

Trastornos Menstruales y Yoga Terapéutico

Un enfoque integral clínico y compasivo para la salud menstrual.



Yoga Terapéutico
Especialización

Introducción a los Trastornos Menstruales

Los trastornos menstruales comprenden un conjunto de alteraciones relacionadas con el ciclo menstrual, el dolor, la cantidad de sangrado, la regularidad del período, los síntomas emocionales y las condiciones ginecológicas asociadas.



El Abordaje desde el Yoga Terapéutico

El Objetivo

El objetivo no es “forzar” el ciclo ni manipular el sistema reproductor, sino **acompañar al cuerpo mediante posturas suaves, respiración, descanso, regulación del sistema nervioso y escucha interna.**

Los Beneficios

La práctica ayuda a reducir tensión, mejorar la respiración, favorecer la relajación, disminuir el estrés, aliviar molestias leves o moderadas y aumentar la conciencia corporal.

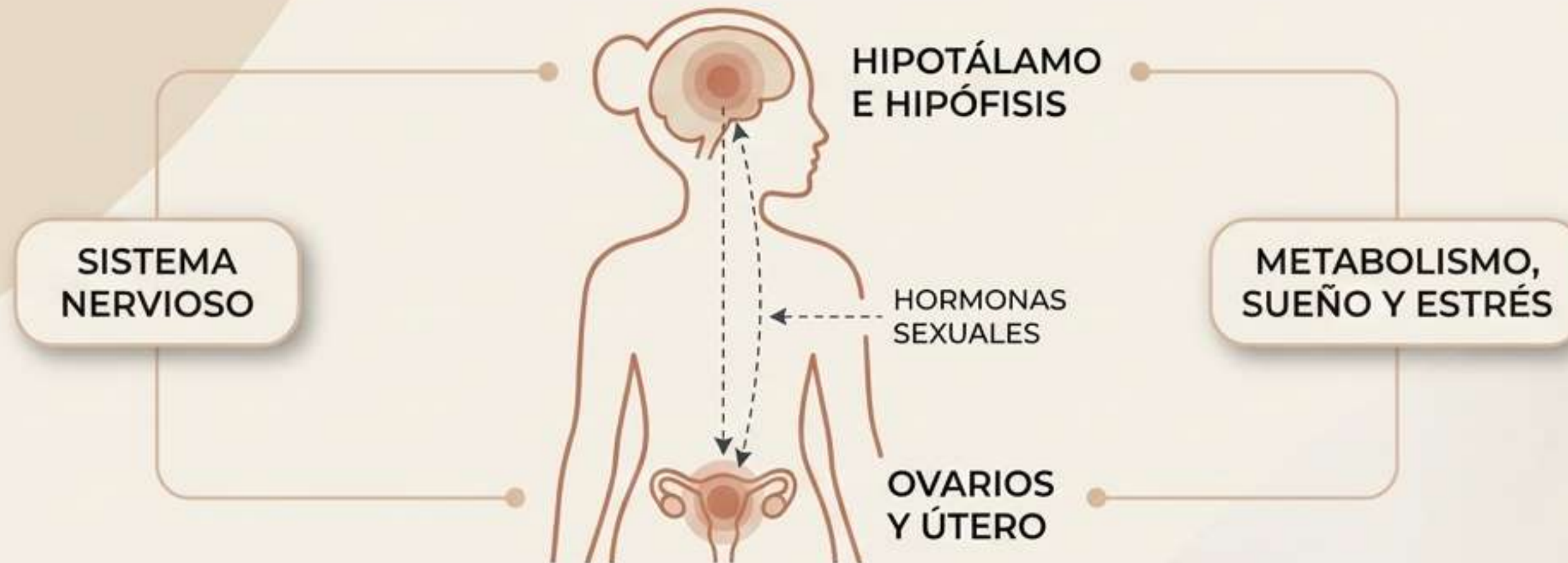
Límites Éticos

El yoga debe abordarse con sensibilidad, respeto y criterio. **No debe reemplazar la evaluación médica** cuando existen síntomas intensos, persistentes o anormales.



2. Concepto general de salud menstrual

La menstruación es parte del ciclo reproductivo femenino. Está regulada por una compleja interacción sistémica:



Variabilidad Normal

Un ciclo menstrual puede variar entre personas. Lo importante no es que todas las mujeres tengan el mismo ritmo, sino observar cambios significativos respecto al patrón habitual de cada una.

