



Cíclicas

**PROMOCIÓN DE LA SALUD MENSTRUAL
EN CONDICIONES DE PRIVACIÓN DE LA LIBERTAD**

Escrito por: Laura Contreras A. y Carolina Contreras A.
Colaboración: Valentina Villamarín, Pazósfera
Ilustraciones realizadas por las Promotoras de Salud Menstrual de Comunidad Terapéutica,
Reclusión de Mujeres el Buen Pastor.
Diseño y diagramación: Laura Contreras A.
Portada: Guache

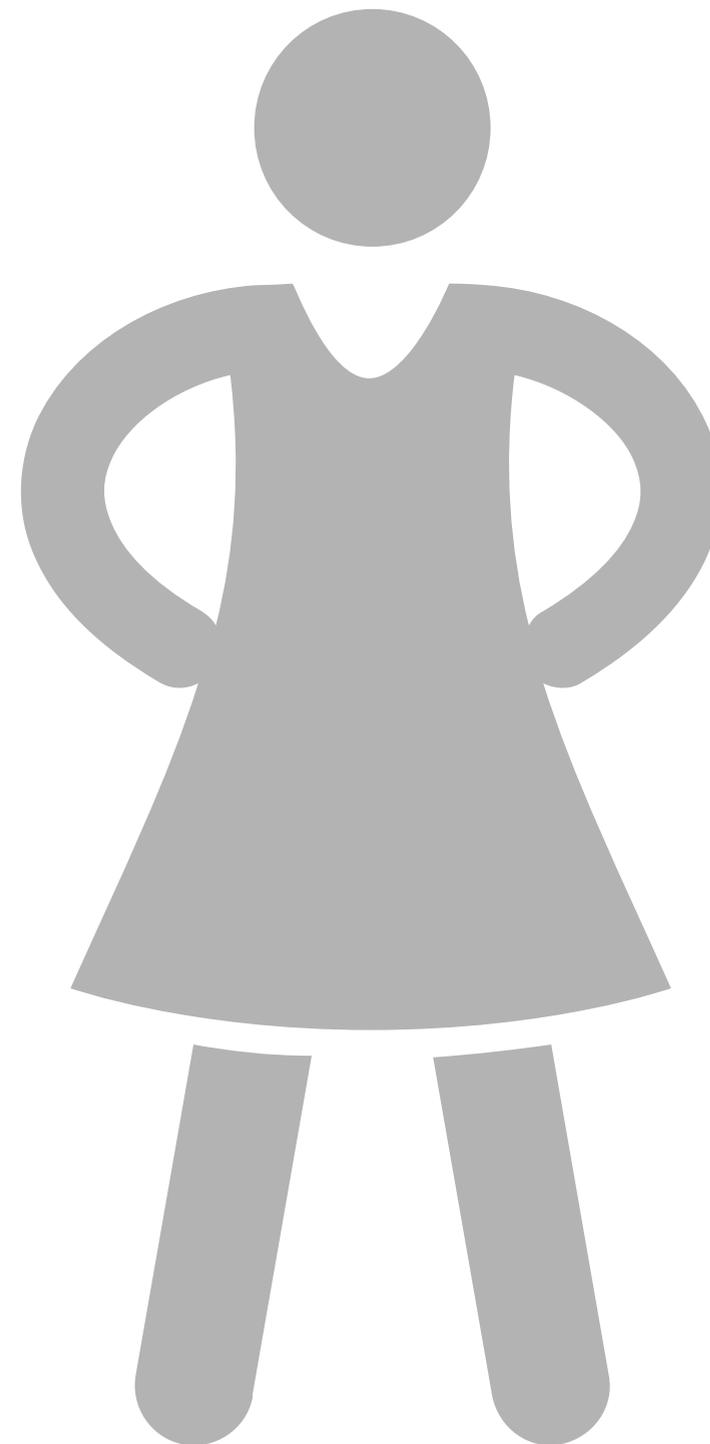
Cíclicas: Promoción de la Salud Menstrual en condiciones de privación de la libertad.©

Bogotá, Colombia 2020

ISBN 978-958-48-9439-7

Si deseas reproducir ó escanear esta obra para uso pedagógico, comunícate a info@medicinademujer.com ó pazosfera@gmail.com está prohibida la distribución no autorizada de esta publicación, agradecemos respetes el trabajo de quienes lo hicieron.

Con el apoyo de Pazósfera y Medicina de Mujer



Mujer
Valiente

Aprende a conocer tu cuerpo, de esta manera aprenderás a conocer más de ti y a enamorarte de quien eres, conocer cuando estás triste, emocionada, alegre ó disgustada y crear estrategias para que te sientas bien mediante el lenguaje de tu cuerpo y tu mente. Consentir nuestro cuerpo para conectar con él y con lo que sentimos.

Mujer, valora tu cuerpo, es un regalo precioso del universo. El cuerpo merece ser amado sin importar en qué situación te encuentres, eres mujer, eres valiente y tu cuerpo merece todo de ti.

Promotoras de salud Menstrual
Comunidad Terapéutica

contenido

Introducción	5
La importancia de las Promotoras de Salud Menstrual.....	8
Anatomía física de la mujer.....	10
Como es arriba, es abajo.....	18
Como es afuera es adentro.	22
Etapas Menstruales.....	25
Etapas Pre ovulatorias ó estrogénicas.....	26
Etapas ovulatorias.....	28
Etapas premenstruales.....	30
Recomendaciones durante la menstruación.....	32

Puntos de acupresión.....	36
Ejercicios para reducir los cólicos menstruales.....	40
Mitos acerca de la menstruación.....	44
Menstruación libre de tóxicos.....	48
Alternativas saludables durante la menstruación.....	50
Cómo llevar el registro del Ciclo Menstrual.....	54
Bibliografía.....	84

INTRODUCCION

Los ritmos de vida a los que estamos expuestas hoy en día, han estado históricamente definidos por agentes externos a nuestra naturaleza. Aprender a sentir nuestro propio cuerpo es algo ajeno a nosotras mismas, y todavía más, conocer nuestros ciclos, es algo que no tenemos claro. Como mujeres, somos tildadas de locas porque tenemos diferentes estados de ánimo en el mes, tanto así que hasta tenemos días en qué no nos soportamos ni a nosotras mismas.

Podemos en muchos casos sentirnos desequilibradas sin comprender qué nos pasa, asumiendo que se tuvo un buen ó mal día. A veces nos vemos enfrentadas a que queremos hacer algo con toda nuestra pasión pero al pasar de los días nos da pereza hacer ese algo, como si perdiéramos la



motivación... y al pasar de los días volvemos a tener intenciones de hacer ese algo que nos apasiona. Al final de cuentas no nos quedó claro si queremos hacerlo o no. Los cambios de ánimo y de apasionamientos no dependen sólo de nuestros pensamientos sino también de la forma en que trabajan las hormonas en nuestro cuerpo, podemos decir que somos cuatro mujeres en una y esto se debe a nuestro ciclo menstrual. (nuestro ciclo corresponde a los 21 a 35 días aproximadamente que trabaja nuestro cuerpo para que menstruemos o para que podamos alojar a un nuevo ser en nuestro vientre).

En condiciones de privación de la libertad, los cambios del ciclo se pueden llegar a vivenciar de ma-

nera más drástica, las condiciones de estrés y depresión alteran de manera más intensa los ritmos hormonales, generando en muchos casos desequilibrios en el ciclo, en otros casos ausencia de la menstruación ó lo contrario, menstruaciones intensas y dolorosas difíciles de sobrellevar tras las rejas.

Si del ciclo menstrual se habla poco, de la menstruación como una etapa fundamental del ciclo menos. A lo largo de la historia se ha buscado invisibilizar este proceso natural del cuerpo tildándolo de algo sucio y negativo. Esta cartilla busca promover el conocimiento del ciclo menstrual, en especial, la reconciliación con la menstruación como un proceso natural e importante en la vida física, emocional, mental y espiritual de la mujer.

El contenido que aparece en este material responde al proceso llevado a

cabo entre Medicina de Mujer y Pazósfera por medio de la realización de talleres, encuentros y círculos de palabra, realizados con mujeres privadas de la libertad del Patio 1, Comunidad Terapéutica de la Reclusión de mujeres de Bogotá El Buen Pastor. Los cuestionamientos y reflexiones que surgieron de las actividades realizadas son expuestos en este material que se alimentó gracias a la curiosidad y a la valentía de las mujeres que se animaron a caminar en este proceso. Algunas de las ilustraciones corresponden a la interpretación que las mujeres hicieron de sus ciclos, sentir y entendimientos. Asumir la responsabilidad de comprender como cada una de nosotras desde el cuerpo tiene las herramientas para reconocer el ciclo, permite equilibrar los ritmos personales, potenciar los beneficios que cada fase trae, fomentar el amor propio y el poder que habita en cada una de nosotras.

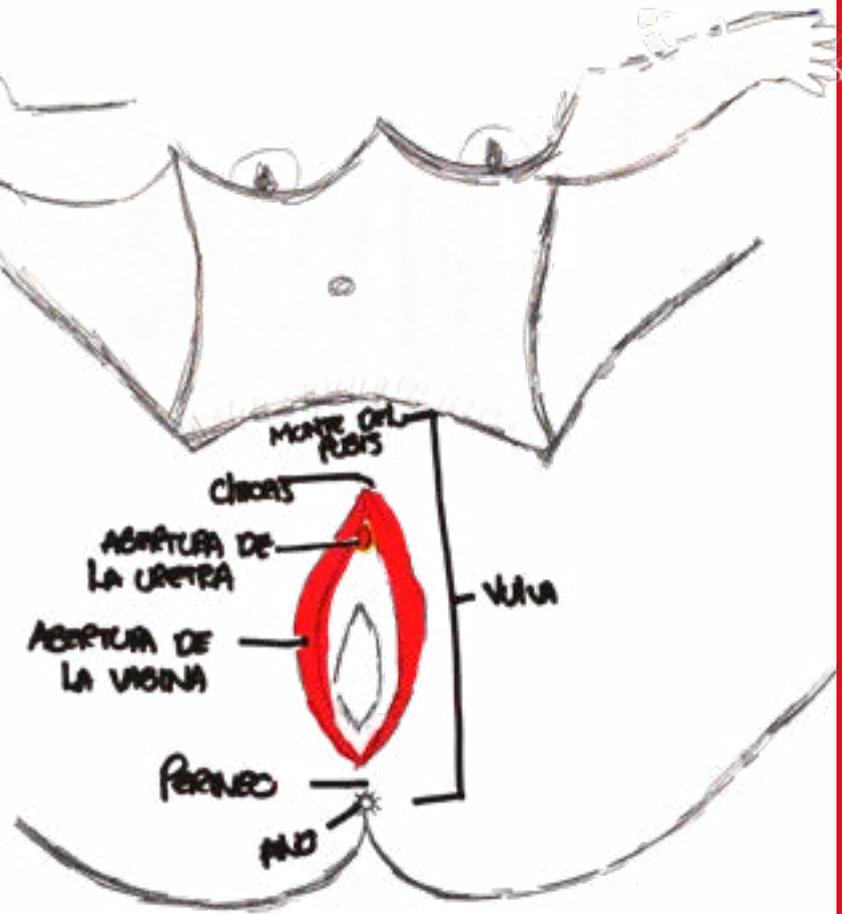




La importancia de las Promotoras de Salud Menstrual

El Ciclo menstrual, en especial, el énfasis en la promoción de la Salud menstrual, fue el eje central de las actividades realizadas en el patio, y por eso es la información que está consignada en esta cartilla, considerando que 1) el ciclo menstrual es un proceso fisiológico por el que transita toda la población menstruante, 2) Da cuenta de la salud en general de la persona menstruante 3) Cuando la persona menstruante conoce la manera en que las hormonas intervienen en su cuerpo a través del ciclo, puede identificar los cambios físicos, emocionales, mentales y espirituales que experimenta a través de su propio ciclo menstrual, generando auto-conocimiento e incentivar el amor propio. 4) En los centros penitenciarios el manejo de la menstruación se dificulta puesto que algunas de las personas menstruantes no cuentan con los elementos necesarios para vivir su tiempo menstrual de manera digna, teniendo que recurrir a prácticas que no benefician su salud. Así pues, los talleres se enfocaron en informar y promover que las mujeres privadas de la libertad ahondaran en el conocimiento del ciclo menstrual, a través de la promoción de prácticas de autoconocimiento del cuerpo y las posibilidades de gestionar su salud menstrual en condiciones de privación de libertad.

