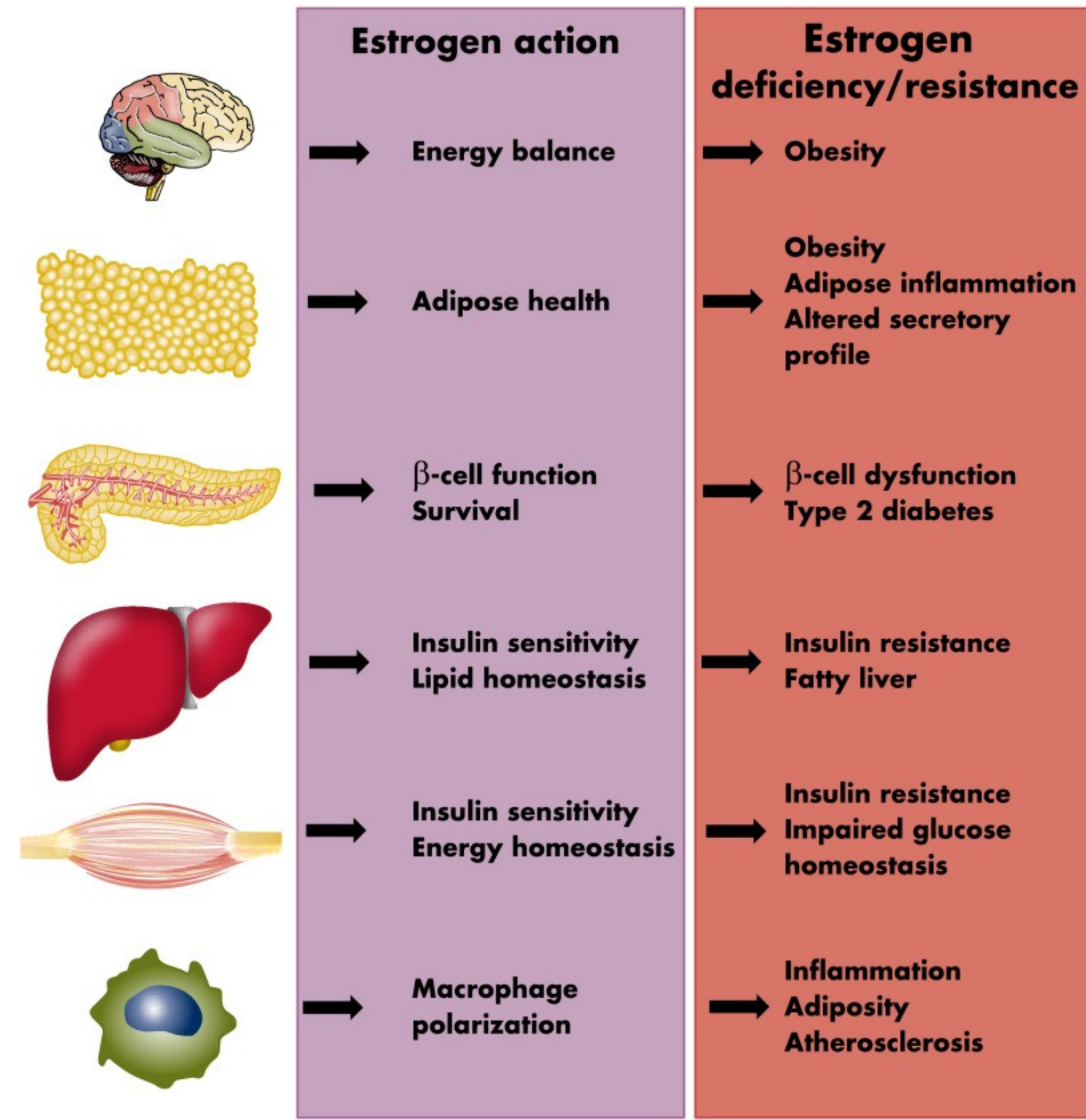
Disfunciones del ciclo menstrual

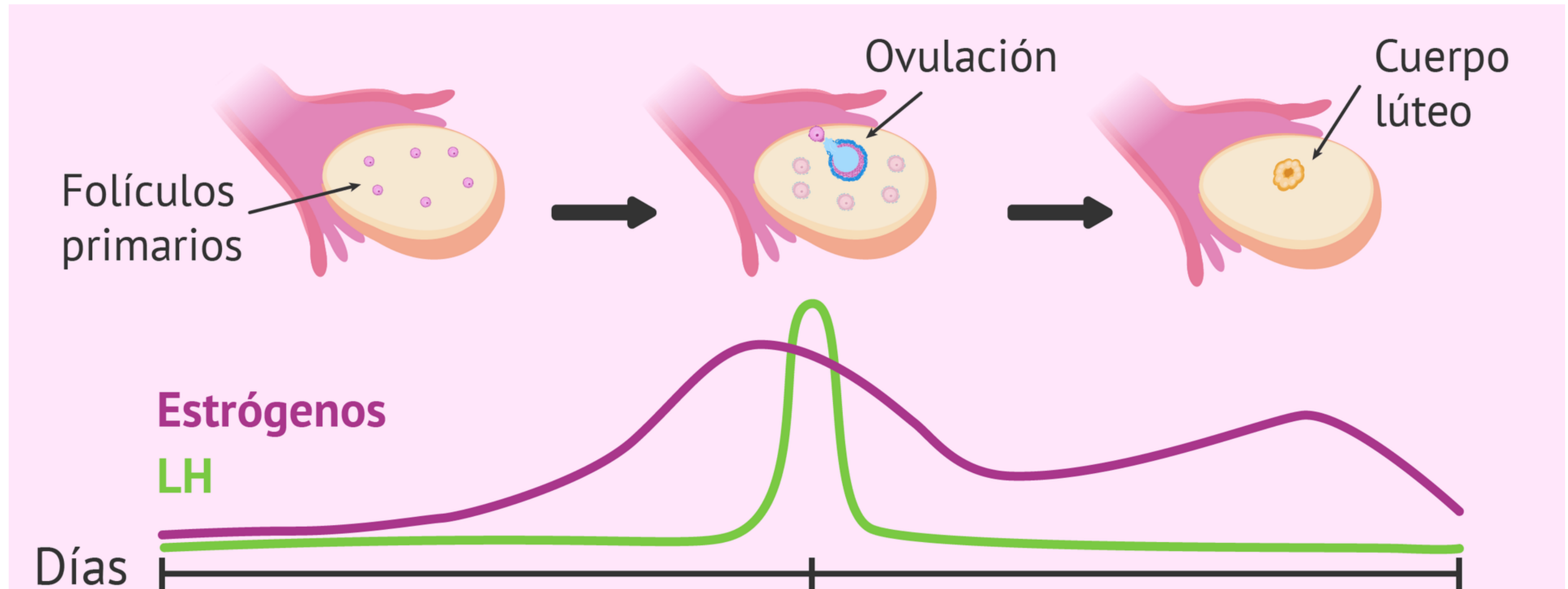
- Amenorrea hipotalamica funcional (AHF)
- Insuficiencia ovarica prematura / Menopausia precoz.
- Ciclos largos / oligomerronea
- Ciclos cortos / Polimenorrea
- Hiper/hipomenorrea (Abundante o escasa)
- Dismenorrea (dolor menstrual)
- Síndrome premenstrual /SDPR
- Spotting intermenstrual o premenstrual.
- SOP, ENDOMETRIOSIS, MIOMATOSIS, ADENOMIOSIS, CÁNCER.