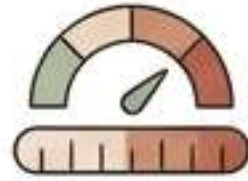
Radiografía del Ciclo: Aspectos a Observar



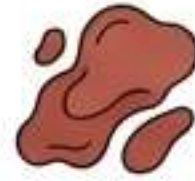
Duración del
ciclo



Cantidad de
sangrado



Nivel de
Dolor



Presencia de
coágulos
grandes



Cambios
emocionales
intensos



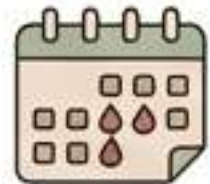
Cambios
emocionales
intensos



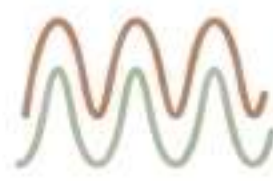
Fatiga
excesiva



Fatiga
excesiva



Sangrado
entre períodos



Regularidad
general



Síntomas
digestivos



Dolor lumbar
o pélvico



Relación con
estilo de vida
(estrés, alimentación,
descanso)

El Ciclo como Señal de Salud

Alteraciones persistentes pueden reflejar cambios hormonales, estrés, bajo peso, sobrepeso, síndrome de ovario poliquístico (SOP), endometriosis, miomas, alteraciones tiroideas, perimenopausia, uso de anticonceptivos, trastornos alimentarios o enfermedades ginec



Yoga Terapéutico
Especialización

3. Principales trastornos menstruales (Parte I)

Dismenorrea



Definición:

Dolor menstrual tipo cólico, generalmente en la parte baja del abdomen; puede irradiarse hacia espalda baja, pelvis o muslos.

Subtipos:

- **Primaria:** sin enfermedad pélvica identificable.
- **Secundaria:** asociada a causa médica (endometriosis, adenomiosis, miomas, enfermedad inflamatoria pélvica).

Menorragia



Definición:

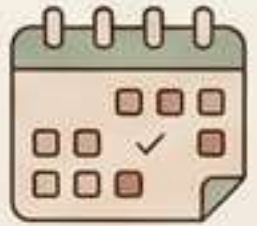
Sangrado menstrual abundante. Excesivo o prolongado, interfiere con la vida diaria.



Impacto:

- Puede provocar fatiga, anemia o debilidad.

Oligomenorrea



Definición:

Ciclos poco frecuentes o demasiado espaciados.

3. Principales trastornos menstruales (Parte II)

Amenorrea

Definición:

Ausencia de menstruación.



Subtipos:

- **Primaria:** nunca apareció.
- **Secundaria:** desaparece durante varios meses tras ciclos previos.

SPM y TDPM

Síndrome premenstrual (SPM):

Conjunto de síntomas físicos y emocionales antes de la menstruación (irritabilidad, sensibilidad mamaria, hinchazón, ansiedad, tristeza, dolor de cabeza, fatiga).



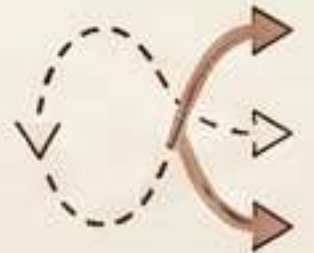
Trastorno disfórico premenstrual (TDPM):

Forma severa del SPM, con síntomas emocionales intensos que afectan la vida diaria.

Ciclos irregulares

Definición:

Alteración en la regularidad del período (sangrados impredecibles, ciclos muy cortos, muy largos o variables).



