

CuaDer nos
Mayo 2022

para la Salud de las
Mujeres

Nº 9



SALUD
MENSTRUAL




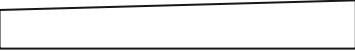
A Junta
de Andalucía

Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y
Conciliación

Instituto Andaluz
de la Mujer

CuaDer nos
Mayo 2022

para la Salud de las
Mujeres

Nº 9 


SALUD
MENSTRUAL

E d i t a



INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y
Conciliación. Junta de Andalucía.

E l a b o r a



ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA
Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía.

A u t o r í a



Noelia García Toyos. Escuela Andaluza de Salud Pública.
Enriqueta Barranco Castillo. Universidad de Granada.

IRENE MALA IRENE MALA
ilustraciones

Impri M e



Entorno Gráfico

M a Q u e t a

Cristina Pando Letona. EASP.

I S S N



2 6 9 5 - 4 7 2 9



Este título se puede descargar en <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer>



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	7
HABLEMOS DE SANGRE	9
COMPRENDER EL CICLO MENSTRUAL.....	11
¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?	13
¿CÓMO FUNCIONA EL CICLO MENSTRUAL?	14
¿CÓMO SABER EN QUÉ FASE DEL CICLO ESTOY?.....	19
¿PARA QUÉ SIRVE EL CICLO MENSTRUAL?.....	21
LOS MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN Y SU CICLO.....	23
CICLO VITAL Y CICLO MENSTRUAL.....	31
LA PRIMERA MENSTRUACIÓN O MENARQUIA.....	31
CICLO MENSTRUAL EN LA VIDA ADULTA.....	32
MENOPAUSIA.....	36
EL CICLO MENSTRUAL COMO INDICADOR DE SALUD	39
HACIA LA SALUD MENSTRUAL.....	41
RESUMIENDO ALGUNAS IDEAS: 10 MENSAJES CLAVE.....	43
LECTURAS Y RECURSOS PARA SABER MÁS.....	47
ALGUNAS LECTURAS RECOMENDADAS.....	47
ALGUNAS WEB Y APPS DE REFERENCIA.....	48
RECURSOS AUDIOVISUALES.....	48

PRESENTACIÓN

La menstruación es un proceso biológico en el que confluyen diversos aspectos psicológicos, sociales y culturales. Las creencias y percepciones negativas sobre ella se establecen desde la antigüedad y se mantienen en la historia de la humanidad hasta la actualidad. Los cambios sociales y culturales de las sociedades industrializadas en el siglo XIX, también afectaron a las condiciones de vida de las mujeres. Pero, a pesar de su presencia, la menstruación sigue invisibilizada, es un tema tabú, relegado al ámbito privado.

El trabajo de Botello y Casado (2015) analiza las creencias de mujeres sevillanas sobre la menstruación y concluye que existen profundos miedos sin fundamento científico que se han transmitido de generación en generación. García-Toyos et al. (2021) indican que un abordaje integral del ciclo menstrual y los malestares asociados requiere un enfoque biopsicosocial con perspectiva de género y señalan la necesidad percibida por las mujeres de información y educación sanitaria para comprender y evitar la automedicación y la medicalización de sus cuerpos.

En el presente número se encontrará información que permita la comprensión del ciclo menstrual (en qué consiste y cuál es su función), sus mitos, el ciclo vital y el ciclo menstrual (menarquía, edad adulta y menopausia), la menstruación como un indicador de salud y propuestas para vivir el ciclo menstrual de una manera saludable.

El número que ahora se edita se enmarca en una campaña, promovida por el Instituto Andaluz de la Mujer, de normalización de la menstruación en la población andaluza cuyo objetivo es romper el tabú menstrual para visibilizar y normalizar la menstruación en la sociedad. La campaña gira en torno a tres elementos claves del análisis feminista: la información, el análisis y la educación. Es pues, un enfoque distinto al de otras instituciones y entidades en el abordaje integral de todos los aspectos de la pobreza menstrual para llegar a normalizar la menstruación y su ciclo en la sociedad andaluza y de manera particular en mujeres, jóvenes y niños/as, abriendo la posibilidad de establecer nuevas visiones y valores basados en la igualdad y la salud de las personas.

No cabe duda de que, como en otros aspectos de la lucha por la igualdad de género, es en el ámbito educativo donde deben concentrarse todos los esfuerzos, porque una infancia y adolescencia educada en valores de igualdad garantiza una sociedad más libre e igualitaria.

Instituto Andaluz de la Mujer

HABLEMOS DE SANGRE

El sangrado es la parte más evidente del ciclo menstrual, ocurre en la mayoría de las mujeres durante gran parte de su vida. A pesar de ser un proceso natural y habitual en más de la mitad de la población mundial, se invisibiliza, se oculta y genera vergüenza en las mujeres sobre las funciones de su propio cuerpo, es lo que llamamos **“tabú menstrual”**. La cantidad de nombres que se conocen y usan para nombrar a la menstruación, casi todos negativos, es una manifestación de la persistencia del tabú menstrual en nuestra sociedad.



¿Algo repugnante?

En la antigüedad se creía que la menstruación hacía a las mujeres impuras, enfermas y peligrosas. Durante siglos la menstruación fue considerada un estigma, una señal que hacía débil a las mujeres y que justificaba los roles sociales asignados (maternidad, crianza, cuidados) y su exclusión de otras actividades y espacios de poder fuera del hogar.

En el primer tercio del siglo XX, cuando se comenzó a conocer el papel de las hormonas, el ciclo menstrual empezó a suscitar interés en el ámbito científico. Sin embargo, a partir de los años cincuenta, muchos avances estuvieron enfocados a controlar o eliminar el ciclo, es decir, a medicalizarlo. Resulta fundamental abordar el conocimiento del ciclo menstrual en todas sus dimensiones, desde un **enfoque biopsicosocial y con perspectiva de género** para romper con el tabú, evitar el androcentrismo y normalizar su vivencia.

Este enfoque entiende el ciclo menstrual como un indicador de salud, un reflejo del equilibrio, de la armonía entre las dimensiones que nos conforman, clave para alcanzar la salud integral. Por ello, siempre será relevante analizar las condiciones de vida de las mujeres que afectan a este equilibrio.



COMPRENDER EL CICLO MENSTRUAL

Comprender el ciclo menstrual puede ser sencillo y, además, es necesario para conocer las funciones del propio cuerpo. A veces, la relación de las mujeres con su cuerpo es compleja, esto se debe en gran medida a las presiones de los estereotipos de género y al control que se ha ejercido históricamente sobre ellas, sobre su sexualidad o los aspectos reproductivos. Este desconocimiento genera una desconexión que repercute de forma negativa en la manera en que nos percibimos, baja nuestra autoestima y la sensación de control sobre una misma. Es por ello, que el conocimiento del propio cuerpo, y en este caso del ciclo menstrual, favorece el bienestar integral y ayuda en el proceso de empoderamiento personal.

Preguntas para reflexionar:

Te proponemos un reto, intenta responder a estas preguntas:

**¿Qué es el ciclo menstrual?, ¿cómo funciona?,
¿cómo saber en qué fase del ciclo estoy? y ¿para
qué sirve el ciclo menstrual?, apunta tus
respuestas.**

Al final de este apartado te propondremos repetir este ejercicio para saber qué cosas has aprendido.





¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

El ciclo menstrual es un **proceso biológico, natural**, relacionado con la capacidad reproductiva de las mujeres, aunque cumple otras funciones poco exploradas hasta la actualidad desde el punto de vista de la salud. Está presente en la mayoría de las mujeres desde la menarquia o aparición de la primera menstruación, hasta la menopausia que es el momento en que ha transcurrido un año desde la última menstruación. El ciclo menstrual es el periodo entre el primer día de menstruación y el día anterior a la menstruación siguiente. **Su duración es muy variable** y no se mantiene constante a lo largo de toda la vida. Los ciclos de 28 días son la excepción más que la norma, hay mujeres que tienen ciclos de 21 días y otras que los tienen de 35. En cualquier caso, se considera que una mujer que tenga entre 8 y 13 ciclos menstruales anuales está dentro de lo común, ya que este proceso se puede ver modificado por factores ligados a la edad, la alimentación, el ejercicio físico excesivo o el estrés. Por tanto, tenemos que considerar que, la regla, es la menos regla de las reglas, porque sus patrones son de todo menos reglados.

La menarquia y la menopausia se corresponden con momentos puntuales de la vida (tienen una fecha concreta) y son parte de un proceso biológico. Pero, además, todo proceso biológico en el ser humano tiene una fuerte carga sociocultural, que afecta al modo en que lo comprendemos, lo sentimos y vivenciamos. La menarquia aparece cuando se ha completado el proceso conocido como pubertad y da paso a la adolescencia, mientras que la menopausia es el inicio del llamado climaterio. Ambos son periodos vitales de transformación que se deben conocer y comprender para poder vivirlos y significar de manera positiva.

En nuestro contexto la edad media de la menarquia y la menopausia son 12 y 47 años respectivamente, con amplias variaciones individuales. Así pues, el ciclo menstrual se da en la mayor parte de las mujeres durante 35 años aproximadamente, en los que tienen lugar unos 300-400 ciclos

espontáneos, dependiendo de los hábitos reproductivos y anticonceptivos mantenidos durante este tiempo. La fecundidad de las mujeres no se asocia necesariamente a la presencia de ciclos menstruales, ya que se produce un agotamiento de la reserva ovárica (que se inicia sobre los 35 años), y a pesar de que el ovario mantiene su funcionamiento, los óvulos ya no son aptos para ser fecundados.

Como se ha dicho, el ciclo menstrual, además de relacionarse con la capacidad reproductiva, está conectado con otros sistemas del organismo, existiendo un equilibrio entre todos aquellos que nos conforman y del que depende nuestro bienestar. Por tanto, las oscilaciones o variaciones en nuestro ciclo menstrual son, a veces, la expresión del malestar que domina otras facetas de nuestra vida.

¿CÓMO FUNCIONA EL CICLO MENSTRUAL?

Para comprender el funcionamiento del ciclo menstrual, en primer lugar, es necesario conocer las **estructuras y sustancias** de nuestro cuerpo que lo hacen posible.

Estructuras:

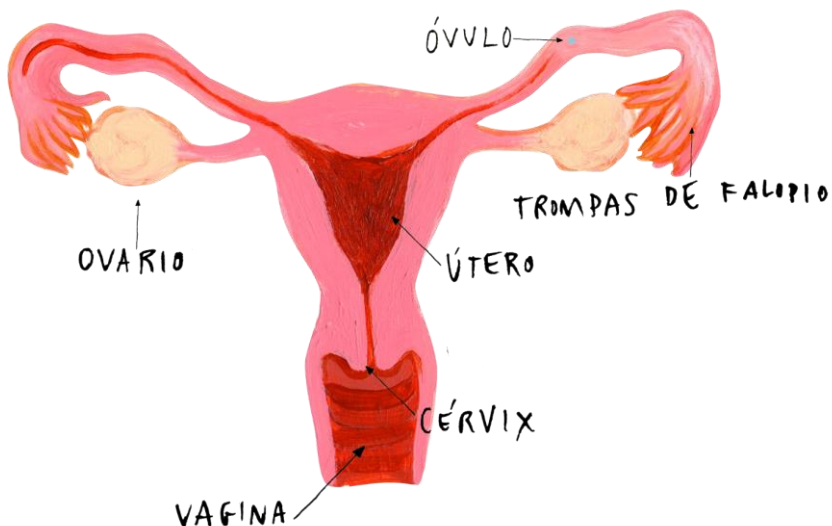
El funcionamiento del ciclo menstrual se inicia en el cerebro, donde está el **hipotálamo y la hipófisis**, que regulan el funcionamiento de los ovarios.

Los **ovarios** contienen unas estructuras llamadas folículos, en cuyo interior se encuentran los óvulos que van a ir madurando, generalmente, a razón de uno por ciclo (con la excepción de los casos de mellizos y trillizos).

El **óvulo** es la célula que, tras salir del folículo, podrá ser fecundado por un único espermatozoide en el tercio medio de las **trompas** de Falopio. Las trompas son los conductos por los que transita el óvulo. Si ha sido fecundado dará paso al embrión, que llegará al útero donde anidará y se desarrollará. Si el óvulo no ha sido fecundado en un máximo de 24 horas, degenerará y morirá.

El **útero** está recubierto en su cara interna por el endometrio, un tejido inactivo hasta el momento de la primera menstruación, que comenzará a presentar cambios en función de las hormonas ováricas. Antes de la ovulación se irá preparando para poder permitir que, en el caso de fecundación, el embrión pudiera anidar. Después de la ovulación, se irá modificando hasta desprenderse y salir al exterior a través del cuello del útero, en forma de sangrado menstrual. Este proceso de crecimiento, desarrollo y expulsión se repite cíclicamente en función de los niveles de hormonas que se producen en el ovario.

El **cuello uterino o cérvix** es la parte del útero que lo conecta con la vagina, su orificio externo se cierra y abre a lo largo del ciclo y su función es triple. En primer lugar, puede permitir o impedir el paso de los espermatozoides en su camino hacia el óvulo dependiendo de que en su interior se produzca una secreción de moco cervical fértil, antes de la ovulación o después, moco cervical infértil. En segundo lugar, también permitirá la salida de una parte del endometrio menstruante, en forma de sangrado y a veces de coágulos. En tercer lugar, con la dilatación de su orificio externo, permitirá el parto en el caso de que hubiera tenido lugar la fecundación.



La **vagina** es una estructura mucosa, recubierta en su parte externa por los llamados músculos del suelo pélvico, y que se abre al exterior a través de la vulva. Sus paredes se estiran en el caso de que se introduzcan en la misma tampones, copas menstruales, aparatos eróticos o un pene erecto. Su longitud es de unos 7-9 cm y sus paredes muy flexibles, pero también muy delicadas porque la mucosa que la recubre se puede lesionar con facilidad. En el interior de la vagina se encuentran los llamados bacilos ácidos de Döderlein, bacterias destinadas a mantenerla limpia.

Mediante la autoexploración se pueden reconocer las características de las paredes vaginales y del cérvix que, como veremos es clave para reconocer los momentos en que ocurre la ovulación.

Sustancias químicas:

Las **hormonas** son las sustancias del cuerpo que circulan por la sangre para transmitir información, llegan a diversos órganos y regulan actividades fundamentales para el organismo.