La participación en las actividades incentivó en algunas mujeres el querer profundizar en este saber, perfilándose para empezar el proceso de promover la Salud Menstrual al interior del patio y de formarse como Promotoras de Salud Menstrual. El objetivo de las Promotoras de Salud Menstrual es promover herramientas de autogestión de la Salud Menstrual, Sexual y Reproductiva en contextos de encierro que favorezcan las condiciones de las mujeres privadas de libertad. Es importante reconocer que el acceso al servicio de la salud es limitado, esto hace que las personas que se encuentran en los centros penitenciarios tengan dificultades para acceder, aún en condiciones críticas y sin contar con conocimientos previos que les permita prevenir enfermedades. Cada vez se hace más necesario que más personas se preparen en la promoción de la Salud Menstrual como una vía para promover el Derecho a la Salud dentro de los centros penitenciarios, favoreciendo así las condiciones de la población privada de la libertad.



Conozcamos y reconozcamos en nosotras el aparato reproductor!

Anatomía Física de la Mujer

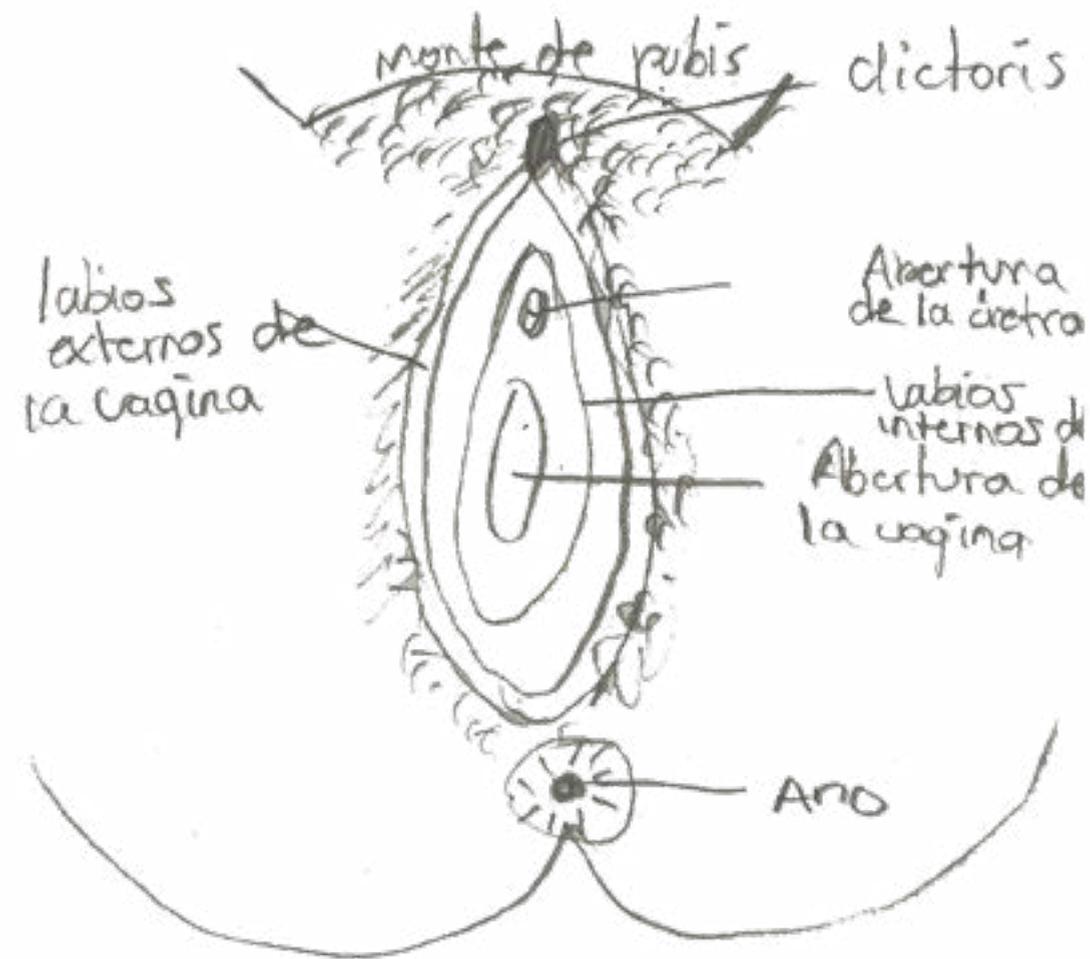
¿Qué podemos observar desde afuera?

Explorar nuestro cuerpo es muy importante, al igual que nos miramos en un espejo y reconocemos lo hermosas que somos podemos también tomar ese espejo y reconocer nuestra gran flor de vida.

La vulva está compuesta por diferentes partes. Con las manos limpias te puedes explorar. Cada vulva es diferente en cada mujer, la forma, su color, pueden variar en todas.

Primero encontramos el Monte venus (monte del pubis) se puede palpar la superficie muscular cubierta de pelos que se va abriendo en dos para formar los labios.

Hay dos tipos de labios: los Mayores y menores, Los labios mayores son dos carnosidades cubiertas de pelos al exterior y en su interior tienen muchas glándulas que segregan humedad. Los vellos son muy importantes porque hacen una barrera y nos protegen de di-



Labios menores son delgados y están cubiertos de un tejido extremadamente sensible. Se unen adelante para formar el capuchón del clítoris y protegerlo.

El Clítoris está formado por miles de terminaciones nerviosas, la estimulación de esta zona puede llegar a producir mucho placer, y su tejido eréctil puede crecer durante la estimulación sexual. Debajo de ese clítoris se encuentra una pequeña abertura llamada uretra y esta conectada al canal por donde sale la orina.

