

Introducción

Trastornos Menstruales: Comprendiendo el Equilibrio de tu Cuerpo

Los desajustes menstruales son trastornos que afectan el ciclo de una mujer, ocasionando cambios en la regularidad, duración o cantidad del sangrado.

Este informe aborda de manera integral la patología: desde sus diversas causas y síntomas hasta los tratamientos médicos, la nutrición adecuada, la prevención y el papel terapéutico del yoga.

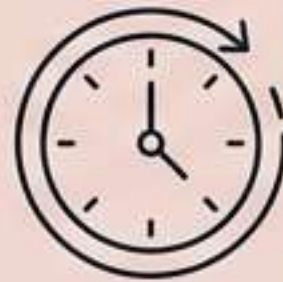
Descripción de la patología

“Los desajustes menstruales engloban diferentes trastornos que afectan el ciclo menstrual normal, interfiriendo con la vida cotidiana y afectando la calidad de vida.”



Regularidad

Ausencia de la menstruación (amenorrea).



Duración

Alteraciones en los días de sangrado.

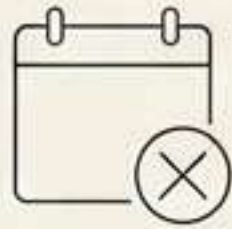


Intensidad

Sangrado abundante (menorragia) o escaso (hipomenorrea).

Tipos de desajustes menstruales (Parte 1: Frecuencia y Ausencia)

Amenorrea



Ausencia total de menstruación en edad fértil. Primaria (nunca se ha presentado) vs. Secundaria (cesa tras un período normal).

Polimenorrea



Ciclos demasiado cortos. Intervalos inferiores a 21 días. Menstruaciones más frecuentes y a veces más abundantes.

Oligomenorrea



Ciclos demasiado largos. Intervalos superiores a 35 días. Menstruación escasa o prolongada.

Tipos de desajustes menstruales (Parte 2: Flujo, Dolor y Síndromes)



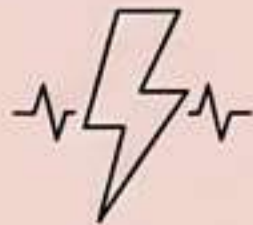
Menorragia

Sangrado excesivo o prolongado. Requiere cambios frecuentes de productos de higiene.



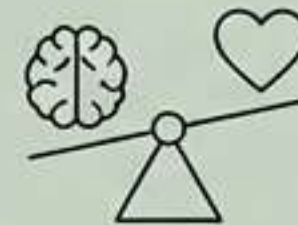
Hipomenorrea

Menstruación anormalmente escasa o breve. Flujo muy ligero en ciclos regulares.



Dismenorrea

Dolor intenso y cólicos. Primaria (sin causa identificable) o Secundaria (condiciones como endometriosis o fibromas).



Síndrome premenstrual (SPM)

Síntomas previos físicos y emocionales (cambios de humor, sensibilidad en senos, hinchazón, fatiga, antojos).

■ Causas comunes de los desajustes menstruales



Factores Hormonales y Médicos

Síndrome de ovario poliquístico (SOP – andrógenos elevados), problemas de tiroides, enfermedades (diabetes, enfermedad inflamatoria pélvica, trastornos de coagulación), y fluctuaciones de hormonas sexuales (estrógeno/progesterona en pubertad o menopausia).



Factores de Estilo de Vida y Estrés

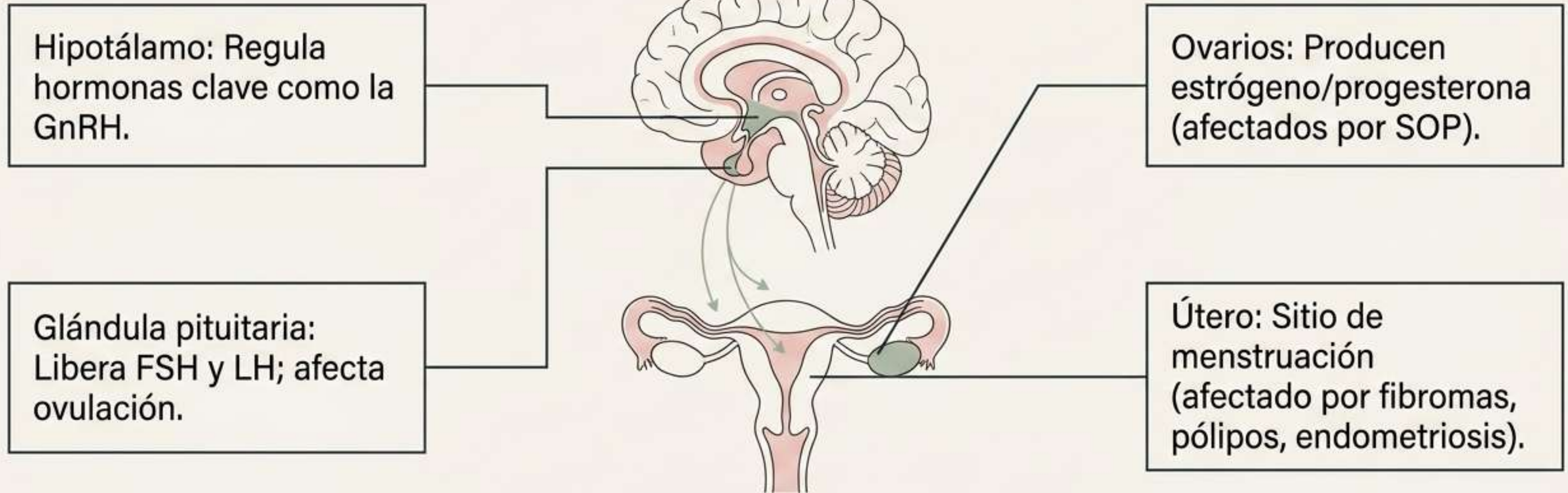
Altos niveles de estrés crónico y emocional, trastornos de la alimentación, y hábitos poco saludables (consumo excesivo de alcohol, tabaco, mala dieta, sedentarismo).