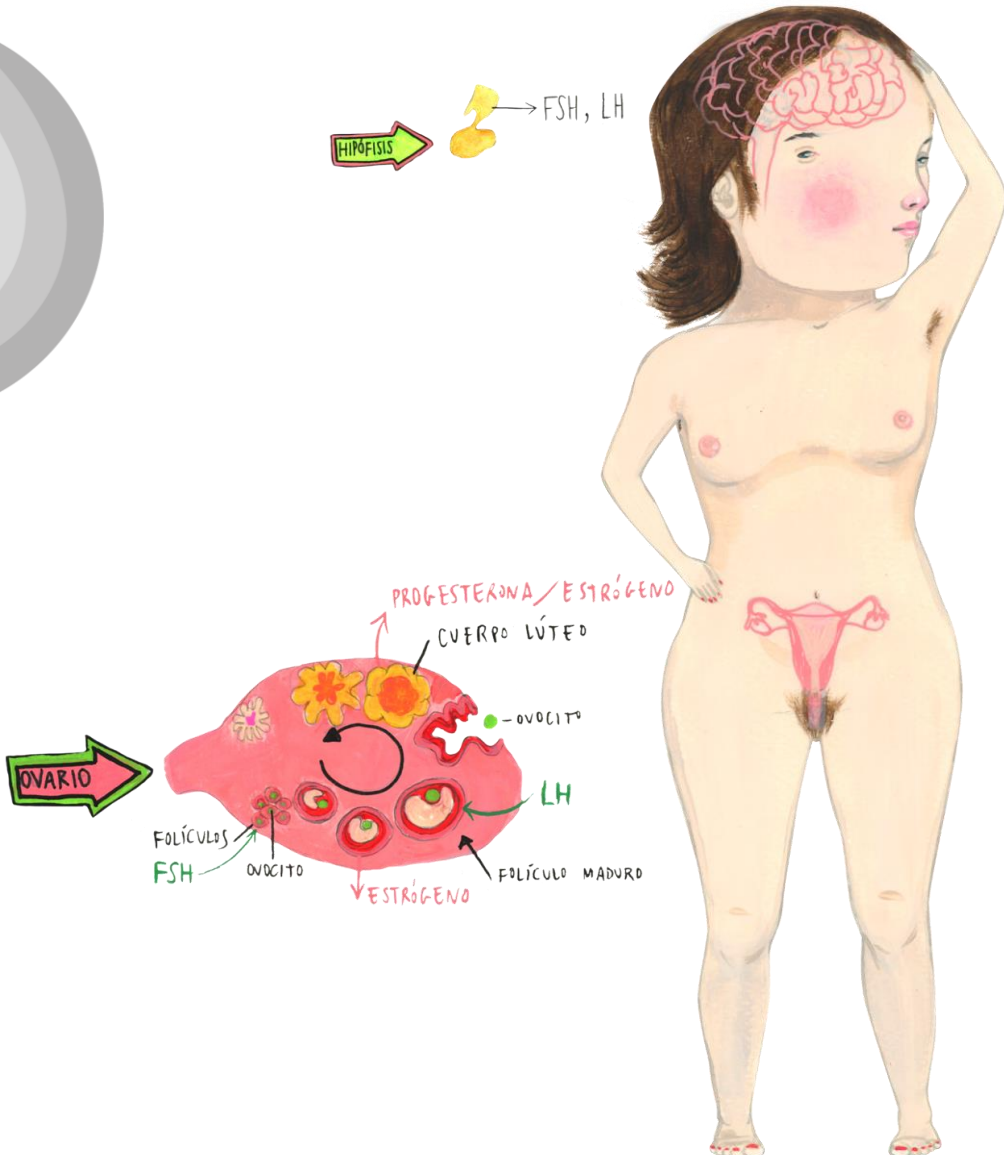
En el lóbulo posterior de la hipófisis se producen las dos hormonas implicadas en el ciclo menstrual:

- ◉ La hormona estimulante del folículo (FSH), que es la que determina el crecimiento del folículo, lugar donde madura el óvulo antes de la ovulación.
- ◉ La hormona luteinizante (LH) que es la que permite que cuando el óvulo está maduro salga del folículo en el momento de la ovulación.

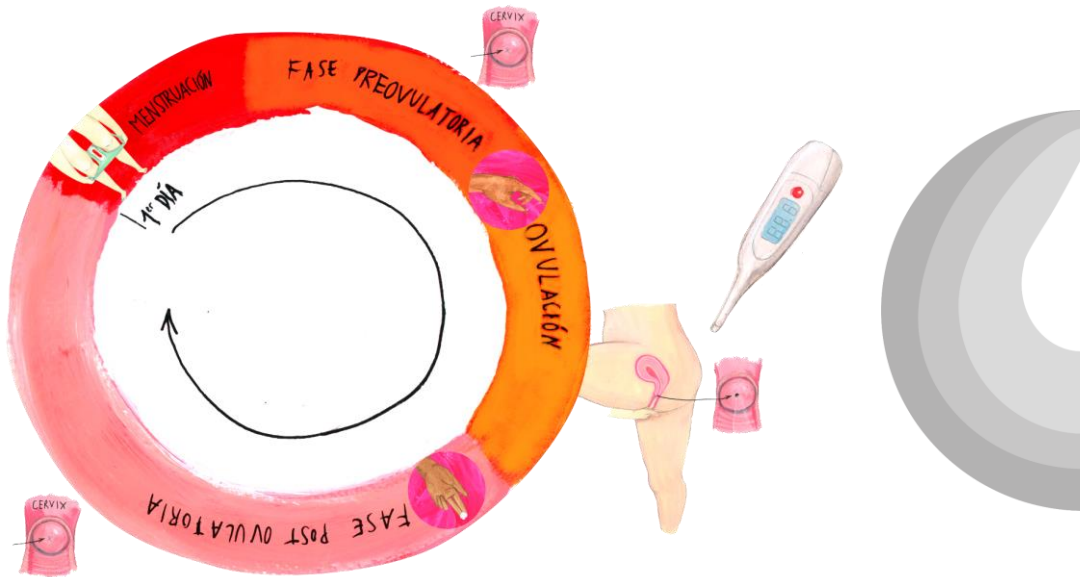
Siguiendo el mandato de la hipófisis, en los ovarios se producen hormonas, y a efectos prácticos serán dos las que con sus efectos determinen la duración del ciclo, los cambios en el endometrio, la producción de moco en el cuello uterino y, tras la ovulación, los cambios

en la temperatura basal corporal, en el mismo moco y en el grosor del endometrio. Antes de la ovulación serán los llamados **estrógenos** los determinantes de los efectos que observamos en el cuerpo, y después de la ovulación será la **progesterona** la encargada de determinar nuestras sensaciones.

El acontecimiento clave de todo ciclo menstrual es la ovulación, podemos, por tanto, dividir el ciclo en lo que pasa antes (fase preovulatoria) y lo que pasa después (fase postovulatoria).



La **fase preovulatoria**, también es conocida como **fase folicular** porque es el momento en que se desarrollan los folículos por efecto de la hormona FSH. El folículo es la cápsula donde se encuentra alojado el óvulo. Aunque varios folículos proliferen solo uno –raramente de dos o tres– se romperá para dar salida al óvulo. En ese momento tiene lugar la ovulación, el momento de máxima pero corta fertilidad.