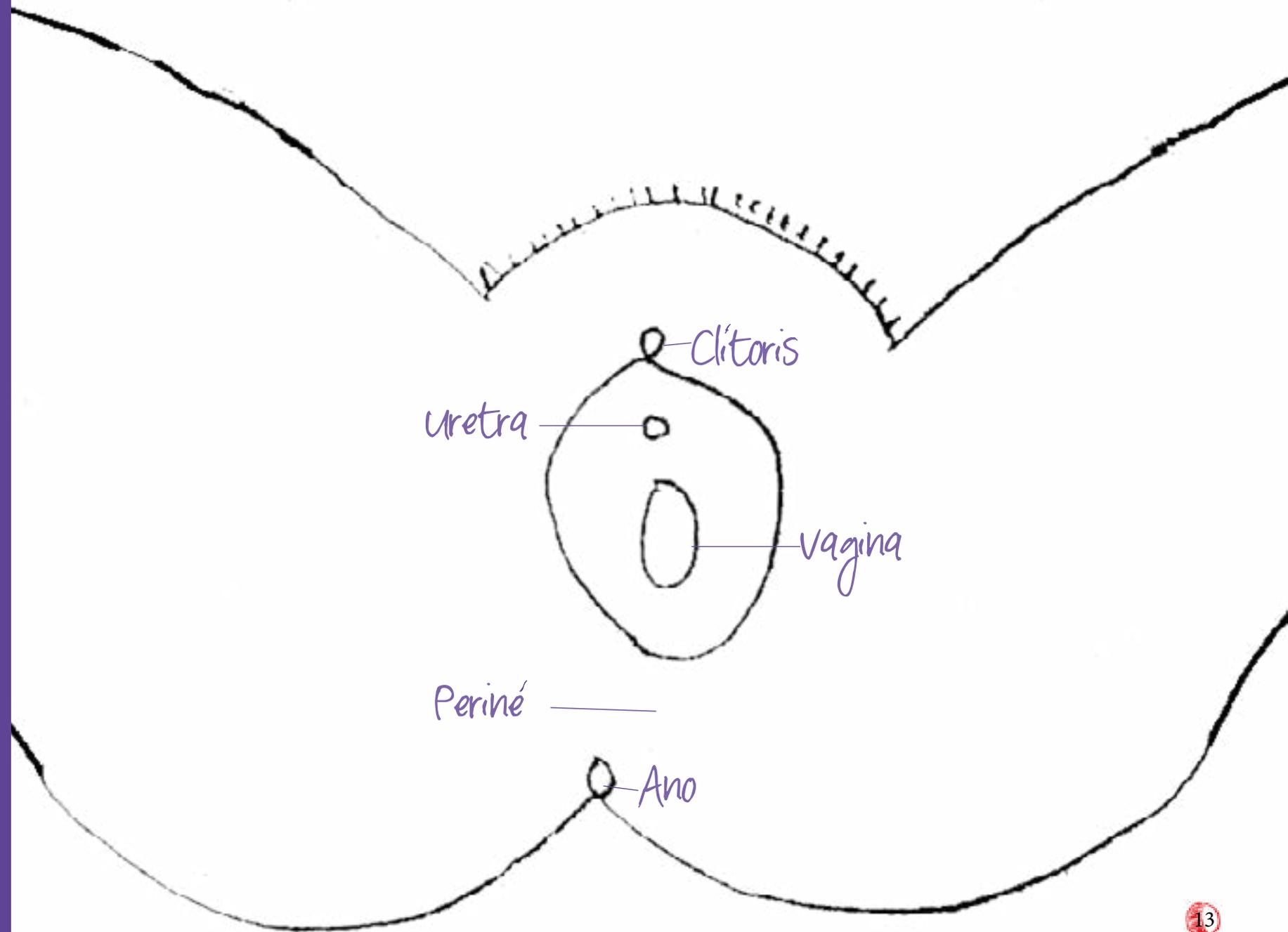


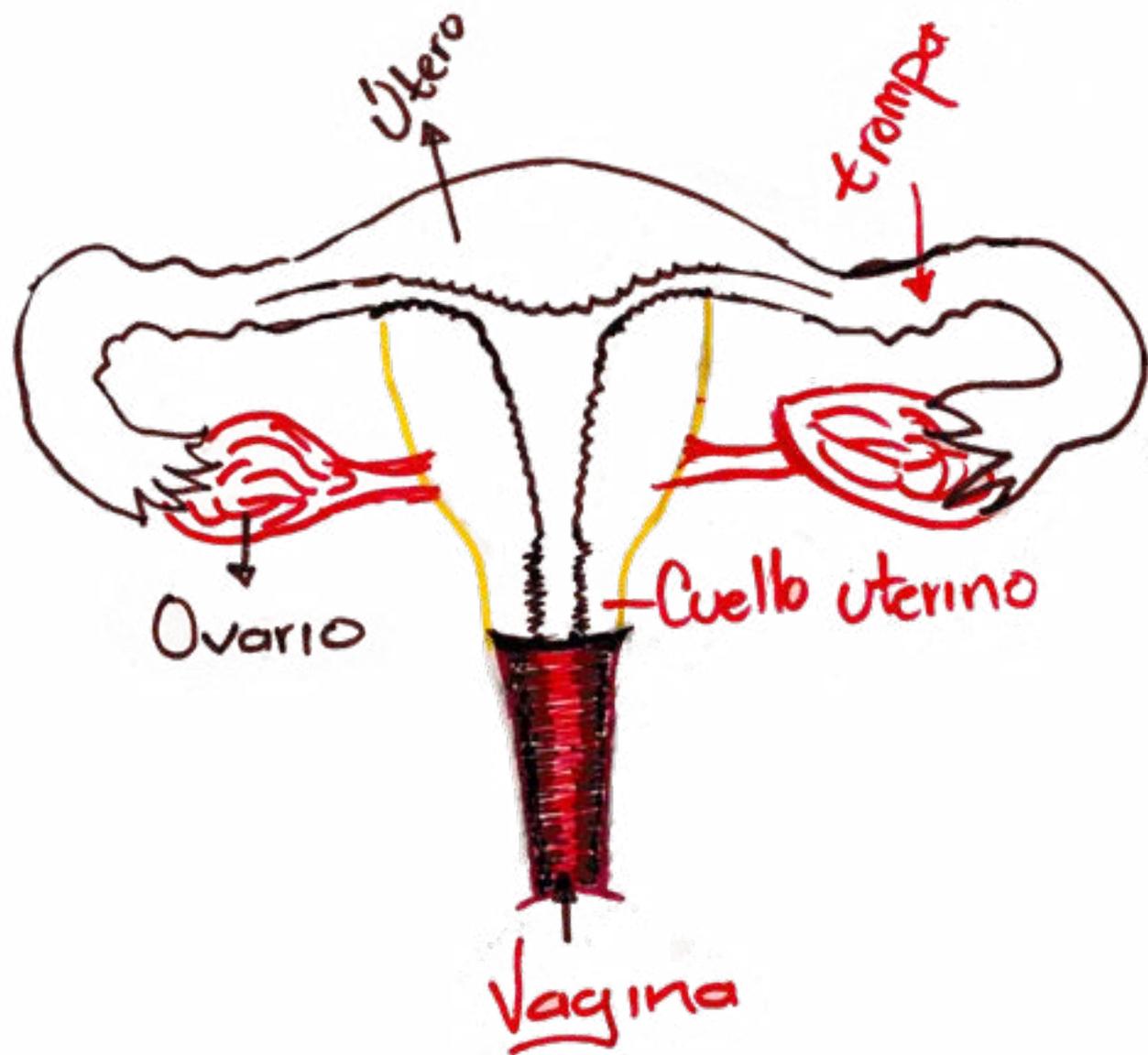
La Vulva...

Más abajo del orificio de la uretra se encuentra el orificio de la Vagina (el cual lleva a un canal que va desde la vulva y conecta con el útero, sus paredes son elásticas y húmedas. Es el canal por donde sale el bebé, también por donde sale al exterior la menstruación y por este mismo canal ocurre la penetración.

La zona en la que se unen los músculos que forman el piso pélvico y que sostienen los órganos internos en su lugar es llamada periné y por último, se encuentra el canal por el que sale la materia fecal que es el Ano.

Todo esto lo puedes localizar en la parte frontal inferior de tu pelvis y el conjunto de partes es llamado VULVA





¿Qué tenemos dentro?

Es más complejo observarnos por dentro pero gracias a los avances de la ciencia se pueden identificar y conocer las funciones del aparato reproductor.

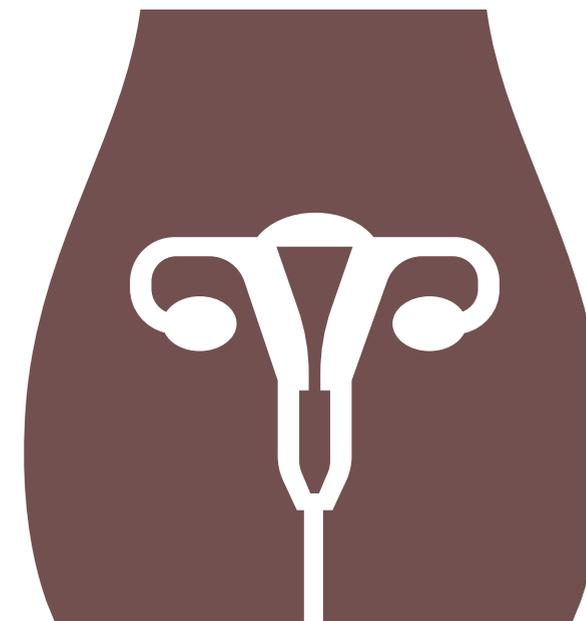
El órgano más grande del aparato reproductor es el Útero, su tamaño se asemeja al de una pera, sin embargo, su tamaño puede variar en diversas situaciones. El útero puede crecer un poco cuando estás menstruando, también puede crecer durante el embarazo y estirarse lo suficiente como para albergar un bebé (ó más, en caso de embarazo múltiple) y tiene la capacidad de contraerse lo necesario para expulsar el bebé.

Trompas uterinas:

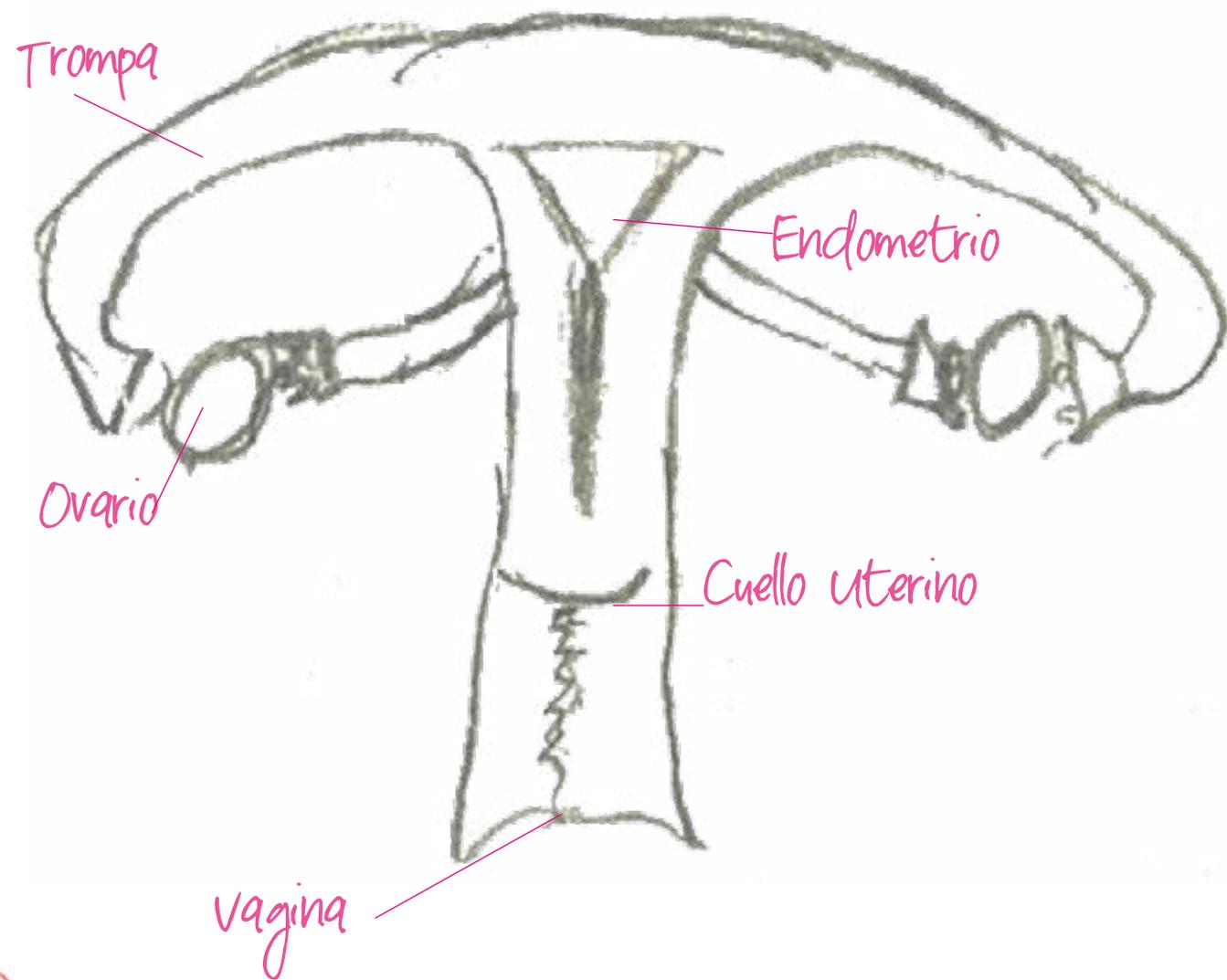
Son conductos musculares flexibles que conectan los ovarios con el útero. Es el canal por el que transita el óvulo para llegar al lugar en donde se pueda asentar en caso de que sea fertilizado.

Ovarios:

Tienen el tamaño de dos almendras, están situados a la altura de la pelvis y conectados a ambos costados del útero. Los ovarios se encargan de la producción de las hormonas femeninas y de la liberación del óvulo cada mes, después de que la mujer tiene su primera menstruación.



En el útero reside la inspiración creativa. Desde allí nace la pasión por la vida y el poder personal. Desde este maravilloso órgano se gesta la vida no sólo a nivel físico, también es un centro energético para materializar proyectos, sueños e ideas.



Endometrio:

Es el tejido interno del útero. Crece durante el ciclo menstrual. Se espesa y se va llenando de nutrientes. Su función consiste en alojar a las semillas cuando hay fecundación, permitiendo su implantación. Allí se desarrolla la placenta. En caso de que no haya habido fecundación, se deshace, y esa es la menstruación que expulsa la vagina.