Medicamentos y Peso

Cambios bruscos de peso (pérdida o aumento), uso de anticonceptivos hormonales (DIU, píldoras), y medicamentos para tratar epilepsia o depresión.

Órganos relacionados con los desajustes menstruales



Sistemas Adicionales: Tiroides (regula metabolismo), Glándulas suprarrenales (producen cortisol/aldosterona), Sistema circulatorio (suministra oxígeno/nutrientes).

Síntomas de los desajustes menstruales (Clasificación)

Síntomas Generales:

- Dolor abdominal/pélvico
- Sangrado abundante/escaso
- Fatiga
- Cambios de humor
- Dificultad para dormir
- Dolor en relaciones sexuales

Cambios en el Patrón	Cambios en el Flujo
Amenorrea, Oligomenorrea, Polimenorrea -> Asociados a desequilibrios en hipotálamo, pituitaria, ovarios o útero.	Menorragia (causada por pólipos, fibromas o desequilibrio hormonal) e Hipomenorrea (trastornos uterinos o disfunción ovárica).

Síntomas de los desajustes menstruales (Dolor, Emocionales y Generales)



Dolor Menstrual

Dismenorrea (dolor intenso). Asociado con desequilibrios hormonales, endometriosis o fibromas uterinos.



Cambios Emocionales (SPM)

Fluctuaciones de estrógeno y progesterona causan cambios de humor, sensibilidad en senos, hinchazón, fatiga y antojos.



Otros Síntomas Generales

Fatiga (por anemia debido a sangrado abundante), Acné (aparición por desequilibrio hormonal), y Cambios de peso (metabolismo y apetito alterados).

Los factores de riesgo para desajustes menstruales



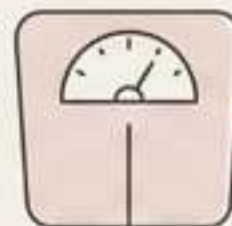
1. Estrés

El estrés crónico afecta directamente el equilibrio hormonal.



2. Malnutrición

Falta de nutrientes esenciales altera la producción hormonal.



3. Peso Inadecuado

Tanto el sobrepeso como la baja masa corporal desajustan el ciclo.



4. Ejercicio Excesivo

Especialmente riesgoso si se combina con baja ingesta calórica.