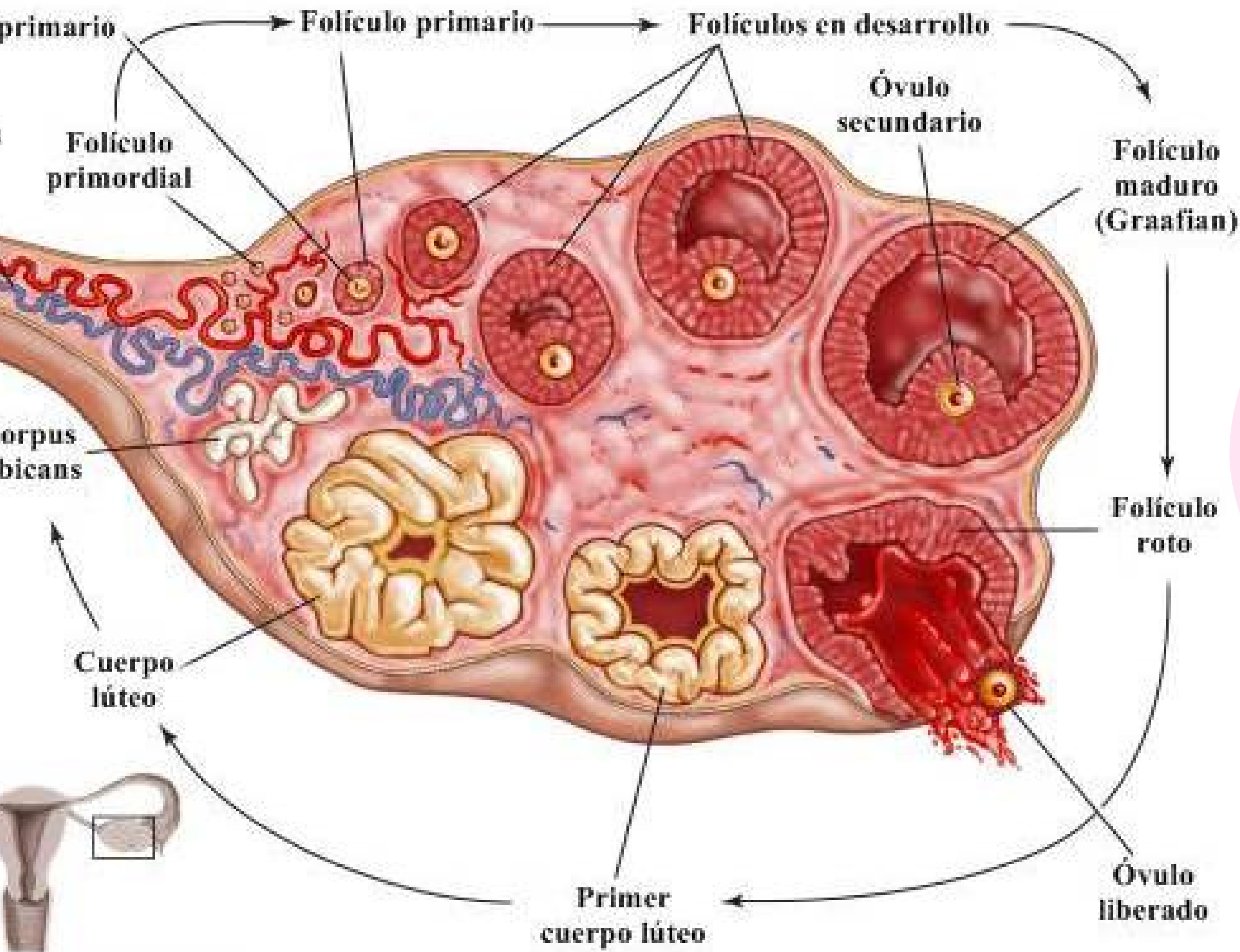
FASE FOLICULAR: ESTRÓGENOS

- Influye en el comportamiento y procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria.
- Regulador del funcionamiento del cerebro.
- Protege contra la acumulación de grasa y la resistencia a la insulina.
- Balance energético: regula la ingesta de calorías y gasto energético.
- Salud cardiovascular y del páncreas.
- En sistema inmune está relacionada con la función de los macrófagos y la inflamación.
- Fitoestrógenos: se encuentran en la alimentación y actúan en los receptores de estrógenos. (Soja orgánica)





Ovario



La ovulación es el evento que permite la ciclicidad. Duran aprox 12 a 24 horas.

FASE LUTEA: PROGESTERONA

- Inteligencia matemática y espacio, estado de ánimo tendiente a la introspección que da pie a consolidar el aprendizaje y para que ocurra la neurogénesis.
- Acondiciona el endometrio y el útero para una implantación.
- Sostiene la gestación dentro de los primeros 3 meses.
- Prepara a la mujer para la lactancia.
- Actúa en receptores intracelulares antidepresivos.
- Tiene efectos sedantes en fase lútea.
- Tiene relación con las grasas y el perfil lipídico.
- Estimula a la glándula tiroides y aumenta la temperatura corporal.
- Actúa en el moco cervical generando el moco tipo G.

Dura entre 11 a 17 días.
Empieza después de la ovulación el 1° día de temperatura alta.



FACTORES

que influyen en la salud hormonal

- *Alimentación.*
- *Actividad física*
- *Sueño*
- *Salud psicoemocional.*
- *Disruptores endocrinos*

LA NUTRICIÓN NO ES SÓLO LA COMIDA

- Desde el enfoque de género las mujeres son en quienes recae el peso de alcanzar un esterotipo de belleza.
- Muchas mujeres comen con el objetivo de cambiar su apariencia física por la cultura de la dieta.
- Mala relación con la comida: culpa/ansiedad/TCA.







NUTRICION HORMONAL

- MACRONUTRIENTES: Carbohidratos, grasas y proteínas.
- MICRONUTRIENTES: Vitaminas A, C, D, B.
- Minerales: Magnesio, Zinc, etc
- Fitonutrientes de las verduras, plantas, frutas, etc.

Permiten:

- Producción y balance de las hormonas.
- Nutrición ovocitos.
- Calidad del moco cervical.
- Promueve la ovulación.
- Sostiene calidad de cuerpo lúteo y cantidad de progesterona.
- Nutre el endometrio.
- Metabolismo del estradiol.

«Cuando la alimentación no es buena la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria».

CARBOHIDRATOS

- FUENTES NATURALES, NO INFLAMATORIOS Y DE ABSORCIÓN LENTA.
- Carbohidratos son el combustible del metabolismo.
- Fuentes sanas: Carbohidratos complejos como la papa, quinoa, avena, arroz, trigo sarraceno.
- Contienen fibra y mantienen estables los niveles de insulina.

BENEFICIOS :

- Fuente de energía.
- Salud microbiota.
- Conversión hormonas tiroideas.
- Calma el cortisol y eje adrenal.
- Mantención del cuerpo lúteo y progesterona.