Cuello Uterino:

Se le conoce también como cuello del útero ó Cérvix. Es la entrada al útero desde la vagina. Su apariencia es similar al glande del pene. Se abre para darle paso a la menstruación que viene desde el útero, también se dilata para que salga el bebé, o para que entre el semen desde la vagina.

Vagina:

La vagina es un canal muscular elástico, se conecta con el cuello uterino y llega a la parte exterior de la mujer (Vulva). Por este conducto sale el flujo menstrual, entra el pene durante la relación sexual, y también, por la vagina sale el bebé siempre y cuando el parto sea natural.

“Como es arriba, es abajo, como es afuera, es adentro”

Hermes Trimegisto

¿Sabías que somos un reflejo de lo que sucede en el cielo y la tierra? Pues sí, nuestros órganos hacen parte de un microcosmos contenido en nuestro cuerpo que habita en la tierra y en un gran cosmos que es el universo.

Así como la luna nos muestra sus diferentes caras al pasar las noches, la tierra atraviesa por diferentes cambios estacionarios que le permiten nacer, crecer, reproducirse y descansar, para poder volver a repetir los ciclos. Profundicemos entonces en la forma como la luna y la tierra nos muestran sus etapas de cambio que son cíclicas.

La Luna

Es el único satélite del planeta Tierra. Sus movimientos ejercen gran influencia sobre los de la Tierra puesto que la gravedad de la Luna hace que la rotación de la tierra sea más lenta. El brillo que vemos de la luna, es el reflejo de luz que el Sol proyecta en ella y cambia de acuerdo a la posición en que se encuentre entre el Sol y la Tierra. Es por eso, que el brillo que se ve en la Luna cambia de tamaño a medida que pasan los días. Cada lunación tiene cuatro fases significativas:

Luna Nueva:

La Luna se encuentra ubicada entre el Sol y la Tierra.

Luna Creciente:

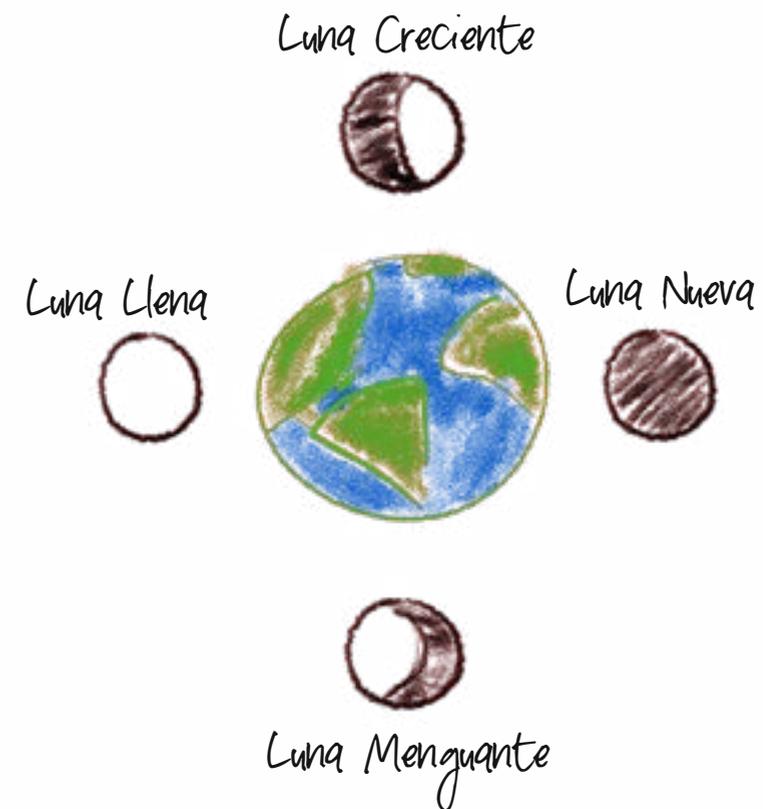
La Luna se aleja del Sol y deja ver una parte iluminada de ella que parece una sonrisa que se va convirtiendo en un semicírculo. (La Luna se encuentra a 90° del Sol)

Luna Llena:

Al continuar su movimiento, la Luna queda totalmente opuesta al sol y llega a su máximo de iluminación. (La Luna se encuentra a 180° del Sol)

Luna Menguante:

la Luna se empieza a acercar al Sol y su nivel de iluminación empieza a disminuir hasta verse como una delgada hoz. (La Luna se encuentra a 90° del Sol)



Arriba la Luna muestra sus cuatro caras diferentes en un ciclo de 29 días y medio aproximadamente. En cambio, la Tierra atraviesa sus cuatro estaciones durante 12 meses.

La tierra y sus estaciones:

Primavera: La nieve generada en el invierno se empieza a descongelar, y la temperatura a sentirse más cálida. Los animales salen de su hibernación. A las plantas les empiezan a salir sus brotes.

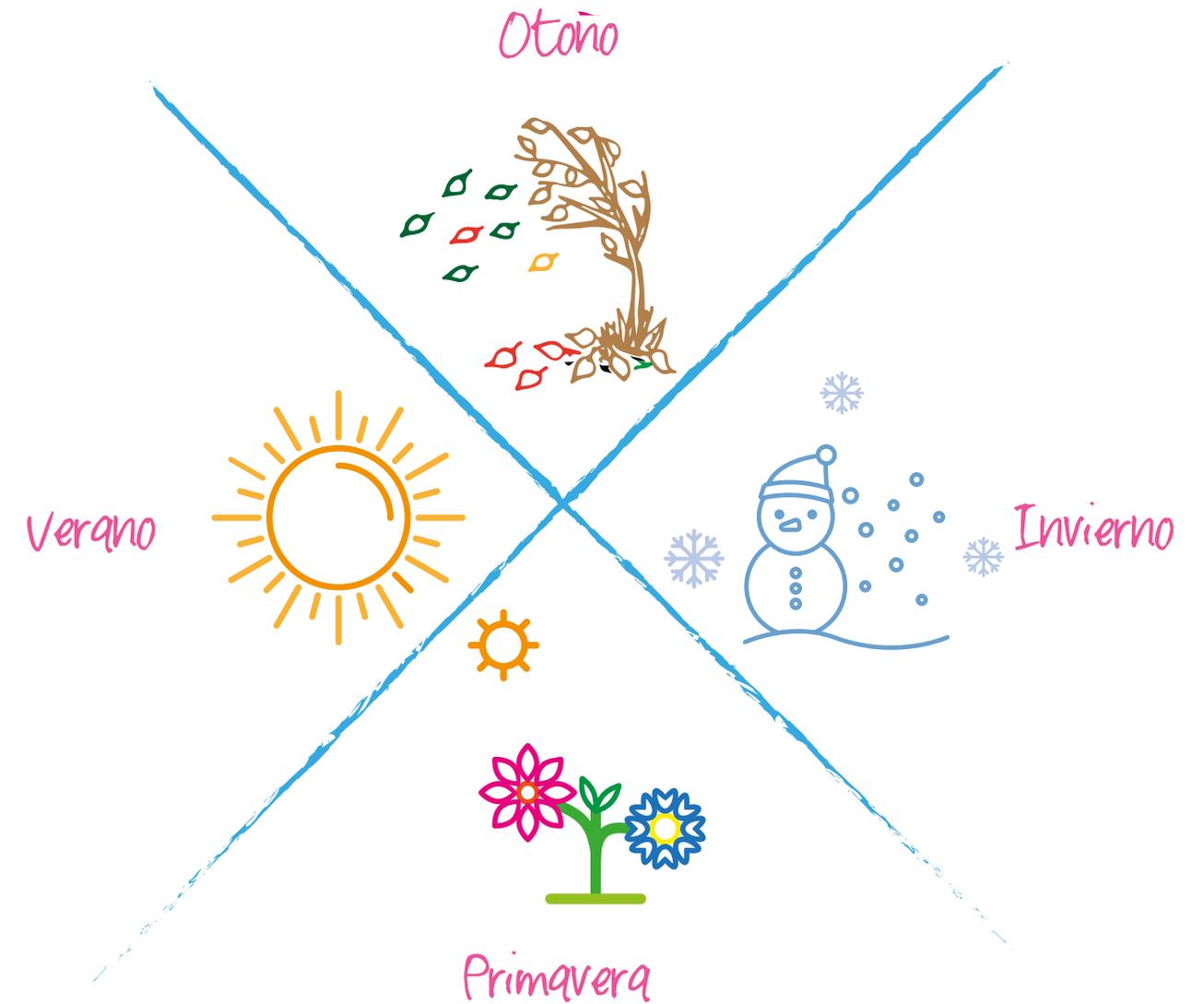
Verano: Es el momento de calor más intenso, hay esplendor, es tiempo de cosecha. La energía del Sol se encuentra hacia la tierra en su máximo esplendor.

Otoño: Empieza a bajar la temperatura. Las hojas de los árboles se empiezan a secar, los animales a recoger los frutos que van a guardar durante su hibernación.

Invierno: La temperatura disminuye considerablemente, en algunos lugares cae nieve. Los animales hibernan, es un tiempo de quietud de la tierra.

Cómo es arriba es abajo: Así como La Luna tiene un ciclo con cuatro Fases significativas que se deben al movimiento de la Luna y su posición entre la Tierra y el Sol, La Tierra experimenta cuatro estaciones que se van dando a debido al eje de inclinación de la tierra con respecto al Sol. Como las cuatro fases de la Luna, Las cuatro estaciones no sólo muestran cambios en sus características físicas, también se expresan a nivel energético.

En Colombia no se ven las estaciones de manera significativa como en los países que se encuentran ubicados más cerca a los polos de la tierra, sin embargo, la energía de las estaciones si nos permea.



