

**CAPÍTULO 2:**

# SALUD SEXUAL



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



# SALUD MENSTRUAL

## RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO

La autonomía en Salud Menstrual es muy importante para vivir la menstruación de manera adecuada, ya que contribuyen directamente con el bienestar físico, mental y social de las niñas, adolescentes y mujeres. Para gestionar la propia salud menstrual se deben conocer opciones para saber elegir, distinguir, priorizar y ponerlas en práctica, libres de violencia o coacción (UNFPA, 2021 en guía de Escuela La Tribu).

Para promover la salud del ciclo menstrual, algunas recomendaciones de estilo de vida a continuación (Escuela La Tribu. 2022):

- **Adecuado tiempo de sueño:** la falta de sueño está vinculada a alteraciones en la producción de hormonas. Para que lo anterior no ocurra, el tiempo de sueño recomendado para niñas y adolescentes 6 a 12 años es de 9 a 12 horas, y para adolescentes entre 13 a 18 años de 8 a 10 horas hrs. Y en el caso de mujeres adultas el tiempo de sueño recomendado es de 8 hrs.
- **Salud psicoemocional:** Los cambios en el estado de ánimo a lo largo del ciclo menstrual son normales, siempre y cuando no interfieran con las actividades cotidianas, si estas interfieren con la calidad de vida se debe consultar con una o un profesional del área de la salud.
- **Actividad física:** síntomas premenstruales físicos y emocionales tales como la depresión, irritabilidad, dolor de cabeza e inflamación en las mamas y el dolor menstrual pueden mejorar al realizar ejercicio aeróbico al menos tres veces a la semana durante sesenta minutos. No obstante, hay que considerar que el exceso de ejercicio podría tener un impacto negativo en la salud hormonal, causar anovulación y amenorrea (usencia de períodos menstruales).
- **Alimentación:** el consumo de macronutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas; y micronutrientes, tales como: vitaminas del complejo B, vitamina D, calcio, hierro, magnesio, zinc, yodo, selenio favorecen una adecuada producción de hormonas. Una alimentación poco variada o deficiente provoca desbalances hormonales. Al abordar la alimentación se debe tomar en cuenta el aspecto psicoemocional, ya que la imagen corporal y la autoestima pueden favorecer o deteriorar el vínculo de las personas con los alimentos, por esto es

# SALUD MENSTRUAL

## RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO

importante considerar la influencia de la cultura de las dietas y la presión social por los estereotipos, como factores que pueden influir negativamente en la salud alimenticia y el bienestar psicoemocional.

- **Fármacos:** diversos fármacos pueden alterar el ciclo menstrual. Algunos más comúnmente usados son antiinflamatorios no esteroideos (AINE), antipsicóticos, antidepresivos, antihipertensivos, diuréticos y antiacnéicos. Es responsabilidad del profesional que indica el medicamento informar a la mujer sobre estos posibles efectos secundarios.
- **Tabaquismo:** está asociado con problemas de infertilidad, ciclos menstruales frecuentes, anovulación y fases lúteas deficientes. Además de incrementar el riesgo de menopausias prematura.

Una de las causas más comunes de dolor pélvico en las mujeres es el dolor menstrual o dismenorrea primaria (dolor durante el ciclo menstrual en ausencia de una causa identificable). Algunas recomendaciones para el acompañamiento y abordaje son (Escuela La Tribu 2022):

- **Ejercicio:** Es una intervención efectiva que ha mostrado efectos duraderos. El ejercicio periódico de baja intensidad como: yoga, tai chi, pilates y estiramiento han mostrado mayor beneficio.
- **Calor local:** bolsas de calor, compresas, guateros o cojines de semillas posicionadas en la parte inferior del abdomen o a nivel lumbar son herramientas efectivas para una reducción rápida del dolor a corto plazo.
- **Alimentación:** Es una de las intervenciones más recomendada para dolor menstrual. Se recomienda aumentar el consumo de: fibra (frutas y verduras), minerales como el magnesio presente en hojas verde oscuro, almendras y palta, Vitaminas del complejo B, sobre todo B1 y B6, Ácidos grasos omega 3.
- **Suplementación:** Son una opción alternativa o complementaria a los fármacos tradicionales: Vitaminas del complejo B, Magnesio y Omega 3, pero deben ser indicados por un profesional. Otras estrategias recomendadas son la acupuntura, la estimulación nerviosa transcutánea (TENS) y medicina basada en plantas (actualmente en Chile hay 103 plantas para uso medicinal reconocidas) (Escuela La Tribu 2022).

# SALUD MENSTRUAL

## RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO

Los cambios hormonales que tienen lugar en todo el ciclo menstrual generan una respuesta neuroendocrina que se traduce en cambios psicoemocionales que dan lugar a una variación esperada en el estado de ánimo, energía, socialización, funciones cognitivas (atención, concentración), apetito, deseo sexual y patrón del sueño. Estos conforman un conjunto de síntomas y signos físicos, psicológicos, cognitivos y del comportamiento que empiezan una o dos semanas antes del comienzo de la menstruación y desaparecen con esta. Se considera que estos cambios son normales cuando no generan un malestar significativo, quien los experimenta puede desempeñarse con normalidad en las distintas áreas de su vida. Sin embargo, cuando estos cambios interfieren con el bienestar psicológico y la calidad de vida de la mujer, se le conoce como síndrome premenstrual (Escuela LaTribu, 2022).

El Síndrome pre-mestrua es una manifestación severa e incapacitante que cuando incluye, además de lo anterior, abulia (falta de voluntad o de energía para hacer algo o para moverse), ideación suicida, pensamientos catastróficos de culpa, reproche y/o muerte, e interferencia en las relaciones interpersonales, ha sido categorizado como Trastorno Disfórico Premenstrual y pertenece al grupo de trastornos depresivos, de observarse estos indicadores es necesario referir inmediatamente a un o una especialista de salud mental. Los síntomas emocionales son: ánimo triste, labilidad afectiva, irritabilidad, ansiedad, fatigabilidad, apatía, pensamientos negativos, disminución de la concentración y sensación de agobio (Escuela La Tribu, 2022).

Algunas recomendaciones para el abordaje del Síndrome Premenstrual son (Escuela Tribu 2022):

- Psicoeducación sobre cambios psicoemocionales en fase premenstrual.
- Promover alimentación, descanso y actividad física adecuadas.
- Realizar frecuentemente técnicas de autogestión emocional, como aquellas basadas en meditación guiada, respiración, relajación muscular progresiva, etc.
- Realizar la práctica de escritura terapéutica. Incorporarla en la rutina, como forma de autorregulación emocional o desahogo de emociones difíciles.

# SALUD MENSTRUAL

## RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO

- Caminar con pies descalzos sobre superficie natural, ducha o baño con agua tibia o fría, jardinería, en momentos de mayor malestar emocional (“Grounding”).
- Llevar un “Diario de emociones” para monitorear estados de ánimo durante el ciclo y fase premenstrual (evitar si los síntomas de ansiedad o preocupación son predominantes).



# **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