Zapallo.
Betarraga
Zanahoria
Papa
Arroz basmati
Platanos
Quinoa
Piña
Chirimoya

GRASAS

- Grasas saludables: mantequilla, Ghee, huevos, aceite de oliva, palta, frutos secos, salmón, atún, linaza, chia, etc.
- Las hormonas están hecha de colesterol.
- Se deben incluir en todas las comidas.
- Si hay bajo consumo se sugiere suplementar con omega 3.



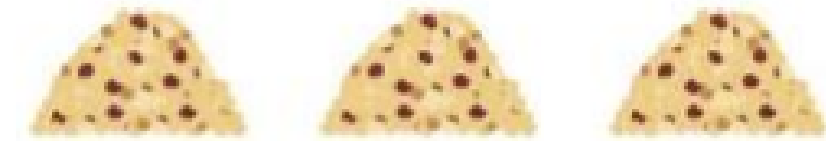
PROTEINAS

- Se utilizan para producir las hormonas y enzimas.
- Las mujeres son más propensas a menor consumo de proteínas.
- Se recomienda entre 1.2 a 2.0 gr x kilo x día.
- Aprox 25 a 35 gr de proteína en cada comida.
- Legumbres: Porotos, Garbanzos, Lentejas, Arvejas.
- Algas como el cochayuyo activado.
- Pescado, atún, vacuno, cerdo, pollo.
- El huevo es uno de los alimentos con mayor densidad nutricional. (+ omega 3 y 6)

¿Cómo se ven 25 gramos de proteína?