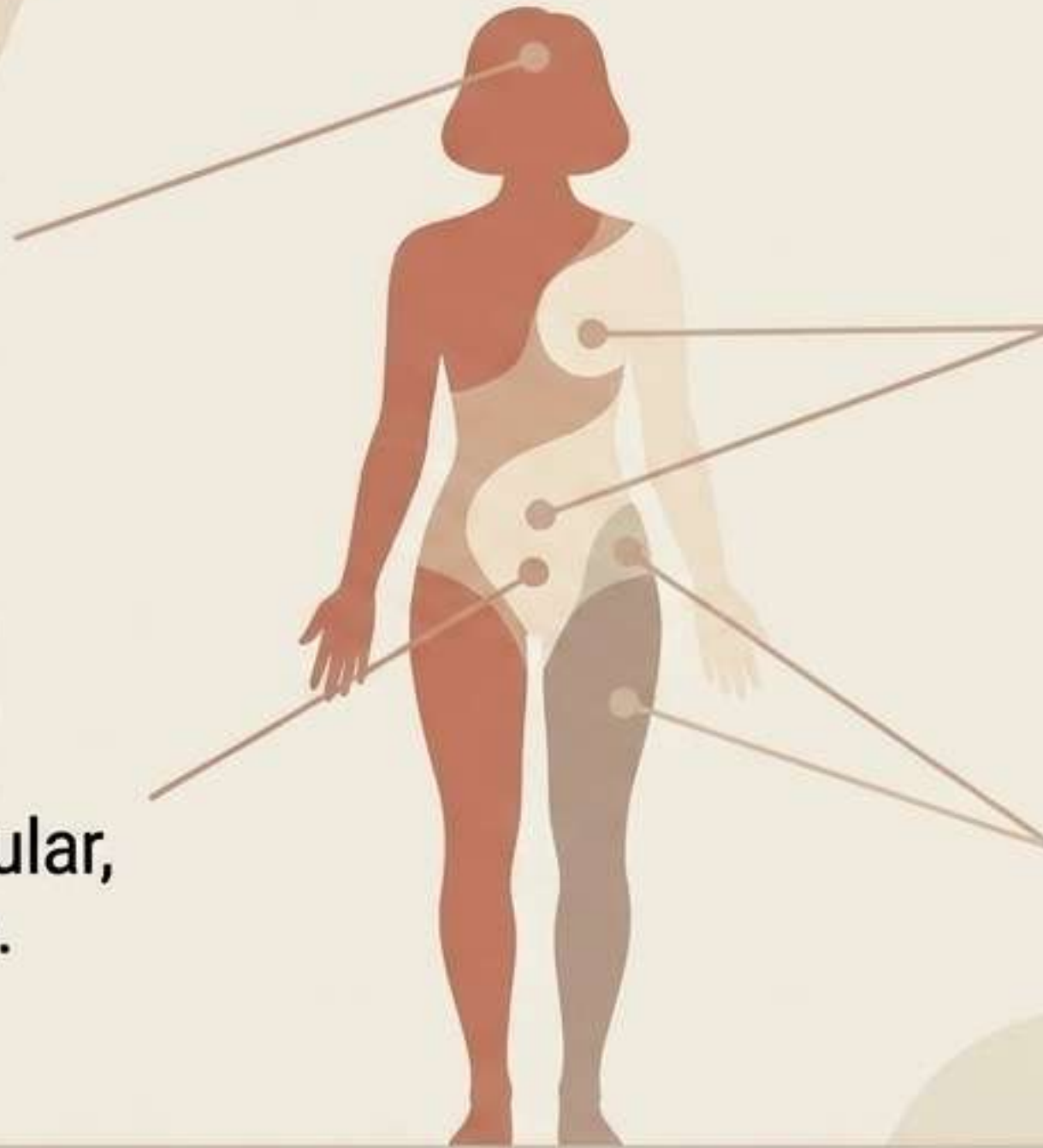
4. Causas posibles



5. Síntomas frecuentes

Dolor de cabeza,
Irritabilidad,
Ansiedad,
Tristeza,
Sueño alterado.

Dolor bajo abdominal,
Cólicos,
Dolor pélvico,
Sangrado abundante o irregular,
Ausencia de menstruación.



Sensibilidad mamaria,
Náuseas,
Cambios en apetito,
Distensión abdominal,
Diarrea o estreñimiento.

Dolor lumbar,
Dolor en caderas o muslos,
Fatiga general.

Importante: No todos los síntomas requieren alarma, pero sí deben observarse si son intensos, nuevos, progresivos o incapacitantes.

6. Señales de alerta

Se recomienda consulta médica urgente o prioritaria si aparece:

- ! Dolor menstrual muy intenso
- ! Dolor que empeora progresivamente
- ! Sangrado abundante que afecta la vida diaria
- ! Sangrado entre períodos
- ! Sangrado después de relaciones sexuales
- ! Sangrado después de la menopausia
- ! Ciclos muy irregulares persistentes
- ! Ausencia de menstruación sin causa clara
- ! Dolor pélvico fuera del período
- + Fiebre
- ! Flujo con mal olor
- ! Dolor súbito e intenso
- ! Mareos, debilidad o síntomas de anemia
- ! Coágulos grandes frecuentes
- + Sospecha de embarazo
- ! Dolor durante las relaciones sexuales
- ! Pérdida de peso inexplicada

El yoga puede acompañar, pero nunca debe sustituir el diagnóstico ni el tratamiento médico