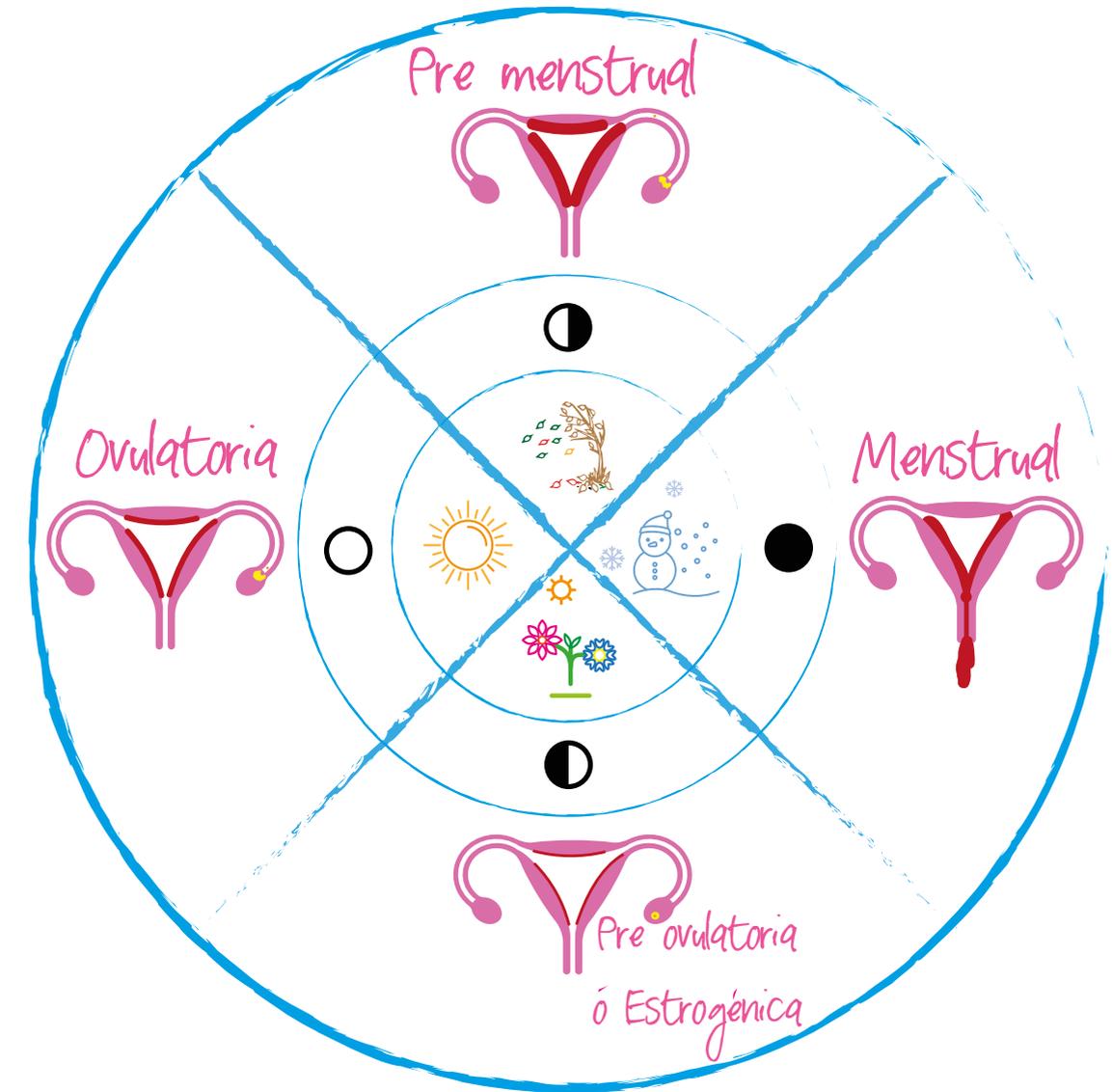
Como es afuera es adentro...

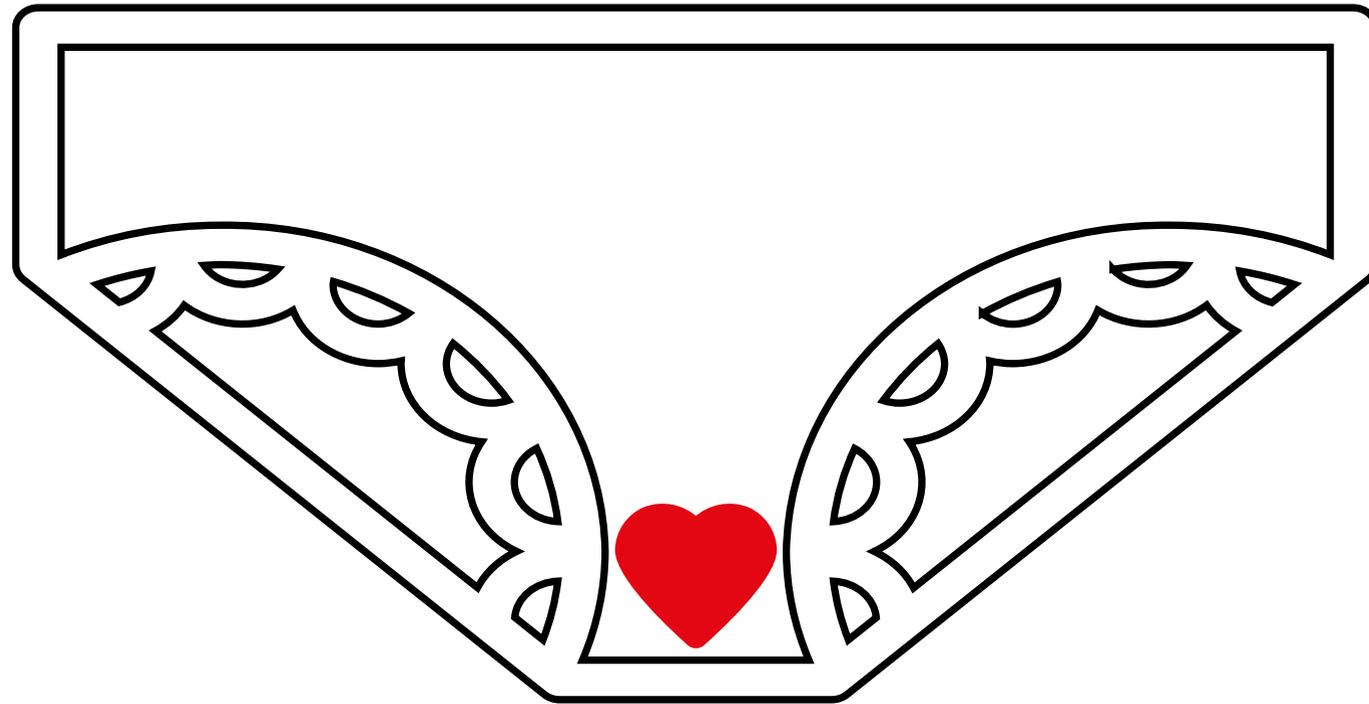
El ciclo menstrual

El ser humano es un aspecto más de la naturaleza, cada individuo hace parte de un universo en miniatura, perteneciendo a un macrocosmos. La naturaleza tiene ciclos, la luna tiene ciclos, y los seres humanos experimentamos estos ciclos aunque algunas veces no seamos conscientes de ello.

En el caso de las mujeres, los ritmos hormonales generan que el cuerpo transite por cuatro etapas significativas para que se pueda dar el proceso de reproducción. Estas cuatro etapas juntas conforman el Ciclo Menstrual. El Ciclo Menstrual es el tiempo que toma el cuerpo en el proceso de preparación del óvulo que es la semilla de la mujer, en la maduración y expulsión del óvulo a las trompas uterinas. En caso de que no haya fecundación, el endometrio es expulsado siendo así la sangre menstrual que sale por la vagina.

En las próximas páginas conocerás las cuatro etapas fisiológicas que hacen que el ciclo Menstrual sea posible. Es importante que tengas presente que las características emocionales y mentales que presentaremos de cada fase son pistas, somos diferentes y cada una puede experimentarlas a su manera. Las características pueden variar de mujer a mujer. Por esto, te invitamos a observar detenidamente tu ciclo para que identifiques los cambios que se dan en ti.





Etapa Menstrual

Inicia el primer día que baja la sangre menstrual, en esta etapa se suele presentar características emocionales de introspección, la energía desciende, puedes sentir más sueño, estás más sensible a lo que te digan y a lo que sientes. En estos días también puedes sentirte más reflexiva y es posible que la creatividad esté dirigida hacia tu interior. Con la menstruación la intuición se afina, es decir, ese sexto sentido se activa. Si eres consciente y te das la posibilidad de sentir y escuchar a tu útero durante este tiempo, sentirás como puede brotar sabiduría de ti.

Durante la menstruación el útero tiene contracciones pequeñas, movimientos que permiten que la capa interior, llamada endometrio se desprenda y así baje la sangre menstrual. Cuando hay embarazo, ese endometrio en vez de desprenderse, se convierte en un tejido altamente nutritivo para que el embrión pueda crecer de manera saludable.

Esta fase tiene características similares al invierno, los árboles llevan la energía a su interior, a sus raíces, también, la Fase menstrual puede ser analoga a la luna nueva en el sentido en que esta fase de la luna no refleja ningún brillo, es decir, no hay luz. Por lo tanto, la etapa menstrual invita a la quietud, a disminuir el movimiento y en este sentido a mirar hacia el interior, a mirarte a ti misma .

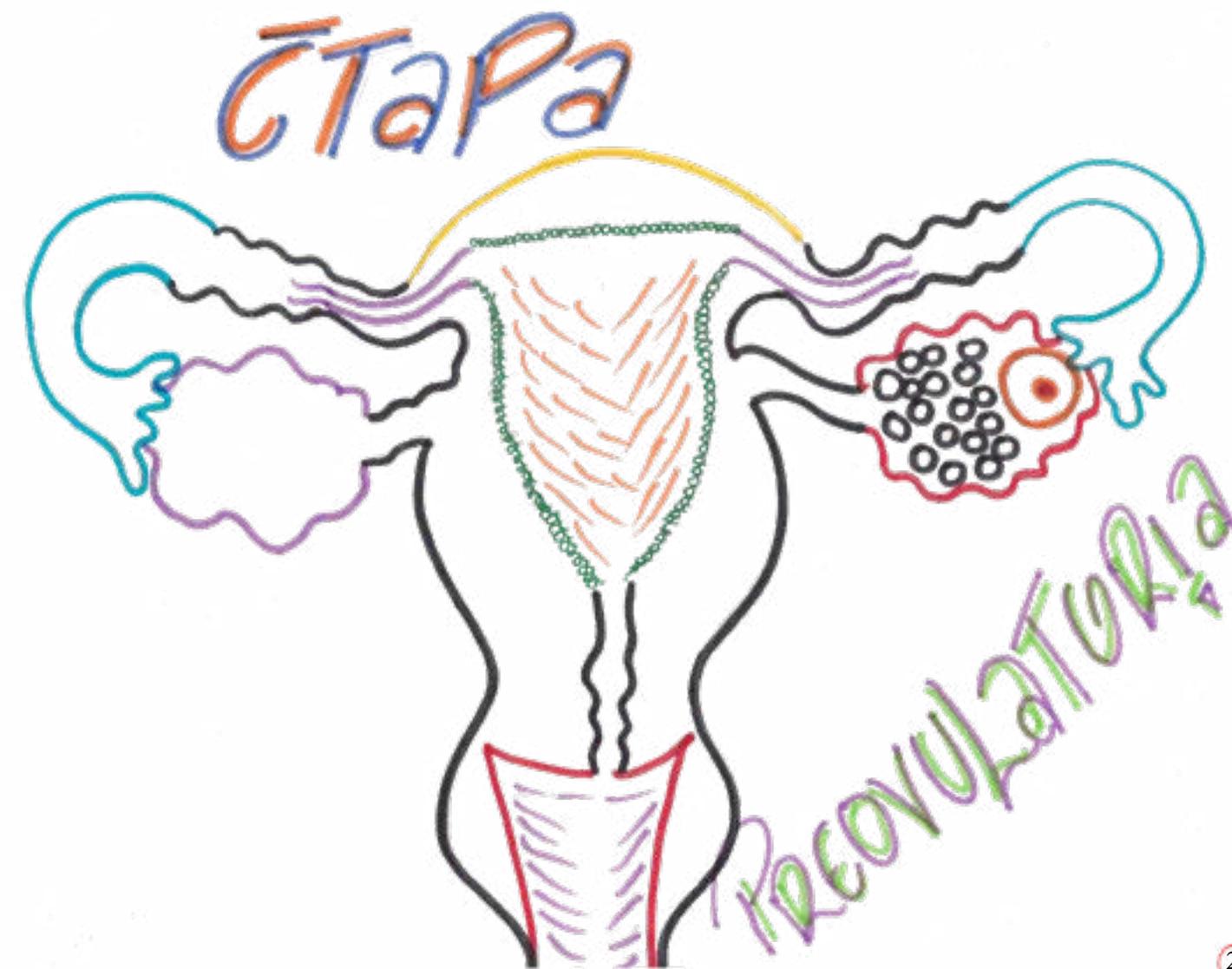
Etapa Preovulatoria ó Estrogénica:

Esta etapa te abre a las relaciones con los demás, puedes sentir más dinamismo, ser más racional y no tan sentimental como en la etapa anterior.