QUÍNOA

3 Tazas

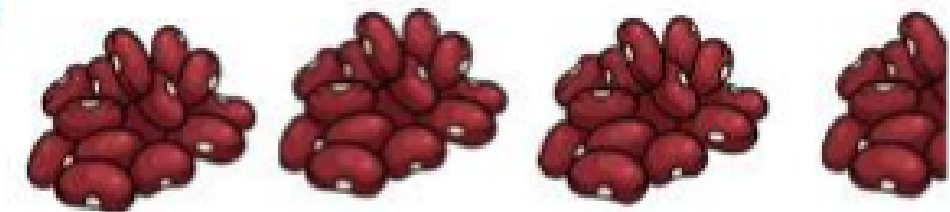


666 Kcal

POROTOS

NEGROS

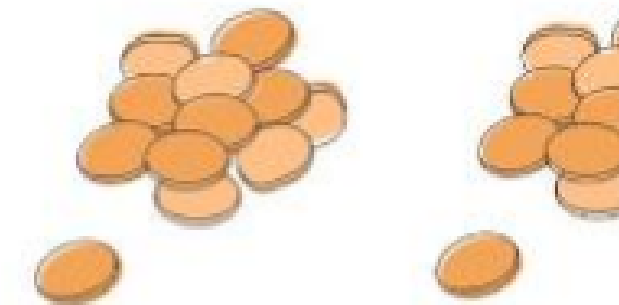
3 Tazas y 1/2



385 Kcal

LENTEJAS

1 Tazas y 1/2



345 Kcal

TOFU

311.8 gramos



250 Kcal

CARNE

113.4 gramos



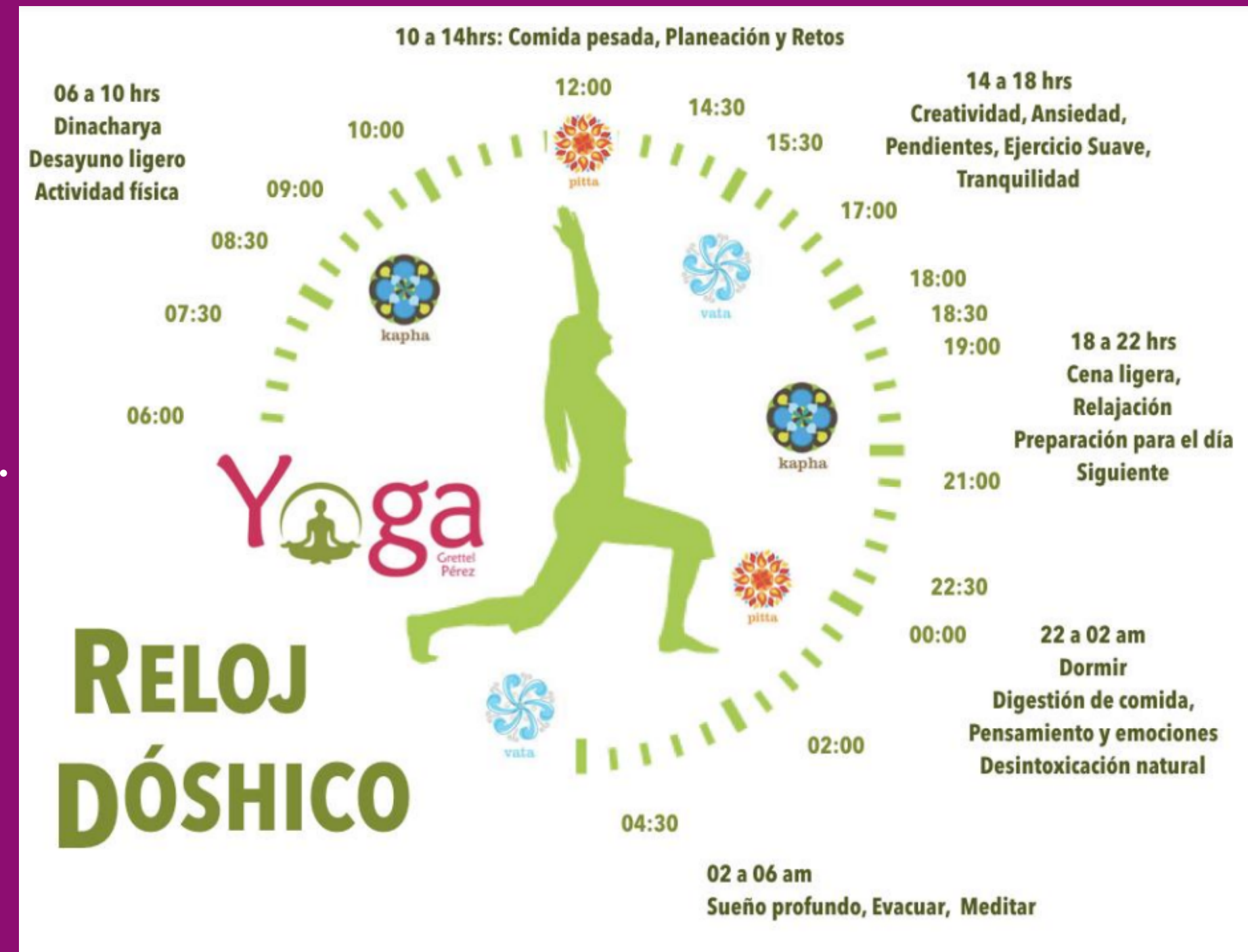
180 Kcal

ANTI-NUTRIENTES:

- **Café:** Impacto hormonal, altera niveles de cortisol.
- **Té/mate:** Antioxidantes, antinutrientes, disminuir frecuencia.
- **Endulzantes artificiales:** impacto en la microbiota y la respuesta de la insulina.
- **Alcohol:** No hay dosis beneficiosa, alteran las hormonas E2, P4, T y LH.

ACTIVIDAD Y MOVIMIENTO

- Es muy interesante lo que pasa con el ejercicio.
- Moderado: favorece la salud menstrual, disminuye el exceso de estrógenos, mantiene equilibrio E/P.
- Ejercicio aerobico 3 veces por semana 60 min.
- Ayuda a mejorar SPM, dolores de cabeza, dolor en las mamas y cólicos menstruales.
- En exceso: Suprime la ovulación por el gasto energético que demanda.
- Comienza por 20 minutos al día de algun actividad que te genere placer.



Sueño

- Las fluctuaciones hormonales tienen un impacto en la calidad del sueño.
- Dormir regula la secreción de las hormonas FSH Y LH.
- En algunos estudios se ha demostrado que la calidad del sueño puede ser más baja durante la fase premenstrual y menstrual.

Beneficios de dormir bien:

- Nos relaja, repara y regenera.
- Favorece hormonas de la digestión como la leptina y la grelina.
- Melatonina tiene un rol fundamental de regulación de ciclo menstrual.