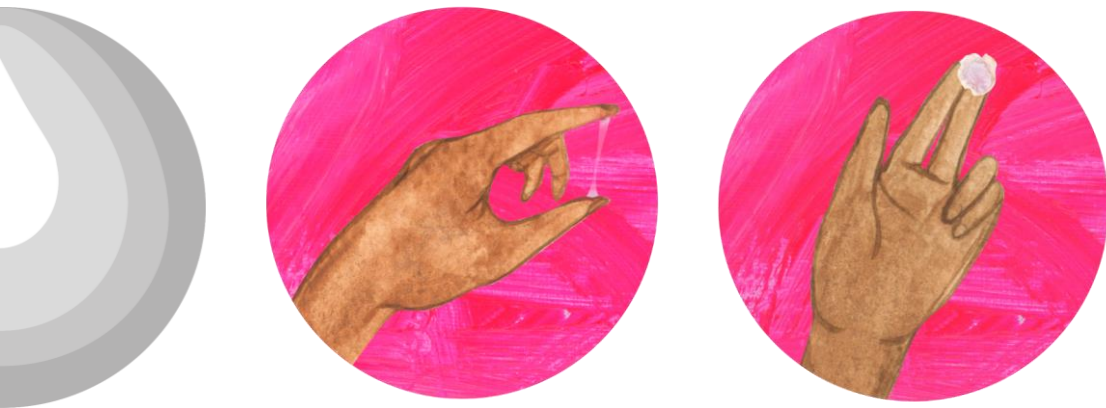
La **ovulación** es el momento de la liberación de un óvulo y tiene lugar bajo la acción de la hormona luteinizante (LH). El óvulo es recogido por el orificio externo de la trompa, que funciona como si de una gran mano se tratara y permite que éste viaje hacia el útero.

Después da comienzo la llamada **fase postovulatoria**. En este momento, el folículo se transforma en el cuerpo amarillo, que produce progesterona durante 11-16 días. Posteriormente, dará comienzo la menstruación, y con ello el inicio de un nuevo ciclo.

¿CÓMO SABER EN QUÉ FASE DEL CICLO ESTOY?

En el registro del ciclo menstrual, el primer día es aquel en el que aparece la menstruación. Esta puede durar entre 2 y 7 días, depende de cada mujer.

La fase preovulatoria es el tiempo transcurrido entre la menstruación y la ovulación. Su duración es variable y muy influenciada por factores como la alimentación y el estrés. Una vez que ocurre la ovulación, si el óvulo no es fecundado en las siguientes 24-48 horas, comienza la fase postovulatoria.



Para saber en qué fase del ciclo nos encontramos podemos atender a:

- ◉ **Moco cervical:** dependiendo de la duración del ciclo, la secreción de moco cervical puede comenzar durante la menstruación (ciclos cortos) o algunos días después. Inicialmente puede no percibirse el moco y la sensación en la entrada de la vagina será de sequedad. Después, aparecerá un moco espeso y pegajoso, que progresivamente se convertirá en un moco claro, abundante y transparente, que forma hilos (como clara de huevo crudo), y que se mantiene así hasta uno o dos días después de la ovulación.

- ◉ **Cambios en el cuello del útero (cérvix):** el orificio externo del cuello del útero está cerrado y muy cercano a la entrada de la vagina durante la menstruación. En los días cercanos a la ovulación se va abriendo y alejando. Después descenderá progresivamente.
- ◉ **Temperatura corporal basal:** tras la ovulación, por efecto de la progesterona, esta temperatura se eleva entre 3 y 5 décimas de grado.

Las Apps móviles de registro del ciclo menstrual no suelen incluir estos aspectos, especialmente en lo relativo a la posición del cervix, algunas incluyen las características del moco cervical, pero si no se conoce su significado son de poca utilidad, y las más evolucionadas también incluyen el registro de los niveles térmicos. Sin embargo, suelen tener extensos listados de “síntomas” que inclinarían a pensar todo lo que sucede en el ciclo en negativo. Recomendamos, por ello, que cada mujer realice su propio autorregistro, como más cómoda se sienta, y si utiliza aplicaciones sepa cómo sacarles el máximo provecho.

Preguntas para reflexionar:

Conocer el ciclo menstrual requiere de un tiempo y autoobservación. Para saber en qué fase del ciclo estás es fundamental hacer un autorregistro de todo el ciclo y al menos registrar tres ciclos para encontrar alguna pauta ¿te animas a hacerlo?

¿PARA QUÉ SIRVE EL CICLO MENSTRUAL?

El ciclo menstrual está asociado a la capacidad reproductiva de las mujeres, es un signo de buena salud. Además, está relacionado con otros aspectos de nuestro organismo. Por ello, no debemos limitar su comprensión a la función reproductiva, sino ampliar esta visión, y entenderlo como un indicador de salud. Sobre él repercuten otros problemas de salud como los trastornos de la conducta alimentaria, el estrés y los efectos secundarios de algunos antidepresivos y ansiolíticos.

Preguntas para reflexionar:

De nuevo te proponemos que respondas a las preguntas planteadas anteriormente y compares tus respuestas con la primera vez que hiciste este ejercicio ¿has cambiado algo?, ¿qué has aprendido? Reflexiona ¿por qué no has tenido hasta ahora esta información?



LOS MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN Y SU CICLO

La menstruación ha sido un estigma para las mujeres, lo que ha llevado a su ocultación y a considerarla un impedimento para la vida cotidiana. El tabú menstrual ha contribuido a invisibilizarla, y a que proliferen falsas creencias sobre sus efectos perjudiciales, rodeándola de mitos que perduran en nuestra sociedad hasta el día de hoy. Estos mitos determinan nuestras creencias, e influyen en la autoestima y en la salud percibida.

Algunos de estos mitos o falsas creencias son:

◉ **La menstruación debe presentarse cada 28 días.**

NO, porque la regla es la menos regla de las reglas. La idea de que la menstruación debe presentarse cada 28 días está relacionada con la asociación que en el pasado se hizo del ciclo menstrual con el ciclo lunar, que carece de fundamento científico. Es habitual que la duración del ciclo oscile en una misma mujer a lo largo de la vida y según sus circunstancias.

◉ **La menstruación es la expulsión de un óvulo no fertilizado.**

NO, ya hemos dicho que el óvulo es una célula del organismo cuya vida está limitada a 24 horas si no es fertilizado, y como tal pasará desapercibida a nuestros ojos y englobada en el resto de células que forman parte de la estructura del aparato reproductor, mucho antes de que ocurra la menstruación. La menstruación es la expulsión de dos tercios del recubrimiento interno del útero (endometrio) junto con sangre proveniente de las arterias que lo alimentan.

◉ **Es normal que la menstruación duela.**

NO, la menstruación no debe doler. El dolor siempre es una señal de que algo no va bien. La normalización del dolor menstrual (o dismenorrea) es la causa de mucho malestar y sufrimiento en las mujeres. Por ejemplo, la normalización del dolor menstrual, incluso entre profesionales de la salud, hace que patologías graves como la endometriosis estén infradiagnosticadas y que en Andalucía el intervalo entre la demanda de atención y el diagnóstico de esta enfermedad llegue a ser de unos 8 años aproximadamente. Pero no todas las dismenorreas son atribuibles al padecimiento de esta enfermedad, aunque se ha estudiado poco su origen.

◉ **Si tengo la menstruación significa que puedo tener hijos/as.**

NO necesariamente. La menstruación tradicionalmente se asocia a la capacidad reproductiva, pero se pueden tener menstruaciones y no ser fértil, dependiendo de la reserva ovárica.

◉ **La píldora anticonceptiva sirve para parar el “reloj biológico”.**

NO, los óvulos que no se han “ovulado” se quedan en el ovario sin haber progresado, pero esto no significará que se

puedan conservar para que no se agote la reserva ovárica. Con la píldora anticonceptiva se anula el ciclo pero no se mantienen intactos los folículos ováricos a lo largo del tiempo.