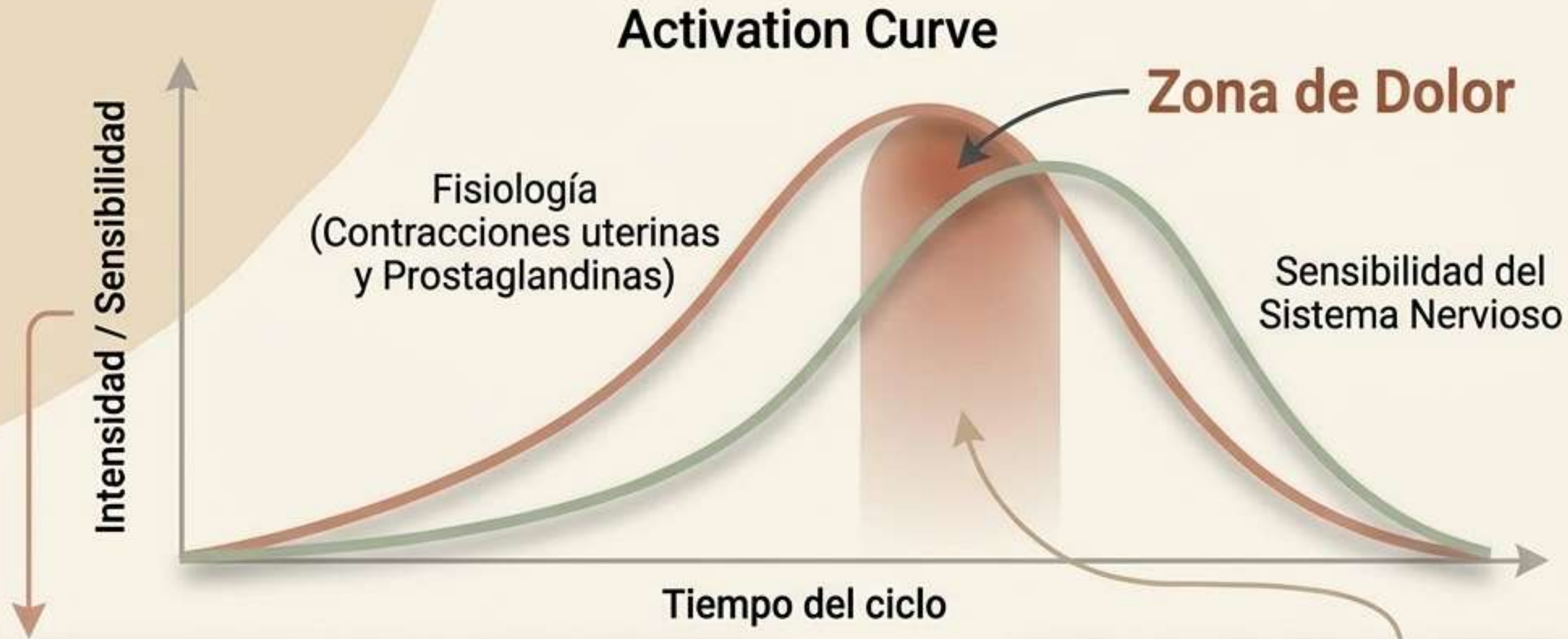
7. Relación entre estrés y ciclo menstrual



La Intervención Terapéutica

La regulación del estrés es un objetivo central del yoga terapéutico. La respiración, la relajación, las posturas restaurativas y la meditación disminuyen la carga simpática y favorecen un estado de seguridad corporal.

8. Dolor menstrual y sistema nervioso (Fisiología)



El dolor menstrual no es solo muscular; involucra contracciones uterinas, liberación de prostaglandinas, sensibilidad del sistema nervioso central y la percepción individual del dolor.

La experiencia es subjetiva y real. En algunas personas, el dolor puede ser leve. En otras, puede limitar por completo las actividades diarias.

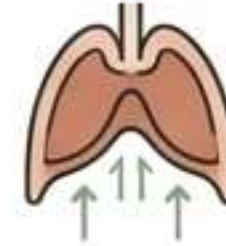
La Intervención del Yoga en el Dolor



**Relajación
muscular profunda**



**Disminución del
estrés sistémico**



**Respiración
diafragmática**



**Movilidad pélvica
suave**



**Posturas de
descanso
estratégico**



**Reducción de la
tensión lumbar**



**Aumento de la
conciencia corporal**



**Mejora de la
tolerancia al dolor**



**Descanso profundo
del sistema nervioso**

Principio de Acción

La intención terapéutica no debe ser estirar de manera agresiva, sino crear espacio físico, suavidad tisular y regulación nerviosa.



Yoga Terapéutico
Especialización

9. Principios generales del yoga durante la menstruación

Principios a Favorecer

- ✓ Respetar el nivel de energía real.
- ✓ Priorizar posturas restaurativas.
- ✓ Usar soportes (bolsters, mantas, bloques).
- ✓ Favorecer exhalaciones largas.
- ✓ Trabajar con respiración abdominal suave.
- ✓ Permitir el descanso total si es necesario.

Prácticas a Evitar

- ✗ Evitar generar dolor o presión excesiva.
- ✗ Evitar prácticas abdominales intensas.
- ✗ Evitar retenciones de respiración fuertes.
- ✗ No forzar aperturas profundas de cadera.
- ✗ Evitar calor excesivo si hay sangrado abundante.
- ✗ Evitar prácticas físicas competitivas.

Síntesis: El Yoga como Acompañamiento Consciente

Durante la menstruación, la práctica debe adaptarse al estado real de la persona. Algunas mujeres se sienten bien practicando de manera suave; otras necesitan descanso total.



“ No existe una única regla válida para todas. La práctica debe dejar siempre una sensación de alivio, nunca de agotamiento. ”