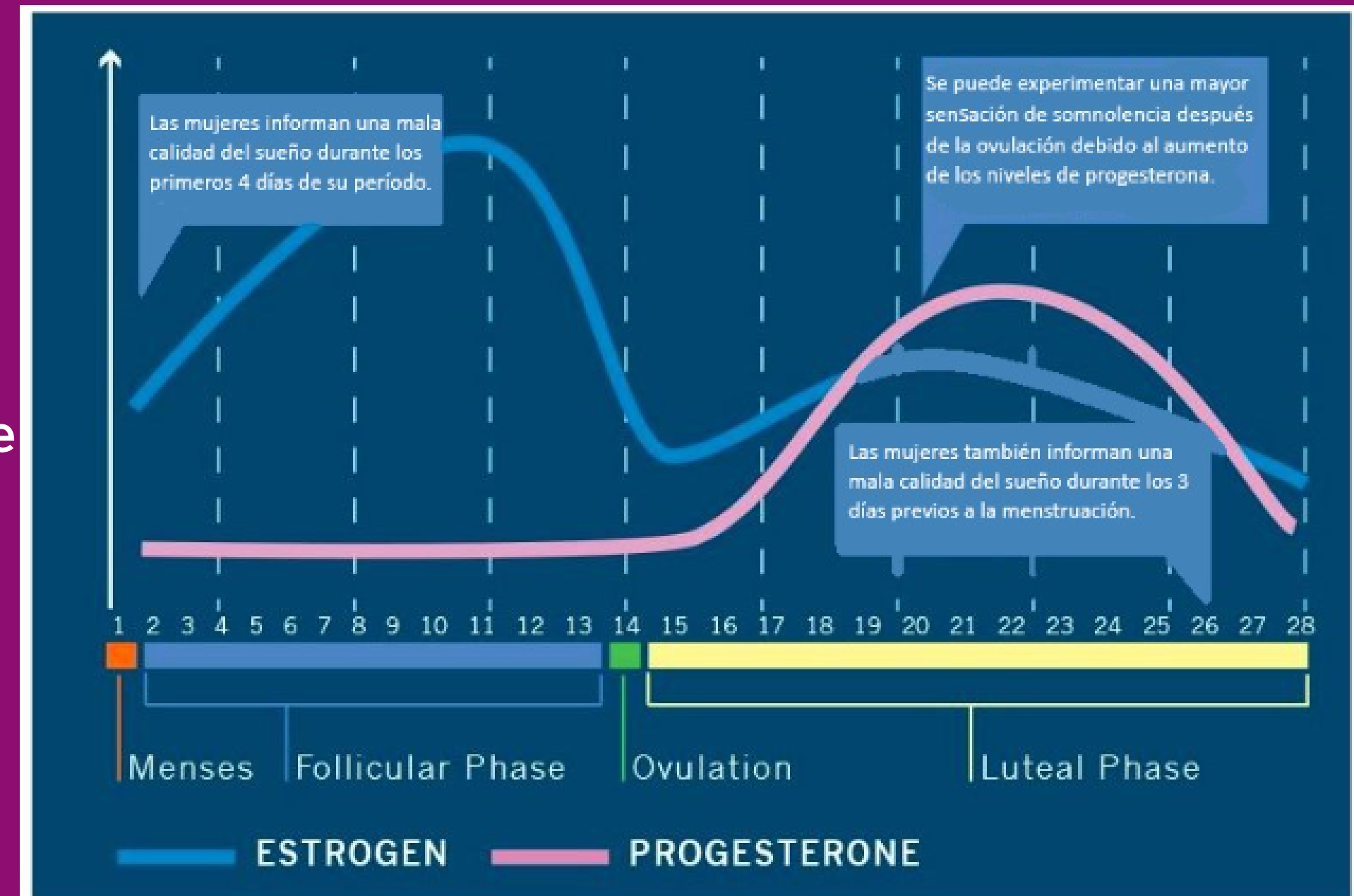


Fig.1 Infografía de la National Sleep Foundation mostrando cómo el período podría afectar al sueño.

Estudios sugieren que los niveles de melatonina son más altos en el día y en la noche en mujeres con amenorrea, SOP, ciclos anovulatorios.

La melatonina tiene un rol de promover o reprimir la ovulación.

Las mujeres con síndrome premenstrual pueden tener trastornos del ciclo circadiano.

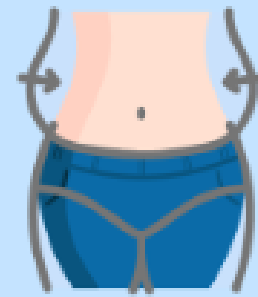
Se recomienda:

- Evitar luz de noche o filtraciones por las ventanas.
- Implementar horarios relativamente estables
- En mujeres adultas se recomiendan dormir 8 horas.

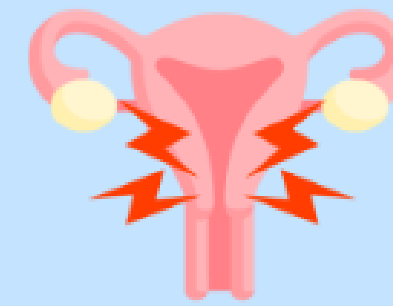
¿QUE SUCEDE SI **DUERMO LUEGO DE LAS 10 P.M.?**

Se incrementa la ansiedad por comer y se eleva la insulina.

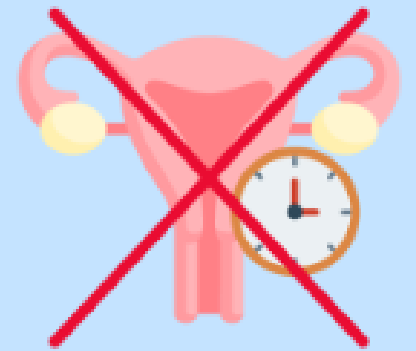
Esto ocasiona:



Sobrepeso



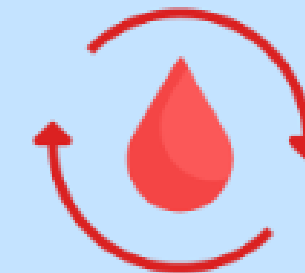
**Dolor
menstrual**



**Ciclo
irregular**



**Sangrado
abundante**



**Problemas
de ovulación**



**Demoras en
la fertilidad**

A photograph of a woman with dark, curly hair, wearing a light pink ribbed sweater. She is sitting and covering her face with both hands, her fingers spread, in a gesture of distress or emotional pain. The background is blurred, showing what appears to be a modern interior with a wooden shelf and a blue cushion.