◉ **La píldora anticonceptiva sirve para evitar el dolor del ciclo menstrual.**

NO. La píldora anticonceptiva elimina el ciclo menstrual, de ahí que en muchas ocasiones el sangrado artificial que con ella se provoca no duela, pero es un método anticonceptivo y su uso debería estar, únicamente, relacionado con esta finalidad, que es para la que tiene indicación reconocida.

◉ **Tener la menstruación es sinónimo de “ser mujer”**

NO. Para que haya ciclo menstrual es necesaria la integridad de los dos cromosomas X en las células del organismo, es decir, que la composición genética de la persona tiene que ser 46 XX y tener íntegros sus ovarios, su útero, su vagina y permeable el orificio que comunica a ésta con el exterior. La ausencia de uno de estos cromosomas determinará la ausencia de menstruación, aunque la estructura corporal sea femenina, incluso con el resto de estructuras bien conformadas. En ausencia de anomalías o cambios hormonales voluntarios, la menstruación, como un acontecimiento biológico, no es sinónimo de “ser mujer”, aunque quizá esa idea perdura cuando a las niñas, tras su menarquía, se les da la “enhorabuena porque ya son mujeres”, como si la ausencia o el fin de aquella determinara un cambio en su estatus biológico y social.



◉ **La menstruación es limitante.**

NO. La menstruación es un proceso biológico que no debe conllevar ninguna limitación. Si se percibe como limitante porque aparecen síntomas durante la misma, que son percibidos como incapacitantes, se aconseja consultar al/la profesional de salud de referencia. Pero si las limitaciones son autoimpuestas, porque provienen del contexto social en el que se desenvuelven las vidas, se considera que son síntomas de la interiorización del “tabú menstrual”.

◉ **No se puede practicar sexo con la menstruación.**

NO. No hay ningún tipo de evidencia que desaconseje la práctica de sexo durante la menstruación. Al contrario, la irrigación sanguínea de la zona pélvica puede mejorar algunos síntomas como la tensión y el dolor abdominal. Algunas mujeres tienen pudor y no se sienten cómodas realizando determinadas prácticas sexuales con la menstruación, lo cual es una opción personal individual. Es importante tener en cuenta que la práctica de sexo con penetración vaginal, sin protección, durante la menstruación aumenta el riesgo de infecciones transmisión sexual (ITS) incluida la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

◉ **Si practico sexo con la menstruación no me puedo quedar embarazada.**

NO. Dependiendo de la longitud del ciclo, en los casos de ciclos muy acortados es posible que pueda haber fecundación cuando se practica sexo, con penetración vaginal, durante la menstruación, debido al corto período de tiempo que transcurre desde el inicio del sangrado hasta el momento de la ovulación.



◉ **En cada ciclo se produce solo una ovulación.**

NO. Aunque en términos generales en cada ciclo se produce solo una ovulación, en algunas ocasiones puede haber dos ovulaciones (como ocurre en caso de mellizos). Si esto ocurre, se produce con una diferencia de plazo máxima de 24 horas, porque después, la progesterona ovárica impedirá la aparición de nuevas ovulaciones.

◉ **Las mujeres que conviven o pasan tiempo juntas sincronizan su menstruación.**

NO. No hay evidencia científica que corrobore que las mujeres que pasan tiempo juntas sincronicen sus ciclos y menstrúen a la vez. Sin embargo, muchas mujeres perciben que eso es así, por lo que es probable que, en la convivencia, compartiendo ambiente y rutinas, se sincronicen otros ritmos de carácter fisiológico.

◉ **La menstruación huele mal.**

NO. La menstruación apenas tiene olor, el uso de determinados productos menstruales puede generar un olor más fuerte y desagradable. Sin embargo, debemos tener en cuenta que, durante los últimos días de sangrado y cuando este ya es escaso, tras salir por el cuello del útero se retiene en la vagina y en ella es colonizado por las bacterias que allí residen, lo que le puede conferir un color y un olor peculiares.

◉ **La menstruación es algo tóxico y sucio que no se debe tocar.**

NO. Al contrario, la menstruación transmite mucha información por sus características (color, textura...) que podríamos aprender a manejar. La presencia de coágulos en la menstruación puede condicionar la falta de hierro, por ejemplo, o indicar la necesidad de descartar algunas enfermedades

benignas (pólipos, miomas) que estén impidiendo que se cierren las arterias uterinas de forma adecuada. Debemos alejarnos de la idea de que la menstruación es un producto tóxico y sucio, una conducta mantenida desde tiempos remotos, cuando no solo se percibía la menstruación sino a la mujer menstruante como algo pecaminoso que se debía separar de la comunidad. Hoy día sabemos que la menstruación es un producto biológico en el que también se expresan los niveles de determinados contaminantes medioambientales.

◉ **La menstruación afecta a las emociones de las mujeres.**

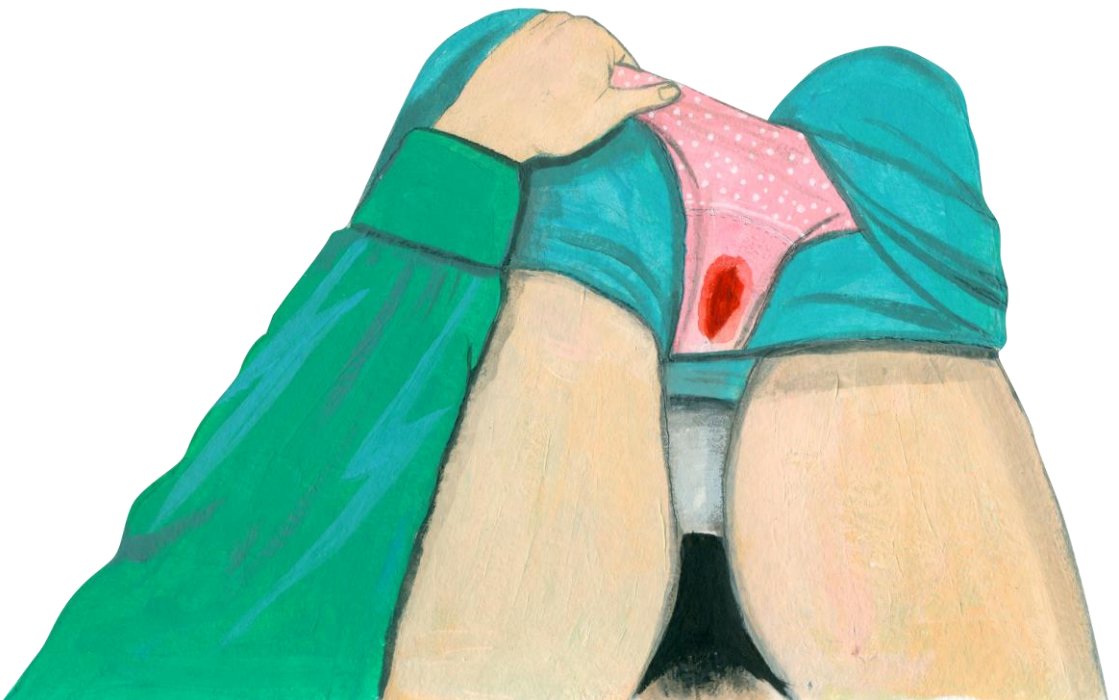
NO. En algún momento del ciclo menstrual puede aumentar la sensibilidad o la susceptibilidad de las mujeres por efecto de las hormonas. Sin embargo, podemos pensar que las condiciones de desigualdad en la vida de las mujeres (doble jornada, dificultades de conciliación, discriminación, violencia, etc.) son responsables de la frustración y el malestar con el que viven las mujeres y convierten la susceptibilidad en mal humor.