Se puede experimentar una sensación de mayor seguridad e independencia para realizar diversas actividades y tomar decisiones. Seguramente será más fácil concentrarte y sentirte renovada. Para lo anterior, es importante que hayas descansado un poco más durante tu etapa menstrual de manera que el cuerpo se pueda renovar no sólo en el ámbito físico sino también en el energético.

En esta etapa estrogénica, una de las semillas (folículos) que se encuentran en nuestro ovario empieza a madurar gracias a una hormona llamada Estrógeno. Esta hormona, tiene una alta influencia en que sintamos las características emocionales anteriormente mencionadas.

Relacionamos esta fase con la Primavera, como los árboles, que inician con sus pequeños brotes de hojas y flores que se llenan de energía y color. La Fase de la Luna que se asemeja a la etapa preovulatoria es la creciente, el brillo y esplendor en acenso, así como la energía.





Etapa Ovulatoria

Esta etapa mueve una oleada fuerte de energía, hay sensación de ser capaz de contener a otras. Anímicamente se siente la capacidad de darlo todo en las actividades rutinarias. Ser más sociable y hábil en las relaciones es una característica predominante. Es un momento donde se facilita expresarse; Es importante tener cuidado con asumir demasiadas cargas o responsabilidades creyendo que eres heroína pues podrías comprometerte en exceso y terminar sobrecargada en la siguiente etapa.

Es el momento fértil del ciclo.

Durante esta etapa, en uno de los ovarios ha salido la semilla: el óvulo. El óvulo se dirige a las trompas uterinas en dirección al útero buscando un espermatozoide para luego implantarse y generar una nueva vida. Esto quiere decir quedar en embarazo. Pero si el óvulo no se une a un espermatozoide, empieza a deshacerse en el útero y es la señal para continuar a la siguiente fase.

Relacionamos la etapa ovulatoria al verano, de los árboles crecen los frutos. También, la luna Llena se relaciona con esta etapa pues se encuentra en su máximo esplendor, así como cuándo se experimenta la ovulación.

ETAPA OVULATORIA





- Sensibilidad
- Agotamiento
- Se carga uno
- Se siente antojos

Etapa Pre menstrual:

En esta etapa del ciclo la energía del cuerpo empieza a disminuir, la capacidad de concentración y de productividad bajan. Aumentan los estados meditativos y con estos la intuición. Físicamente algunas mujeres empiezan a retener líquidos en el cuerpo, se puede sentir el cuerpo hinchado, los pechos crecen un poco y se pueden poner más sensibles al contacto. La sensación de cansancio en la etapa premenstrual es evidente, en algunos casos se presentan antojos de consumir azúcar ó más comida dependiendo del gusto. El sistema de defensas del cuerpo se debilita y por esto es más fácil enfermarse.

No es buen momento para realizar trabajos en equipo pues las hormonas que rigen durante esta etapa promueven la sensibilidad generando más irritabilidad y por ende es más fácil enojarse. En el útero se está engrosando el endometrio que es la capa que será luego la sangre menstrual.

La Etapa Premenstrual tiene similitud al Otoño. En esta estación la naturaleza y los animales buscan recogerse, a las mujeres por lo general nos sucede igual en la Fase Premenstrual, así mismo como cuando la luna se encuentra menguando, el brillo empieza a disminuir.



Recomendaciones durante la Menstruación:

Es importante recordar que el útero está contrayéndose para que se desprenda el endometrio y se pueda expulsar la sangre menstrual. Por lo tanto, se recomienda disminuir el esfuerzo físico puesto que el útero se encuentra trabajando intensamente. Si vas a realizar ejercicio, preferiblemente que sea ejercicio físico suave y no de alto impacto.

Fajarse la cintura es de gran ayuda para calentar el vientre. Se puede hacer un masaje previo y luego ponerse la faja (puede ser una bufanda, pashmina ó un pedazo de tela que te permita rodear tu pelvis de espalda a vientre para conservar el calor, no la aprietes tanto, deja que te cubra pero que no te incomode)

Evita el frío, al bañarte preferiblemente no te mojes la cabeza. Es recomendable no caminar descalza pues el frío que entra por los pies llega al útero y esto genera cólicos.

Trata de dormir más tiempo del que generalmente acostumbras. En la etapa menstrual es importante permitir que la sangre fluya tranquilamente, el reposo permite liberar las cargas emocionales y así recargar energías.





La Menstruación no debe generar dolor ni molestias al cuerpo, sin embargo, hay situaciones en las que el estado de salud no se encuentra óptimo, las emociones experimentadas en el ciclo anterior y/o la acumulación de emociones intensas durante varios ciclos, repercuten en que el tiempo menstrual se ponga más intenso e incómodo para el cuerpo.

Existen diferentes tipos de masajes y ejercicios que ayudan a equilibrar el cuerpo de manera que vivir la menstruación llegue a ser un momento tranquilo y saludable.

La acupresión es una forma de masaje que consiste en hacer presión en unos puntos específicos del cuerpo generando bienestar. La presión la puedes hacer con el dedo pulgar. Esta es una técnica milenaria que ha sido enseñada por la Medicina Tradicional China a la humanidad.



Puntos de acupresión

1. Yong Quan. (Fuente Floreciente de la Tierra ó Fuente burbujeante)

Este punto se ubica en la planta del pie. Se ubica a la altura del dedo índice y corazón, debajo de la almohadilla. Una forma fácil de localizarlo es flexionar el pie y en el punto en que se intersectan las dos almohadillas se hace la presión con el dedo pulgar durante un minuto.



2. San Yin Jiao (Heredar el decreto del cielo)

Masajear este punto ayuda a liberar la tensión y mal genio, también a disminuir los cólicos que se presentan en la parte delantera de la pelvis. Para ubicar este punto es importante ubicar la parte más notoria del tobillo interno, a partir de esa protuberancia, colocar los 4 dedos (meñique a índice) sobre la pierna, allí se puede localizar el San Yin Jiao. Presiona este punto 20 veces.

3. Zu San Li (Divina indiferencia terrestre)

Este punto ayuda a disminuir la inflamación del organismo, a mejorar la digestión y a subir la energía. Este punto se ubica en la parte externa de la pierna, a tres dedos debajo de la rodilla. Para identificar la ubicación exacta de este punto, se recomienda, si escoges la pierna derecha, debes poner la palma de la mano derecha sobre la rodilla, con los dedos extendidos. En el punto en que finalice el dedo anular se encuentra ubicado Zu San Li. Presionar este punto 20 veces.

*Se recomienda presionar el Zu San Li en el día, ya que en la noche podría ocasionar insomnio. Este punto activa la energía.



4. Nei Guan (Barrera interna)

Este punto interviene sobre los problemas emocionales, sensación de acidez, náuseas ó vomito. En caso de insomnio presionar este punto ayudará a conciliar mejor el sueño. Nei Guan se ubica en la parte interna del brazo. Para identificar su punto se debe ubicar el pliegue de la muñeca, colocar tres dedos por encima del pliegue y en el centro, en medio de los dos tendones se ubica. Se debe hacer presión sobre este punto con un pequeño movimiento circular. (20 veces)



Ejercicios para reducir los cólicos menstruales

Puedes realizar cada postura independiente la una de la otra. Su duración inicial puede ser de un minuto, e ir aumentando hasta tres minutos.

Acuéstate boca abajo. Coloca las palmas de las manos sobre el piso, debajo de los hombros, Los pies deben estar juntos. Arquea el cuerpo hacia arriba. Manteniendo las caderas sobre el suelo. Arquea también el cuello hacia atrás y enfoca la mirada hacia arriba. Respira en la posición, luego baja lentamente el cuerpo y relaja sobre el abdomen.



**Esta es la postura inicial, recuerda que después debes estirar el cuello mirando hacia el techo.*

La postura que se explica a continuación ayuda a equilibrar problemas menstruales y también de fertilidad.

De pie separa las piernas un poco más del ancho de las caderas, gira los pies ligeramente hacia fuera dejando los talones hacia dentro. Flexiona las rodillas y descende hasta quedar en cuclillas. Estira tu espalda, siente los talones bien apoyados en el suelo, en caso que los talones no logren llegar al suelo, puedes usar una manta bajo ellos.



Esta postura ayuda a disminuir la rigidez en las articulaciones de la cadera, relaja los genitales y favorece la expulsión del sangrado.

Siéntate en el piso, dobla las rodillas y luego junta las plantas de los pies; deja caer tus rodillas hacia los lados, coloca los talones cerca del hueso púbico y sostenlos. Trata de mantener el tronco alineado, toma los pies con tus manos y coloca tus codos en la parte alta interior de los muslos; en cada exhalación lleva suavemente las rodillas hacia el suelo haciendo palanca con tus codos. Lleva tu tronco hacia abajo logrando así una mayor extensión de los músculos de la espalda. Quédate en la posición unos minutos (de 2 a máximo 10 minutos), relajando completamente las piernas.



Mitos y verdades sobre la Menstruación



1. ¿Si tengo la menstruación puedo quedar embarazada? Verdadero

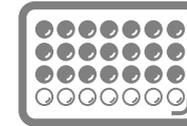
Existe una pequeña posibilidad de que la mujer quede embarazada si tiene relaciones sexuales durante su menstruación, lo anterior se manifiesta en mujeres con ciclos menstruales irregulares ó menores a 25 días.

2. ¿Puedo tener relaciones sexuales cuando tengo mi menstruación? Verdadero

Tener sexo mientras se tiene la menstruación no tiene implicaciones para la salud de la mujer ni del hombre. Un buen orgasmo ayuda a relajar el útero reduciendo el dolor causado por los cólicos.