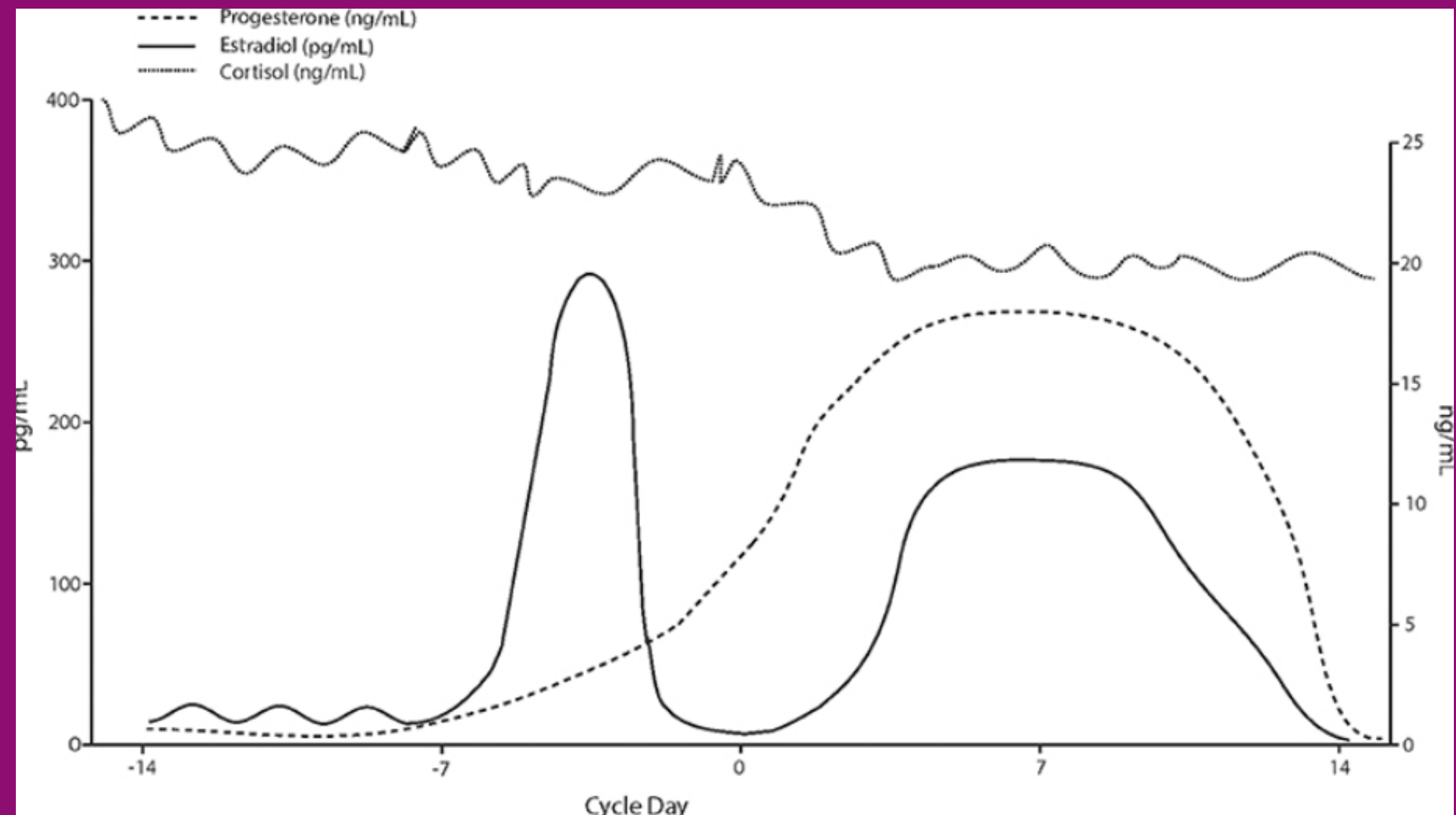
SALUD PSICOEMOCIONAL

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Estrés post traumático
- Trauma complejo
- Sobrecarga laboral

Cortisol y ciclo menstrual

- La evidencia afirma que el cortisol producido por el estrés puede disminuir la comunicación neuro-hormonal con los ovarios generando falta de ovulación.
- El estrés también genera sustancia inflamatorias (citoquinas) que aumentan la inflamación durante la ovulación y la menstruación.
- ¿Cómo se refleja el estrés en el ciclo menstrual?
- Fase folicular larga.
- Anovulación o ovulación tardía.
- Flujo cervical disminuido o interrumpido (parches)
- Fases lúteas deficientes.
- Menstruaciones o ovulaciones dolorosas.
- Fases premenstruales emocionalmente difíciles.