Preguntas para reflexionar:

¿Crees que existe el tabú menstrual?, ¿Has escuchado o creías algunos de estos mitos?, ¿Qué haces o podrías hacer tú para acabar con estos mitos?





CICLO VITAL Y CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual atraviesa la vida de las mujeres porque ocurre a lo largo de muchos años, es parte de su vida durante mucho tiempo. En este apartado se abordan aspectos sobre tres etapas y momentos clave: la primera menstruación (menarquía), la edad adulta y la menopausia.

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN O MENARQUIA

La persistencia del tabú menstrual no ha permitido hablar sobre la menstruación y su ciclo de forma clara y natural. Es posible que las niñas sientan nerviosismo y miedo ante su primera menstruación por diversos motivos. **La principal causa de la angustia ante la menstruación es el desconocimiento del ciclo.** Este desconocimiento provoca miedo, angustia y vergüenza sobre el propio cuerpo que tiene consecuencias negativas sobre el autocontrol, autoconcepto y autoimagen, especialmente en las niñas y jóvenes adolescentes.

Para evitar estos miedos, y sus consecuencias negativas, **es fundamental una buena información**, adaptada a su nivel de comprensión, que desmitifique el ciclo menstrual y ayude al manejo del sangrado.

En primer lugar, es importante establecer una relación de confianza y hablar con naturalidad del ciclo menstrual, identificar los mitos y falsas creencias para acabar con ellos y ofrecer información “en positivo”: la menarquia es un hito en el desarrollo madurativo, es normal y deseable que ocurra porque es un signo de salud y es necesario conocer sus características, como indicador de salud, y los productos que permiten manejar el sangrado.

La información suele provenir de diferentes fuentes como la familia (especialmente la madre o hermanas mayores), la escuela (en charlas del profesorado o empresas), etc. Es importante que todas las fuentes de información transmitan un mismo mensaje basado en la desmitificación de la menstruación, su normalización y el empoderamiento de las niñas a través del ciclo. Los hombres (padres, niños, profesores) no pueden ser excluidos de este cambio cultural que supone la normalización del ciclo menstrual en la sociedad.

Preguntas para reflexionar:

**Si has pasado la menarquia ¿recuerdas ese día?,
¿cómo te hubiera gustado que fuera?, si no la
has pasado ¿cómo te gustaría que fuera?**

CICLO MENSTRUAL EN LA VIDA ADULTA

Como se ha dicho, el ciclo menstrual ocurre durante un largo período de tiempo en la vida de gran parte de las mujeres, desde los 12 a los 47 años aproximadamente. Durante este periodo, se irá perfeccionando el manejo de la menstruación. Del mismo modo, podrán aparecer diversos malestares asociados al ciclo.

La gestión del ciclo menstrual hace referencia tanto al conocimiento como al manejo de los diferentes productos para la recogida del sangrado menstrual. Los productos a disposición de las mujeres son muy diversos y es fundamental que ellas se encuentren cómodas y realicen un buen uso de ellos. Estos productos se pueden clasificar en internos (que se introducen dentro de la vagina) y externos.

Los **productos externos** para la gestión del ciclo menstrual son:

- ◉ **Compresas:** son fáciles de usar y probablemente lo más cómodo para empezar. Las compresas industriales tienen una tira adhesiva para colocarlas sobre las bragas y existen muchas marcas, formas, tamaños, etc. Las compresas de tela se colocan de forma similar, pero son reutilizables tras su lavado, de modo que no se genera residuo medioambiental.
- ◉ **Bragas menstruales:** cada vez más comercializadas, están compuestas por materiales absorbentes o llevan una compresa de tela incorporada, y tras su uso son lavables, siempre con agua fría.

Entre los **productos internos** para la gestión del sangrado menstrual se encuentran:

- ◉ **Tampón:** se introduce dentro de la vagina y hay distintos tamaños según su capacidad de absorción. En algunas ocasiones, se ha asociado su uso con la aparición de una enfermedad grave conocida con el nombre de síndrome de shock tóxico.
- ◉ **Copa menstrual:** es una pequeña copa de silicona que se dobla y se introduce en la vagina, donde se abre para que en su interior se deposite la menstruación. Se puede usar durante 12 horas seguidas, se lava con agua corriente después de vaciarla

y antes de volver a insertarla, y tiene ventajas tales como el ahorro económico (ya que, tras la inversión inicial durará unos 10 años), la posibilidad de medir con exactitud la cantidad de sangrado menstrual y el respeto medioambiental.

- ⦿ **Esponjas:** pueden ser naturales (de origen marino) o sintéticas e introducidas en la vagina absorben el sangrado menstrual, después se lavan con agua corriente y pueden volver a ser insertadas. A pesar de su utilidad, debemos advertir que la alta concentración de mercurio que contamina los mares, desaconseja su uso. No han de confundirse con la esponja vaginal anticonceptiva.



Compresa de tela



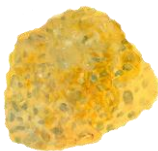
Compresa



Boxer menstrual



Bragas menstruales



Esponja menstrual



Copa menstrual



Tampón



Sangrado libre

Los productos externos e internos pueden usarse en combinación. Algunas mujeres practican el sangrado libre, que consiste en no utilizar productos menstruales sino escuchar el cuerpo para saber cuándo necesita expulsar la menstruación.

En cuanto a los malestares asociados al ciclo menstrual, uno de los más importantes se asocia con la cantidad de sangrado. Para conocerlo existen varios procedimientos. Uno de ellos es el recuento de los productos utilizados (compresa y/o tampón), que no debería ser superior a 2-3 diarios. Las usuarias de la copa menstrual tienen mayor facilidad para conocer la cantidad de sangrado, ya que pueden guardar en la nevera un vaso medidor donde volcar la menstruación, que debiera ser en torno a 170 cm³ en total. El **sangrado abundante** está relacionado con la falta de hierro que a largo plazo puede ocasionar cansancio, anemia o síndrome de fatiga crónica.

El **dolor** es otro malestar frecuente asociado a la menstruación. No se debe considerar normal el dolor en ninguna de las fases del ciclo menstrual ya que es un signo de que algo no va bien. Sin embargo y desgraciadamente, es frecuente que la respuesta de profesionales de la salud a este problema sea su normalización, indicando antiinflamatorios y/o píldoras anticonceptivas. Con los primeros se alivia sin conocer su causa y con las segundas se anula el ciclo menstrual, claro ejemplo de medicalización de las mujeres.

La vida adulta de las personas suele conllevar situaciones estresantes o de falta de autocuidados, especialmente en las mujeres. Estas circunstancias pueden alterar el equilibrio hormonal y afectar al ciclo menstrual, por ello es importante desarrollar y establecer estrategias de **autocuidados** como la dieta sana, priorizando productos saludables y no procesados industrialmente, y la actividad física moderada, acorde con la capacidad de cada una.

Entre las sensaciones que podemos considerar normales, especialmente en la etapa ovulatoria y postovulatoria, están la hinchazón en barriga, mamas o ligeras molestias, nunca incapacitantes que requieran medicación. También es normal, y no es motivo de consulta, el ciclo irregular, la menstruación no tiene por qué aparecer cada 28 días, recordemos que existe una gran variabilidad entre diferentes mujeres y entre los ciclos de una mujer a lo largo de los años y según sus circunstancias vitales.

