

# HIJAS DE LA LUNA

## Ciclo menstrual

**¿Qué factores pueden  
alterar el ciclo menstrual?**

# Ciclo menstrual

## ¿Qué factores pueden alterar el ciclo menstrual?

### FACTORES INTERNOS

- Enfermedades **endocrinas**: que se manifiestan con una producción anormal de hormonas (hormonas tiroideas, prolactina, cortisol y leptina).
- Microbiota **intestinal**: La microbiota intestinal, llamada **estroboloma**, regula la cantidad de estrógeno que se expulsa a través de las deposiciones o que se reabsorbe a nivel intestinal. Cualquier alteración en la microbiota puede afectar al ciclo menstrual.
- Enfermedades **genéticas**, infecciosas, ginecológicas, autoinmunes, hematológicas, neuropsiquiátricas...

### FACTORES EXTERNOS

- Problemas de alimentación (exceso o déficit), ejercicio intenso, mala calidad del sueño...
- Exposición excesiva a **disruptores endocrinos**.

- Situaciones que generan estrés, como malas condiciones o sobrecarga laboral, duelos patológicos, acoso laboral, escolar, violencia...

Por estos motivos, el ciclo menstrual no sólo refleja nuestra salud física, sino también una expresión permanente y visible de nuestra salud mental y emocional.