FIGURA 3. Niveles hipotéticos de cortisol a lo largo del ciclo menstrual basados en los valores informados en los estudios analizados.



DISRUPTORES ENDOCRINOS

- Tabaco
- Alcohol
- Fármacos
- Otros químicos



TABACO

- Se ha demostrado que las mujeres que fuman suelen tener fase folicular más corta por ende ciclos cortos.
- Fase lutea y producción de progesterona deficiente.
- Anovulación y problemas de fertilidad.
- Aumenta la posibilidad de menopausia precoz y envejecimiento ovarico.



ALCOHOL

- Puede generar problemas de fertilidad y aumenta el riesgo de abortos en el primer trimestre.
- Mujeres que consumen alcohol de manera frecuente tienen una mayor probabilidad de padecer irregularidades, amenorrea, anovulación y SPM.
- Afecta la salud del hígado, enfermedades del corazón y deterioro cognitivo.

A circular inset image on the left side of the slide shows a close-up of a woman's face as she takes a white pill with water from a glass. The background of the entire slide is a solid magenta color.

FÁRMACOS

- Algunos fármacos puede alterar el ciclo menstrual.
- Falta de enfoque de género. (Falta a derechos/deberes)
- Efectos más comunes:
- Alteraciones hormonales: elevación de prolactina, secreción por las mamas, niveles de estrógenos, anovulación o amenorrea.
- Afectación de la ovulación.
- Los antiinflamatorios bajan los niveles de prostaglandinas.
- Secan el moco cervical.
- Alteración de la microbiota.
- Impacto en el deseo sexual y lubricación.

A circular inset image on the left side of the slide shows a close-up of a woman's face as she takes a white pill. She is holding the pill between her fingers and has a glass of water nearby. The background of the entire slide is a solid magenta color.

FÁRMACOS

- AINES: Ibuprofeno, naproxeno, aspirina.
- Antidepresivos, antipsicóticos y ansiolíticos. Estos tienden a elevar la prolactina causando ciclos anovulatorios, ausencia de menstruación o ciclos muy largos.
- Anticonvulsivantes: anovulación y producción de secreción de mama.
- Medicamentos para el acné como isotretinoína: seca las mucosas y el moco cervical.
- Anticoagulantes: pueden generar menstruaciones abundantes.

- Compuestos químicos que alteran el ciclo menstrual y la salud hormonal.
- Se encuentran en: químicos industriales, pesticidas, plásticos, productos de limpieza y aseo, tupper, cosméticos, lociones, jabones, pinturas, etc.

¿Cómo reducir el impacto de los contaminantes?

- Consumiendo alimentos orgánicos.
- Evita almacenar tu comida/agua en plástico, prefiere vidrio.
- Productos agroecológicos.
- Evitar procesados enlatados.
- Usa filtro para el agua de la llave.
- Leer las etiquetas y evitar comprar productos que tengas los siguientes compuestos:

Grupo de compuestos químicos disruptores endocrinos	Ejemplo de fuente de exposición	Alternativas, consejos y recomendaciones
Pesticidas organoclorados (Antiguos como el DDT)	Residuo ambiental	Prevenir la exposición alimentaria: Limitar consumo de leche y grasas contaminadas
Pesticidas organoclorados (Nuevos como el endosulfán)	Agricultura	Producción ecológica
Antifúngicos en agricultura (Vinclozolina)	Vino tinto	Exigir la retirada de transformadores eléctricos antiguos
Bifenilos policlorados (PCBs)	Transformadores eléctricos	Exigir la retirada de transformadores eléctricos antiguos
Bifenilos polibromados (PBBs) y PBDEs	Retardadores de la llama en textiles	Exigir su prohibición en ropa y artículos manufacturados
Perfluorados (PFOS, PFOA)	Recubrimientos en sartenes y utensilios de cocina	Restringir su uso y advertir de su empleo continuado
BPA-Policarbonato	CDs, lentes, plásticos	Exigir la regulación de su eliminación incontrolada
	Biberones	No emplear micro-ondas. No verter agua hirviendo
BPA-Resinas epoxi	Papel y cartón reciclados en envases alimentarios	Exigir la regulación de la composición del papel reciclado
Ftalatos	Ablandador del plástico en chupetes y mordedores	Controlar su prohibición en plásticos para infancia
	Cosmética	Regular su uso y exigir la declaración de la composición porcentual
Parabenes	Cosmética	Regular su uso y exigir la declaración de la composición porcentual
Benzofenonas Canfenos Cinamatos	Filtros UV empleados en cosmética	Regular su uso y exigir la declaración de la composición porcentual

The image features a collage of pink-toned anatomical diagrams on the left side, including a brain, lungs, liver, stomach, intestines, and a heart. In the center, a pair of hands holds a detailed diagram of the female reproductive system, specifically the uterus and fallopian tubes. The background is a solid purple color.

GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ

*El conocimiento es PODER, y este poder
tiene la capacidad de cambiar la forma en
que vivimos nuestro ciclo.*