

HIJAS DE LA LUNA

Ciclo menstrual

**¿Qué debemos evaluar en
nuestro ciclo menstrual?**

Ciclo menstrual

¿Qué debemos evaluar en nuestro ciclo menstrual?

Debemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Dolor menstrual:** Existen falsas creencias de que el dolor menstrual es algo normal y esta suposición va pasando de generación en generación, por lo que la mayoría de las personas piensan que es algo normal. Se ha normalizado porque es muy común y es habitual encontrar a mujeres con dolores incapacitantes con la menstruación. El dolor menstrual es frecuente, pero no debería ser considerado normal ni saludable.
- **Duración del ciclo:** El ciclo menstrual no es exacto y cada mujer lo experimenta de diferentes formas. Hay mujeres que presentan ciclos de veintiún días que se podrían considerar saludables y otras con ciclos de más de treinta y dos días que también lo son.

- **Cantidad y duración del sangrado:** Esto nos ofrece información sobre nuestras hormonas. Un sangrado abundante o uno demasiado escaso nos puede informar de que hay problemas con los niveles de estrógenos. Éstos son los encargados de que el endometrio crezca, por tanto, a mayor estrógenos, más sangrado menstrual y viceversa, a menor estrógenos, menor sangrado. Suele durar de tres a cinco días, siendo un dato orientativo, ya que podemos tener un sangrado demás días y que sea saludable.
- **Medición del sangrado:** No hace falta medirlo con precisión, es algo orientativo. Si el sangrado dura más de cinco días y a lo largo de estos cambias la compresa o el tampón de forma frecuente, es probable que sea abundante. El volumen de flujo que expulsamos en cada menstruación no debería de ser más de 80 mililitros por ciclo (no al día).
- **Coágulos:** En el flujo menstrual podemos encontrar pequeños restos del tejido del endometrio. Los coágulos no son restos de endometrio, son masas fibrosas de un tamaño

considerable. Suelen ir acompañados de dolor menstrual. Suelen aparecer en mujeres que tienen sangrado abundante. Cuando hay mucho flujo, el mecanismo de nuestro cuerpo que se encarga de descoagular la sangre para que sea más líquida, no le da tiempo a hacerlo por lo que se acumula en el útero en forma de coágulo.

- **Colores en la menstruación:** Suele ser de un color rojo granate brillante, que es un color diferente al que vemos en los tampones y en las compresas. Esta sangre está oxidada por lo que se ve de un color más oscuro, no obstante, si esta sangre la recogemos con la copa menstrual veremos que es de un color muy diferente. Durante los días de menstruación, el color del flujo va cambiando, los primeros días es más marrón porque son restos del ciclo anterior. También podemos observar unas manchas mas de color rosa, que pueden pertenecer al momento de la ovulación, que puede significar un pequeño desprendimiento del endometrio. Si el color de nuestra menstruación tiende a ser anaranjado

puede que presentemos algún tipo de infección, por lo que necesitaríamos atención profesional.

- **Olores en la menstruación:** El flujo menstrual es tejido sano, compuesto por agua, células y nutrientes, por lo que no debería de tener un olor desagradable. Si se presentaran olores desagradables, deberíamos de acudir al centro médico.
- **Síndrome pre menstrual:** Es un cuadro de síntomas muy diversos que se desarrolla en la fase lútea y puede limitar la calidad de vida de las mujeres. Los síntomas pueden variar entre cambios de humor, tensión mamaria, retención de líquidos...

(La revolución de la menstruación - Xusa Sanz, 2024)