3. ¿Con ciclos irregulares se dificulta quedar embarazada? Verdadero

En principio, la irregularidad en el ciclo menstrual se debe a desequilibrios hormonales en el cuerpo. El desequilibrio puede ser causado por diferentes motivos, los más comunes son condiciones de estrés y ansiedad, malos hábitos alimenticios, ausencia de descanso y sueño profundo. Las irregularidades en el ciclo repercuten en la ovulación, generando ciclos en los que no se dé la ovulación y por lo, tanto disminuye la posibilidad de quedar en embarazo.



4. ¿Si tomo pastillas anticonceptivas mi menstruación no es real? Verdadero
No puede compararse un ciclo menstrual gobernado por las hormonas que produce el cuerpo con un ciclo sometido a las hormonas sintéticas que traen los anticonceptivos hormonales. El sangrado provocado por los anticonceptivos hormonales es un sangrado programado que simula un proceso natural pero en realidad no lo es.



5. ¿Los cólicos mejoran con el ejercicio? Verdadero
En la mayoría de los casos el dolor puede ser reducido con la práctica de algunos ejercicios que permiten relajar al útero ó calentarlo. Es importante tener en cuenta que la práctica de ejercicio libera una hormona llamada endorfina que actúa como calmante natural. Se recomienda que el ejercicio se realice durante el ciclo en especial durante la etapa premenstrual. (Si durante la Fase menstrual se siente la necesidad de hacer ejercicios, se recomienda que sean de bajo impacto)



7. La menstruación debe durar 5 días? Falso
La duración de la fase menstrual varía en cada mujer, sin embargo, una menstruación saludable dura entre 2 a 7 días. El día 1 de la menstruación (por lo tanto, de tu ciclo menstrual) es cuando llega el primer flujo intenso. Un ciclo menstrual sano es aquel que dura entre 21 a 35 días en el caso de mujeres adultas.



8. ¿Lavarse el cabello con la menstruación es malo? Falso
Lavarse el cabello abre las posibilidades a que se enfríe el cuerpo y por lo tanto se puedan generar cólicos por el frío en el vientre. No es que sea malo, lo que sucede es que hay más posibilidades de que entre frío al cuerpo si se lava con agua fría. Se recomienda tener precauciones como abrigarse bien al salir de la ducha y que los pies no entren en contacto directo con el piso.



9. ¿Andar descalza empeora el dolor de vientre? Verdadero
En las plantas de los pies se encuentran muchos puntos nerviosos que están conectados a los órganos del cuerpo. Uno de esos puntos llega directamente al útero y a los riñones. La temperatura baja en las plantas de los pies hace que ese frío se concentre en el cuerpo y principalmente en el vientre.



10. ¿La menstruación puede causar diarrea? Verdadero
Durante la menstruación el útero libera prostaglandinas, que son sustancias responsables de generar contracciones musculares. La liberación de estas sustancias puede afectar las paredes intestinales, aumentando los movimientos peristálticos y causando períodos de diarrea. También puede ser uno de los síntomas cuando se tiene endometriosis, pero esto debe diagnosticarlo tu médico.



11. Puede ser que tenga más ganas de tener sexo cuando tengo la menstruación? Verdadero
Durante la fase menstrual se pueden sentir más ganas de tener relaciones sexuales debido a que se bajan los niveles de una hormona en el cuerpo llamada progesterona. La elección sobre tener o no relaciones durante este período es individual y no afecta al desarrollo físico.



Puntos de Reflexología del pie

Menstruación libre de tóxicos

Existen diferentes alternativas para gestionar la sangre en los días de menstruación. Es posible que conozcas las toallas higiénicas desechables y los tampones, pues son los productos a los que más propaganda se les ha hecho para gestionar la menstruación. Sin embargo, las empresas multinacionales que producen estos productos no han contado abiertamente que tanto las toallas desechables como los tampones tienen componentes químicos que son perjudiciales para la salud, como dioxina, rayón, ftalatos, furanos y residuos de pesticidas.

La **dioxina** es usada para blanquear el algodón con el que se fabrican las toallas desechables y los tampones. Se ha encontrado que este químico es tóxico, puede producir cáncer y debilidad en el sistema inmunológico y reproductor.

El **rayón** es el componente que se usa para que los productos (tampón y toalla desechable) generen máxima absorción. No obstante, el costo de esa absorción es el riesgo de aumentar las infecciones en vulva y vagina. Además, en el caso de los tampones, el rayón genera pequeñas laceraciones en la pared vaginal.



Los **ftalatos** se encuentran en el plástico de los productos y contienen un disruptor hormonal. Esto quiere decir que generan desequilibrio en la forma en que deben funcionar las hormonas en el cuerpo causando desequilibrios en el ciclo menstrual y enfermedades en el aparato reproductor.

Si en algún momento sentiste que el problema eras tú cuando usaste estos productos, es importante que sepas que esas irritaciones y malestares que haz sentido ó que sientes al usarlos, no se debe a tu cuerpo sino al daño que los químicos de estos productos generan sobre tu cuerpo.

Por otro lado, es posible que en condiciones de privación de libertad no siempre se cuente con el acceso a toallas desechables y/o tampones. En algunos casos esto genera no querer salir de la celda ó tener que usar cantidades de papel higiénico que no absorben lo suficiente. Existen alternativas que son reusables y que no generan daños en la salud, por lo tanto, se pueden usar cada vez que se tenga la menstruación siempre y cuando se realice la limpieza adecuada, así se ahorra dinero y se es más amigable con el medio ambiente.

Las alternativas que conocerás en las próximas páginas para gestionar la menstruación son saludables para el cuerpo y no generan el costo ambiental que hasta ahora generan las toallas desechables y los tampones. ¿Sabías que una toalla desechable tarda aproximadamente 500 años en descomponerse? Esto quiere decir que hasta ahora la primera toalla higiénica que se usó en el planeta no se ha descompuesto. No obstante, ya están empezando a fabricar toallas y tampones amigables con el ambiente y con tu cuerpo. Te invitamos a que te des la oportunidad de conocer las diferentes formas para gestionar tu menstruación, para qué decidas que es lo que mejor te va de acuerdo a tu contexto y a tus necesidades,

Alternativas saludables para gestionar la menstruación

Compresas de Tela: Tienen la forma de una toalla higiénica desechable con alas, la diferencia es que están fabricadas en telas absorbentes y saludables para el cuerpo. Se pueden reutilizar, esto quiere decir que la toalla absorbe determinada cantidad de menstruación y después se puede lavar y volver a reusar cuando esté seca. (existen compresas de tela normales, grandes, para la noche, e incluso protectores para los días de sangrado leve)



Calzones con Refuerzo: Los calzones tienen un refuerzo que permite absorber la sangre. Al igual que las compresas se pueden lavar y volver a reusar cuando estén secos. (existen calzones para el día y la noche)



Copa Menstrual: Es un dispositivo fabricado en silicón hipoalergénico grado médico que se introduce en el canal vaginal. Por su material se acomoda a las paredes vaginales sin incomodar. El dispositivo recoge la sangre menstrual. Se puede utilizar dentro de la vagina máximo 8 horas adentro, pasadas las 8 horas se debe retirar, desocupar y lavar. Después se puede volver a introducir. La copa es apta para usar en el día y la noche, en especial en los días de mayor sangrado. Con la copa se puede observar atentamente la sangre menstrual permitiendo identificar cambios en el color, la textura y el olor.

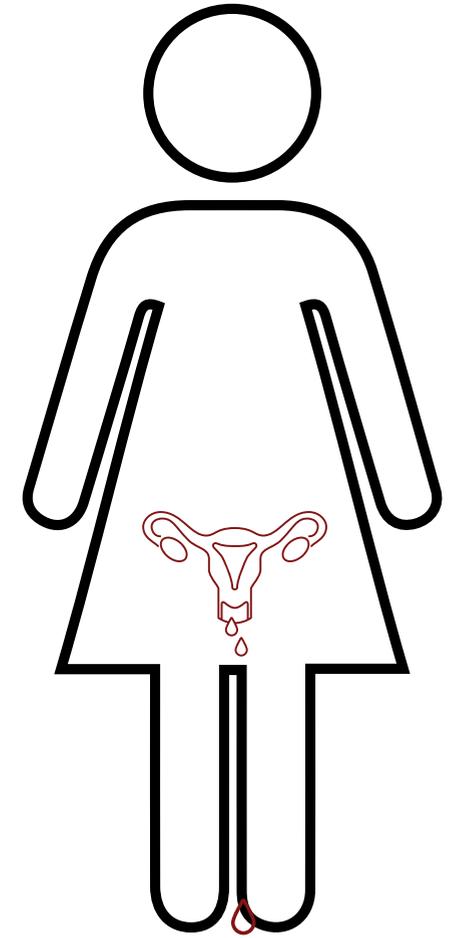




Espanja Marina: Es una esponja que proviene de cultivos del mar. Se introduce en la vagina como un tampón y absorbe la sangre menstrual. A diferencia del tampón, la esponja no tiene efectos dañinos sobre el cuerpo. Para usarla se debe lavar la esponja, escurrirla e introducirla. Cuando la esponja se llene de sangre, se retira, se lava y exprime, y una vez quede limpia se puede volver a colocar. Existen diferentes tamaños de esponja (pequeña, mediana, grande)

Control de la evacuación de la menstruación*: Consiste en relacionarse de manera íntima con el cuerpo, tanto así, que se puede sentir cuando el cérvix va a descargar la sangre, con la ayuda de los músculos del piso pélvico retener la descarga, hasta descargar la sangre menstrual en el lugar que se considere. Al comienzo puede parecer difícil, pero con la práctica, se puede retener la sangre y descargar de manera autónoma sin la necesidad de usar ningún tipo de producto para la gestión de la sangre menstrual.

*Término acuñado por Anna Salvia Rivera

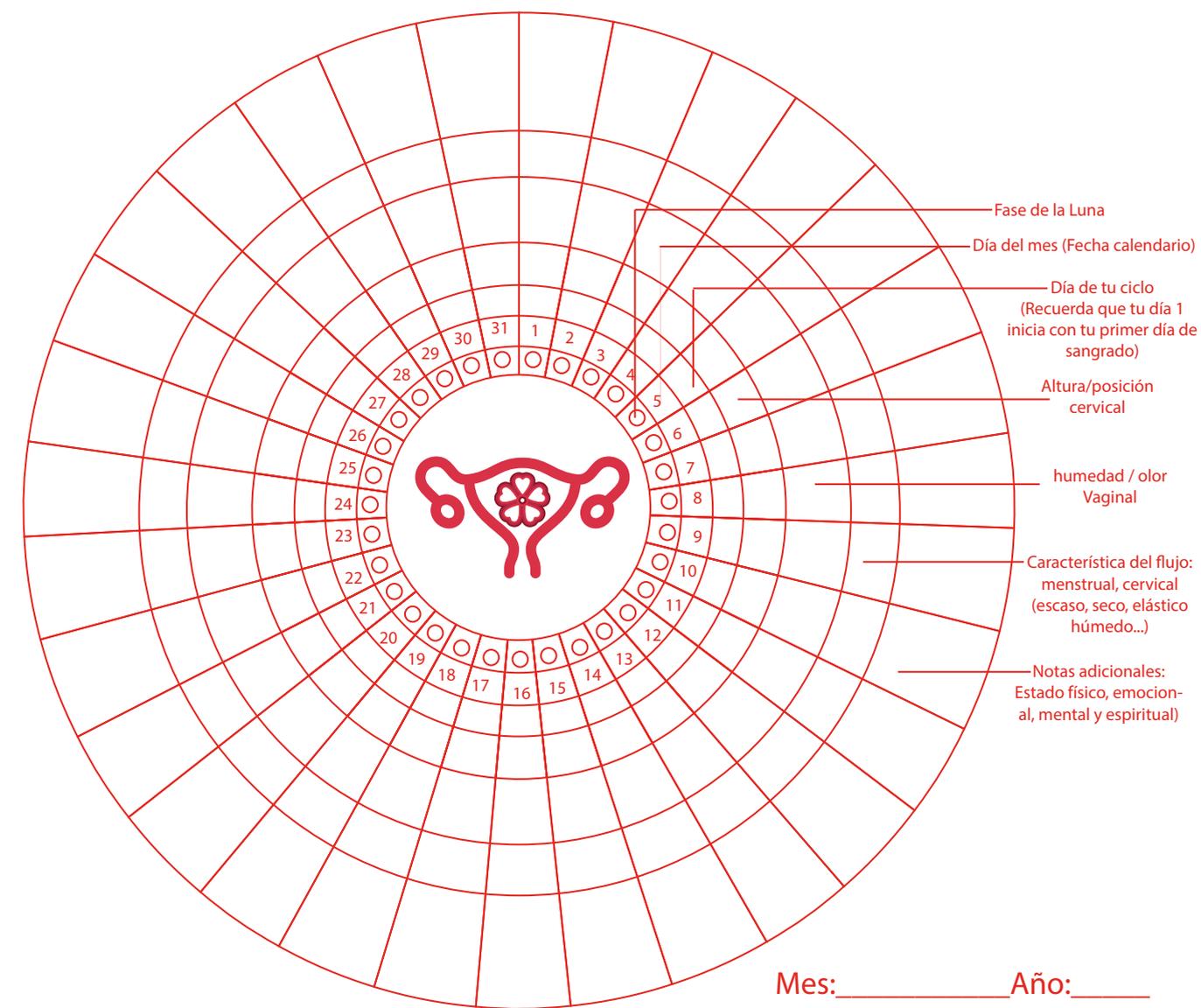


Cómo llevar el registro de tu Ciclo Menstrual

Una de las herramientas principales para hacer el seguimiento al ciclo menstrual es el Calendario Lunar. Por medio de este calendario se pueden consignar los cambios mentales, emocionales, energéticos, físicos y sexuales que experimentas a lo largo de tu ciclo. Así como la luna y la tierra experimentan cambios, cada mujer tiene sus propios ciclos. Identificar estos cambios te permitirán conocerte mejor, identificar los días en que eres más propensa a ser más emocional ó más irritable, los días que puedes sacarle mayor beneficio a la introspección, así como los días que puedes aprovechar al máximo por que cuentas con más energía u optimismo para proponerte metas. El autoconocimiento es un camino para fomentar la auto estima hacia ti misma y por lo tanto, empoderarte sobre tu propia vida.

Para empezar el registro es importante que tengas en cuenta los siguientes aspectos:

1. Cada diagrama corresponde a 1 mes. En él debes ubicar las cuatro fases lunares que se presentan en el mes. (nueva, creciente, menguante y llena)
2. Registrarás los 30 ó 31 días dependiendo del mes.
3. Identificarás los días de tu ciclo menstrual. Tu primer día corresponde al día en que te llega tu menstruación (primer día en que baja la sangre), el último día es el día antes de que te vuelva a llegar la siguiente menstruación.
4. Según el día en que te encuentres, registrarás diferentes aspectos:



Físicos:

Altura, posición y dureza del cérvix: Para esto debes palpar el cérvix e identificar que tal alto ó bajo se encuentra, hacia qué lado se orienta, y si lo sientes duro como la punta de tu nariz ó blando como tus labios.

Humedad y olor vaginal: Los labios de la vagina no siempre se encuentran con la misma humedad. A veces se sienten más secos, a veces más hidratados, anota si los sientes húmedos ó no, acostúmbrate a oler tu vagina e identificar los cambios que tiene en el olor. Lo anterior te permite identificar si se presentan cambios drásticos que sean signo de infección.

Características del flujo menstrual ó cervical: registra los cambios que observas en tu menstruación, y también si hay presencia de flujo cervical (textura, color, sabor)

Ten en cuenta a tu cuerpo, escúchalo y obsérvalo. ¿Sientes cambios en el tamaño de tus senos, abdomen?, Registra si sientes que tu pelo o piel cambian de textura (seco/graso). Presta atención a la humedad de tu vulva, a sensaciones en tu vientre, describe si te enfermas, te da alguna infección o si te duele alguna parte de tu cuerpo.

¿Sientes somnolencia, ganas de descansar ó estás enérgica?

¿Hay días que sientes más ganas de tener relaciones sexuales?

¿Tienes días en los que te sientes más atractiva?

¿Cómo son las prácticas sexuales (apasionadas, cariñosas, sensuales, agresivas, eróticas...)?

¿Qué sensaciones tienes en útero, vagina y vulva?

Emocionales:

Aquí podrás tener en cuenta tu estado del humor, las ganas de socializar, tu nivel de creatividad o de surgimiento de ideas, la necesidad de apoyo ó de sentirte autosuficiente.

Mentales:

Puedes mencionar cómo se encuentra tu pensamiento (ordenado/desordenado), que capacidad tienes para tomar decisiones, la actitud que tienes en el día, tu nivel de concentración, habilidad para hablar con las personas...

Espirituales/Energéticos:

Podrás tener presente tus sueños, tu tranquilidad interior o necesidad de cambios, tu sensibilidad, intuición, fluir.

Los aspectos mencionados anteriormente, son pistas para que puedas registrar la información que consideres relevante sobre ti. Al pasar de los meses podrás comparar y empezarás a descubrir ciertos patrones cíclicos que hay en ti. Te sorprenderás de lo especial, maravilloso y único que es tu cuerpo y tu ser. Empezar este proceso también te permitirá a largo plazo identificar la regularidad de tu ciclo e identificar tus días fértiles. Puedes consignar los aspectos que tú consideres que también son importantes.

Notas de mi ciclo...

A circular menstrual cycle tracking chart. At the center is a stylized red outline of a uterus with a four-petaled flower in the middle. Surrounding the uterus is a ring of 31 small circles, each containing a number from 1 to 31, representing the days of the month. The chart is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The outermost ring is divided into 31 segments, each corresponding to a day. The inner rings are also divided into 31 segments, creating a grid for daily notes. The chart is drawn with red lines on a white background.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

A circular menstrual cycle tracking chart. At the center is a stylized red outline of a uterus with fallopian tubes and ovaries. Surrounding this is a ring of 31 small circles, each containing a number from 1 to 31, representing the days of the cycle. The chart is divided into four concentric rings of segments. The innermost ring is the narrowest, followed by a ring of 12 segments, then a ring of 24 segments, and finally an outermost ring of 48 segments. The chart is designed for tracking the cycle over a period of 48 days.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

The chart is a circular grid with a central illustration of a uterus and ovaries. The grid is divided into concentric rings and radial segments. The innermost ring contains numbers 1 through 31, representing the days of the month. The next ring contains small circles for tracking symptoms or cycle status. The outer rings are empty for notes. At the bottom right of the chart, there are fields for 'Mes:' and 'Año:'.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

A circular menstrual cycle tracking chart. At the center is a stylized red outline of a uterus with fallopian tubes and ovaries. Surrounding this is a ring of 31 small circles, each containing a number from 1 to 31, representing the days of the month. The chart is divided into four concentric rings of segments. The innermost ring is the narrowest, followed by a slightly wider ring, and then two more rings that become progressively wider towards the outer edge. The segments in the outer rings are empty, providing space for daily notes or observations.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

A circular menstrual cycle tracking chart. At the center is a stylized red outline of a uterus with fallopian tubes and ovaries. Surrounding this is a ring of 31 small circles, each containing a number from 1 to 31, representing the days of the cycle. The chart is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The outermost ring is a grid of 31 segments, each corresponding to a day of the cycle. The inner rings provide additional space for notes or tracking.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

A circular menstrual cycle tracking chart. At the center is a stylized red outline of a uterus with fallopian tubes and ovaries. Surrounding this is a ring of 31 small circles, each containing a number from 1 to 31, representing the days of the cycle. The chart is divided into four concentric rings of segments. The innermost ring is the narrowest, followed by a slightly wider ring, then a wider ring, and finally the outermost ring which is the widest. The segments in the inner rings are smaller than those in the outer rings, creating a radial grid pattern. The chart is designed for recording cycle-related information over a 31-day period.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

A circular menstrual cycle tracking chart. At the center is a stylized red outline of a uterus with fallopian tubes and ovaries. Surrounding this is a ring of 31 small circles, each containing a number from 1 to 31, representing the days of the cycle. The chart is divided into several concentric rings and radial segments, providing a grid for recording cycle information. The numbers 1 through 31 are arranged in a circular pattern around the central uterus icon.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

A circular menstrual cycle tracking chart. At the center is a stylized red outline of a uterus with fallopian tubes and ovaries. Surrounding this is a ring of 31 small circles, each containing a number from 1 to 31, representing the days of the cycle. The chart is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The outermost ring is a grid of 31 segments, each corresponding to a day of the cycle. The inner rings provide additional space for notes or tracking.

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

Mes: _____ Año: _____

Notas de mi ciclo...

The chart is a circular grid with a central illustration of female reproductive organs (uterus and ovaries). The grid is divided into concentric rings and radial segments. The innermost ring contains numbers 1 through 31, representing the days of the month. The outer rings are empty, providing space for daily notes. The central illustration is a stylized drawing of the uterus and ovaries, with a flower-like shape in the center of the uterus.

Mes: _____ Año: _____

Bibliografía

Briden L. (2019). Cómo mejorar tu ciclo menstrual. Greenpeak Publishing.

Padilla J.L. (2012) Tratado de sanación en el arte del soplo. Bogotá: Industria gráfica Darbel S.A.

Pérès M. (2015). Sabiduría y poder del ciclo femenino. España: Ediciones Obelisco.

Rivera A. (2013). Viaje al Ciclo Menstrual. España.

Tarziachi E. (2017). Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder. Argentina: Editorial Sudamericana.

Weschler T. (2006). Taking Charge of Your Fertility. New York, Estados Unidos: Harper Collins.

Zhao X. (2006). Medicina Tradicional China para la Mujer. España: Editorial Urano