Preguntas para reflexionar:

¿Cómo es la gestión de tu ciclo menstrual? ¿qué sabes?, ¿qué productos usas?

MENOPAUSIA

El periodo del climaterio comienza en torno a los 40 años, cuando el ciclo puede comenzar a hacerse irregular y acabará con la menopausia, cuando no ha aparecido menstruación en el último año.

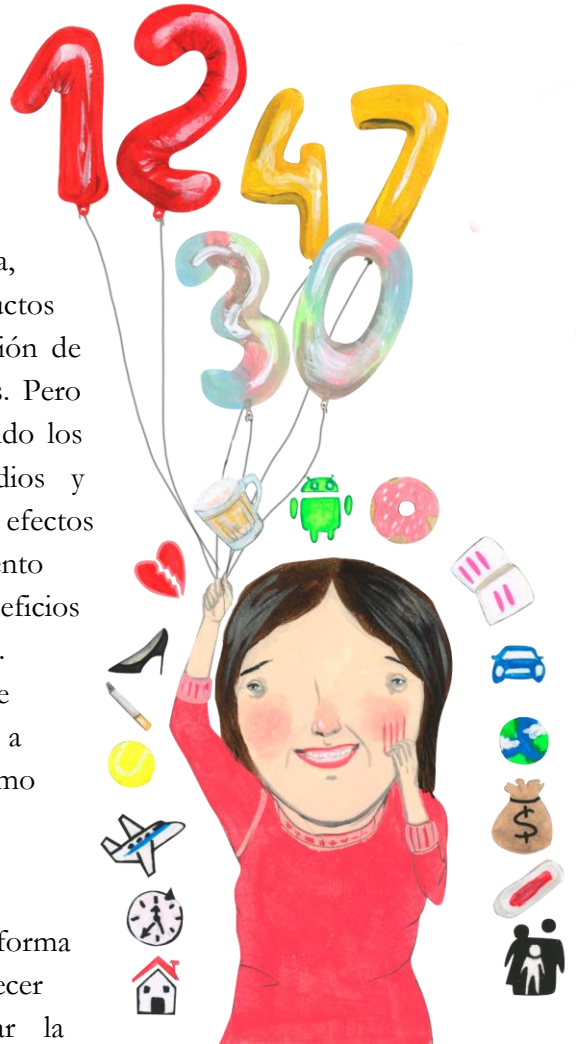
La menopausia se ha entendido durante mucho tiempo como un periodo de declive, porque la mujer pierde su capacidad reproductiva. Sin embargo, con la esperanza de vida actual (más de ochenta años para las mujeres) y aceptando la idea de que la reproducción no es la función principal de las mujeres, podemos resignificar este periodo como un cambio, otra fase vital.

En la menopausia bajan los niveles de estrógenos, y los de progesterona están ausentes porque no hay ovulaciones. Se han asociado a este proceso diversos síntomas, especialmente los sofocos, que deberían ser puntuales y reducidos si se tienen buenos hábitos de autocuidado. Otros síntomas como la osteoporosis o la pérdida de cabello no podrían atribuirse a la menopausia, son propios del envejecimiento del organismo, también pueden ser consecuencia del uso continuado de fármacos (píldora anticonceptiva y/o antiinflamatorios principalmente).

La **medicalización** de esta etapa vital de las mujeres ha sido sustentada, sin que se haya demostrado una evidencia científica que la avale. Ya a mediados de los años sesenta del siglo XX se animó a los y las profesionales a tratar a las mujeres con hormonas para “mantenerlas siempre jóvenes”.

En España, en la década de los noventa se hizo apología de la “terapia de sustitución hormonal” para mitigar los síntomas asociados a la menopausia, recomendando el uso de productos hormonales artificiales a imitación de los producidos por los ovarios. Pero su administración decayó cuando los resultados de diversos estudios y revisiones indicaron que los efectos secundarios de este tratamiento suponían mayores riesgos que beneficios para la salud de las mujeres. Actualmente, vuelven a escucharse de nuevo las voces que llaman a prescribir estos medicamentos, como si la experiencia pasada no les hubiera restado credibilidad.

Para afrontar esta etapa vital de forma saludable es recomendable fortalecer hábitos de **autocuidado**, cuidar la alimentación y realizar actividad física moderada que no solo ayuda a nuestro organismo a mantenerse en forma, caminar al aire libre o practicar actividades en grupo también ayuda a nuestra mente.



Preguntas para reflexionar:

¿Qué estrategias de autocuidado tienes, en alimentación, actividad física?, ¿Te gustaría adoptar algún hábito saludable? Piensa cómo lo harías.



EL CICLO MENSTRUAL COMO INDICADOR DE SALUD

Tal como se ha visto, el ciclo menstrual es un proceso biológico de las mujeres relacionado con la reproducción, pero no debemos limitar su comprensión e interés a esta función, ya que la menstruación y su ciclo pueden considerarse indicadores de salud.

El ciclo menstrual **aporta información muy útil** sobre el estado de salud, el dolor, sangrado abundante o ausencia de menstruación indican alteraciones que es necesario abordar.

Estudios recientes sobre los componentes de la menstruación demuestran que en la mayor parte de los casos aparecen sustancias capaces de alterar el equilibrio hormonal de nuestro cuerpo, se llaman disruptores endocrinos, y en su composición incluyen moléculas que una vez incorporadas al organismo se comportan como si fueran estrógenos, pero al ser ajenos al cuerpo reciben el nombre de xenoestrógenos. Están presentes en numerosos productos de consumo habitual, como geles de manos, lavavajillas, geles de baño, champús, ambientadores domésticos, desinfectantes, etc. Aunque su presencia se ha detectado en el sangrado menstrual, no podemos pensar que esta sea una vía de eliminación de tales sustancias, pero con ello se abre una interesante línea de investigación, aplicando el análisis de la menstruación (como las habituales analíticas de sangre, orina, heces...) a la detección de productos contaminantes que pueden estar influyendo sobre nuestra salud.



HACIA LA SALUD MENSTRUAL

La salud menstrual se puede definir como el estado de **bienestar físico, mental y social** en relación con el ciclo menstrual. Por ello es importante atender a todas sus dimensiones. El bienestar físico y mental se manifiesta en el equilibrio y la armonía de nuestro cuerpo mediante el correcto funcionamiento del ciclo y su conocimiento repercute en la autoestima, la autoimagen positiva y una adecuada gestión de la menstruación.

En todas las culturas la menstruación se ha considerado un estigma para las mujeres, forma parte del bienestar social romper con el tabú que pesa sobre ella. El tabú menstrual impide a muchas niñas y mujeres, en diferentes partes del mundo, desarrollar actividades en el ámbito público, como acudir a la escuela. La **pobreza menstrual** describe las dificultades en el acceso a productos, condiciones higiénicas adecuadas o de intimidad para la gestión de la menstruación y también se refiere el escaso conocimiento sobre todas las dimensiones física, mental y social del ciclo menstrual.

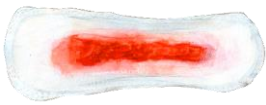
Además, la salud menstrual también está relacionada con la salud del planeta, teniendo en cuenta la gestión de los residuos plásticos que generan los productos menstruales usados.