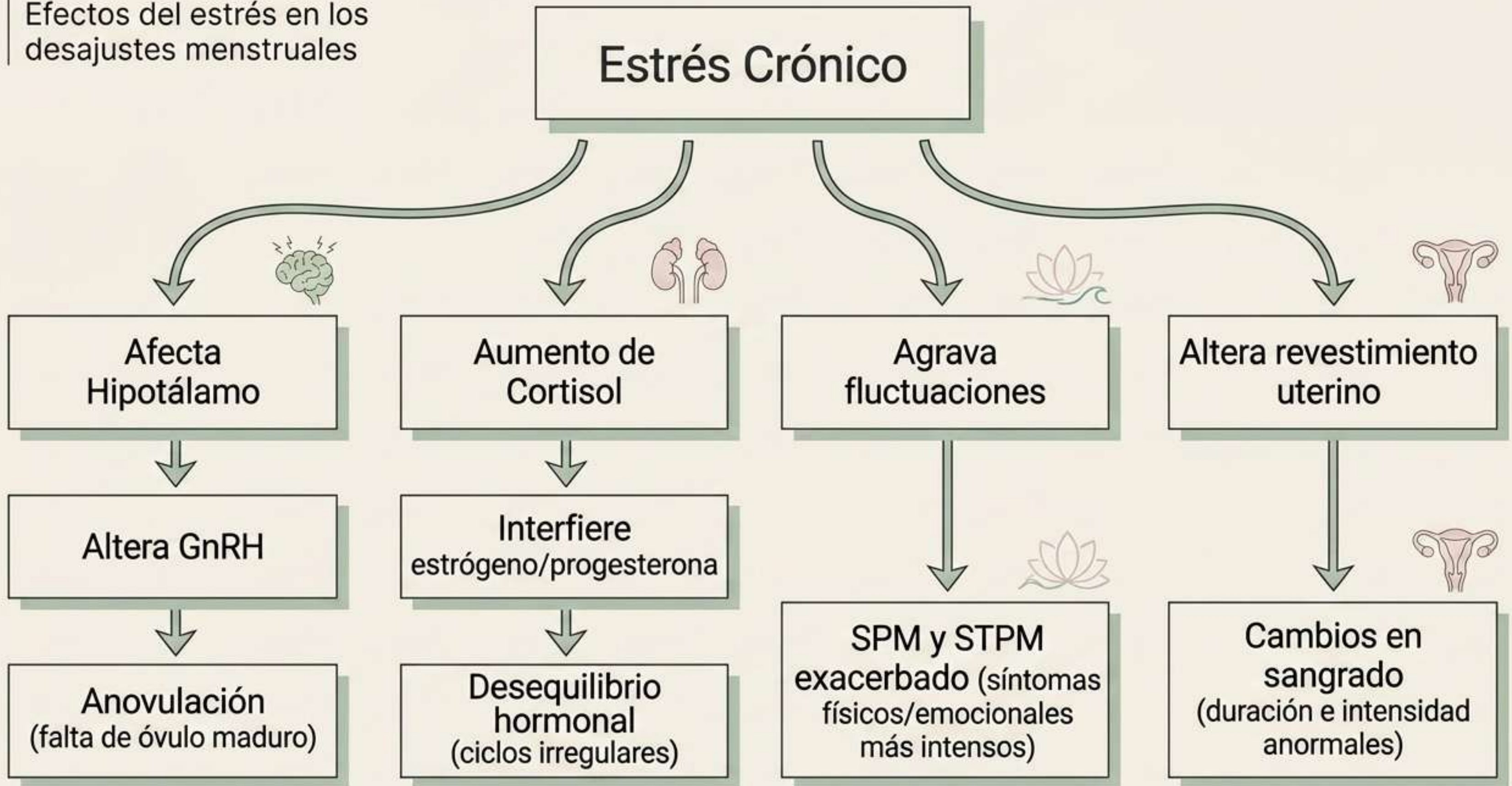


5. Trastornos de Alimentación

Anorexia nerviosa o bulimia causan pérdida extrema de peso y malnutrición grave.



Efectos del estrés en los desajustes menstruales



Alimentos que debes **evitar e incluir** su consumo si padeces de desajustes menstruales

Evitar / Reducir



- **Alimentos procesados y grasas saturadas:** Causan inflamación (carnes procesadas, frituras, lácteos grasos).
- **Cafeína y alcohol:** Aumentan los síntomas del SPM.

Incluir / Aumentar



- **Fibra:** Regula digestión y hormonas (frutas, verduras, cereales).
- **Omega-3:** Propiedades antiinflamatorias (salmón, nueces, chía).
- **Vitamina B6 y Magnesio:** Alivian síntomas del SPM (espinacas, aguacates, plátanos).

Tratamientos actuales para desajustes menstruales: Enfoque Médico



Anticonceptivos hormonales

Píldoras, parches, inyecciones o DIU que proporcionan niveles estables de hormonas para regular el ciclo.



Terapia hormonal (TRH)

Reemplazo hormonal utilizado en casos específicos para equilibrar los niveles y aliviar síntomas.



Medicamentos para el dolor

Uso de analgésicos o antiinflamatorios no esteroides (AINEs) para reducir la inflamación y el malestar agudo.

Tratamientos actuales para desajustes menstruales:

Medicina Alternativa



Acupuntura

Técnica tradicional china de inserción de agujas para restaurar el equilibrio energético.



Fitoterapia

Uso de hierbas como el cohosh negro, dong quai y aceite de onagra para regular el ciclo. (Nota clínica: Siempre consultar a un profesional antes de usar suplementos).



Terapias de relajación

Meditación, terapia cognitivo-conductual (TCC) y manejo del estrés para reducir detonantes emocionales.

Prevención para no padecer desajustes menstruales



Cómo la práctica de yoga puede ayudar a aliviar los síntomas de desajustes menstruales

