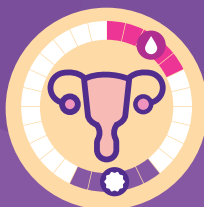




PROGRAMA:

“Transferencia promoción *de los* derechos  
**SEXUALES y REPRODUCTIVOS** *de*  
**ADOLESCENTES MUJERES CIS y**  
**TRANS GÉNERO ”** CÓDIGO BIP 40046317



**Ciclo Menstrual** como  
**indicador de salud**



**EPMUSA**  
Corporación Encuentro Permanente  
Mujeres por la Salud

FINANCIADO POR:



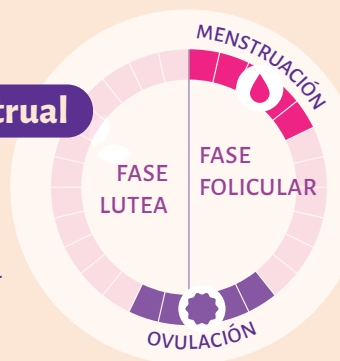
Gobierno Regional  
Región de Valparaíso

El ciclo menstrual es un proceso natural que ocurre en la mayoría de las mujeres y personas con útero. Está regulado por la fluctuación de diversas hormonas. Durante los primeros tres años luego de la primera menstruación, se consideran normales ciclos entre 21 y 45 días. Luego, los sangrados menstruales son normales cada 24 a 38 días.

**El ciclo menstrual es un importante indicador de salud.**

Por lo tanto, conocer su funcionamiento es fundamental para conocer nuestro estado de salud.

## Fases del Ciclo Menstrual



**Fase Folicular:** comprende los días desde que llega la menstruación hasta ovulación.

Hormona predominante es el estradiol y la hormona folículo estimulante o FSH.

Caracterizada por energía de creación, extroversión, más ánimo, apetito estable, ganas de salir y hacer cosas.

Dentro de esta fase ocurre un evento estrella que es la **ovulación**. Ocurre gracias al peak de una hormona llamada luteinizante o LH. Tiene una duración de solo 24 horas, donde el óvulo es liberado desde el ovario hacia las tubas uterinas.

**Fase Lútea:** comienza después de la ovulación hasta día antes de próxima menstruación.

Hormona predominante es la progesterona.

Caracterizada por más apetito por carbohidratos, baja energía, más sueño, menos ganas de salir, fatiga, cansancio.

## ¿Conoces qué es el SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM)?

Corresponde a un conjunto de síntomas físicos y emocionales que comienzan **1 o 2 semanas antes de la menstruación**. Desaparecen una vez llegada la menstruación

Es normal tener variaciones en el estado de ánimo, energía, apetito, patrones del sueño, concentración, entre otros.

Si estos cambios interfieren con tu calidad de vida, se conoce como **SÍNDROME PREMENSTRUAL**.

## Recomendaciones

Descanso adecuado, dormir al menos 8 horas diarias.

Alimentación que apoye estos cambios. Preferir alimentos antiinflamatorios como cúrcuma, jengibre, frutas, verduras; productos ricos en omega 3 como pescados, linaza, chía; alimentos ricos en magnesio como palta, porotos negros, nueces, verduras de hoja verde oscuro; alimentos que contengan vitaminas del complejo B como legumbres, huevo, verduras de hoja verde.

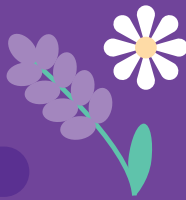
Plantas medicinales para el acompañamiento de los diferentes síntomas.

Llevar un registro de tus emociones, sensaciones y situaciones en un diario o una libreta, te puede ayudar a conocer mejor tu ciclo y los cambios asociados a él.

Utilizar diversas técnicas de relajación como yoga, meditaciones, respiraciones, caminar sin zapatos por el pasto, entre otras.



## Plantas medicinales para el acompañamiento del Síndrome Premenstrual



- \* **Para la irritabilidad, ansiedad, angustia:** infusión de Manzanilla, Lavanda, Valeriana, Melisa. En una taza agrega 3 gramos de la planta que quieres utilizar en 250 cc de agua tibia.
- \* **Para la retención de líquidos:** infusión de diente de león. Agrega 2 gramos en 200 cc de agua tibia. Consumir una a dos veces al día los días antes de la menstruación.

## Para el dolor menstrual



- \* **Infusión Albahaca:** se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua hervida. Consumir 1 taza tres veces al día.
- \* **Infusión de Artemisa:** 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida. Consumir 1 taza dos a tres veces al día.
- \* **Infusión de Chilco:** se usa en decocción o cocimiento. Se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua. Se debe hervir por 5 minutos y dejar reposar. Beber 1 taza dos a tres veces al día.
- \* **Infusión de Manzanilla:** 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida. Dejar reposar, filtrar y beber 1 taza tres veces al día.
- \* **Infusión de Milenrama:** 2 cucharadas de la planta seca en 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 10 minutos y beber 1 taza tres veces al día.

¿Quieres conocer otras hierbas medicinales que existen Chile?  
Revisa el siguiente QR si deseas más información



## Insumos



Durante la menstruación se utilizan diversos productos para la gestión menstrual y, así, evitar mancharnos. A continuación, te presentamos algunos separados en insumos externos e insumos internos:

### Insumos Externos



Toallas  
desechables



Toallas de Tela  
(reutilizables)



Calzones  
Menstruales

### Insumos Internos



Copa  
Menstrual



Tampones



Disco  
Menstrual

El mejor producto de gestión menstrual corresponde al que a ti te haga sentir más comodidad y seguridad.

¿Sabías que en un año una persona menstruante puede llegar a utilizar 300 toallas desechables?

## Guía de Salud Menstrual La Tribu

El siguiente QR te lleva a la Guía de Salud Menstrual, donde encontrarás información actualizada sobre Salud Menstrual y los insumos de gestión menstrual.

Puedes revisar todos los insumos de gestión menstrual desde la página 39 a la 42.



FINANCIADO POR:



Gobierno Regional  
Región de Valparaíso

**epmusa.cl**

 @encuentromujeresporlasalud

 @Encuentro Permanente de Mujeres por la Salud

 encuentromujeresysalud@gmail.com