En definitiva, la salud menstrual es un **derecho fundamental** para las mujeres, dentro de los derechos a la salud y no sólo en el ámbito de la salud sexual y reproductiva. En el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU para 2030, se incluyen la lucha contra la pobreza, la educación, la salud, el agua y el saneamiento, y la igualdad de género, la promoción de la salud menstrual conlleva un compromiso con todos ellos.



RESUMIENDO ALGUNAS IDEAS: 10 MENSAJES CLAVE

A pesar de ser un proceso natural y habitual en más de la mitad de la población mundial, la menstruación se invisibiliza, se oculta y genera vergüenza, lo que llamamos “tabú menstrual”. Resulta fundamental abordar el conocimiento del ciclo menstrual en todas sus dimensiones, desde un enfoque biopsicosocial y con perspectiva de género para romper con el tabú, evitar el androcentrismo y normalizar su vivencia. Entender el ciclo menstrual como un indicador de salud es clave para alcanzar la salud integral.



Comprender el ciclo menstrual puede ser sencillo y además, es necesario para conocer las funciones del propio cuerpo. Su desconocimiento genera una desconexión con el cuerpo que repercute de forma negativa en la forma en que nos percibimos, baja nuestra autoestima y la sensación de control sobre una misma. El conocimiento y comprensión del ciclo menstrual favorece el bienestar integral y ayuda en el proceso de empoderamiento personal y toma de decisiones.



En el ciclo menstrual intervienen estructuras como el hipotálamo y la hipófisis, los ovarios, trompas, útero y vagina, y las sustancias (hormonas) que se generan en ellos. El acontecimiento clave del ciclo menstrual es la ovulación y por tanto tiene tres fases: menstruación, fase preovulatoria (fase folicular) y fase postovulatoria (fase lútea o secretora).



El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación. Este se divide en tres fases: preovulatoria, ovulatoria y postovulatoria. Para identificar cada una de ellas hay que observar señales como la presencia del moco cervical (que puede ser espeso y pegajoso hasta la cercanía de la ovulación, cuando se transforma en transparente, elástico y pasada la ovulación vuelve a ser escaso y pegajoso o desaparece). El cuello del útero o cérvix también cambia (más abierto en la fase ovulatoria). Tras la ovulación la temperatura basal corporal aumentará entre 3 y 5 décimas de grado, manteniéndose elevada hasta el inicio de la siguiente menstruación.



El tabú menstrual conlleva mitos y falsas creencias sobre el ciclo menstrual como, que se presenta cada 28 días, que es normal que duela y la píldora anticonceptiva el tratamiento indicado, que es sinónimo de “ser mujer”, que es limitante, que no se puede practicar sexo, que huele mal o que es algo tóxico y sucio que no se debe tocar.

En la menarquia (primera menstruación) la principal causa de la angustia ante la menstruación es el desconocimiento de lo que está sucediendo en el interior del cuerpo por parte de la niña. Por tanto, es fundamental una buena información, adaptada a su comprensión, que explique adecuadamente lo que es el ciclo menstrual y ayude a la gestión del sangrado. Todas las fuentes de información (familia, colegio, etc.) deben transmitir un mismo mensaje basado en la desmitificación de la menstruación, en su normalización y en el empoderamiento de las niñas a través del ciclo.





El manejo del ciclo menstrual hace referencia tanto al conocimiento como al manejo de los diferentes productos para la higiene menstrual. Estos productos se pueden clasificar en internos, porque se introducen dentro de la vagina (tampones, copa menstrual y esponjas), y externos (compresas y bragas menstruales). Algunas mujeres practican el sangrado libre.



Entre los malestares asociados al ciclo menstrual se encuentra el sangrado menstrual abundante y el dolor. Es importante desarrollar y establecer estrategias de autocuidados, como la dieta sana, el no abuso de productos excitantes como cafeína y similares, y la actividad física moderada, acorde con la capacidad de cada una.



La menopausia, durante el climaterio, puede resignificarse como un cambio de fase vital. Se han asociado a esta etapa diversos síntomas, especialmente los sofocos, que deberían ser puntuales y reducidos si se tienen buenos hábitos de autocuidado. La “terapia de sustitución hormonal” podría suponer mayor riesgo que beneficio para la salud de las mujeres, por ello es recomendable fortalecer los hábitos de autocuidado.



La salud menstrual se puede definir como el estado de bienestar físico, mental y social en relación con el ciclo menstrual, por ello, es importante atender a todas sus dimensiones. Es un derecho fundamental de las mujeres. Además, la salud menstrual está relacionada con la salud del planeta, ya que se preocupa de la gestión de los residuos que generan los productos menstruales usados.



LECTURAS Y RECURSOS PARA SABER MÁS

ALGUNAS LECTURAS RECOMENDADAS

Barranco, Enriqueta y Caño, África (Eds) (1994). Hacia el autoconocimiento del cuerpo femenino. Fertilidad y métodos naturales. Universidad de Granada.

Taboada, Leonor (1978). Introducción al self-help. Las desobedientes
Disponible en https://www.caps.cat/images/stories/Cuaderno_Feminista.pdf

Arrufat, Vita. Barranco, Enriqueta y Moltó, Ana (2021). Cuaderno de autoconocimiento. Liceu de Dones de Castelló. **Disponible en https://issuu.com/alibrancal/docs/cuaderno_autoconocimiento_v.digital**

MYS Mujeres y Salud (2018). Las reglas de la cuarta ola. **Disponible en https://matriz.net/mys45/45_portada.htm**

García-Toyos, Noelia. March-Cerdá, Joan Carles. Chillón-Martínez, Raquel y Escudero-Carretero, María José (2021). Atención sanitaria al malestar premenstrual. La perspectiva de las mujeres. Semergen. Revista Española de Medicina de Familia, 3593, 12-27.

Martos-García, Raul. Barranco-Castillo, Enriqueta. Molina-Muñoz, David y Bueno-Cavanillas, Aurora (2019). Una aproximación al estudio del sangrado menstrual en mujeres andaluzas. Progresos de Obstetricia y Ginecología: revista oficial de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, 62(2), 112-118.

Sanz, Xusa (2021). La revolución de la menstruación. Todo lo que debes saber sobre la salud hormonal y el ciclo. Planeta.

Greer, Germaine (2006). El cambio. Mujeres, vejez y menopausia. Anagrama.

ALGUNAS WEB Y APPS DE REFERENCIA

Para conocer más sobre el ciclo menstrual:

www.saludmenstrual.es

Para el registro del ciclo menstrual:

WomanLog

OvuView

RECURSOS AUDIOVISUALES

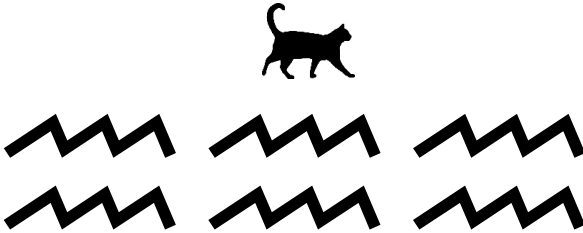
La luna en ti, de Diana Fabianova (2010)

Monthlies, de Diana Fabianova (2014)

Salud menstrual en el siglo XXI. Debate online entre Enriqueta Barranco y Carme Valls. CAPSula del Centro de Análisis y Programas Sanitarios (2021).

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=HPdwjvEeB_A&t=4s

Este cuaderno se terminó de imprimir el día 28 de mayo de 2022,
Día Internacional de la Higiene Menstrual





Descárgame en <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer>