



¡EI AUTOCONOCIMIENTO es PODER!

Los contenidos de este material educativo han sido elaborados por los proyectos Somos Menstruantes y Vera Ciclos de Perú, con la asesoría técnica de Quinta Ola.

Mi cuerpo, mi ritmo: Descubriendo mi ciclo menstrual-ovulatorio.



Te invitamos a leer este contenido, compartirlo y que esto te permita cuidarte y acompañar mejor a otras personas menstruantes.



La menstruación y el ciclo menstrual-ovulatorio ¿son lo mismo?

No. Si bien están conectados, son diferentes.

La menstruación es una fase del ciclo menstrual – ovulatorio. Vamos a conocer más:

- La menstruación es una etapa específica en la cual presenciamos sangrado, esta fase puede durar entre 1 a 7 días, en cada persona es diferente. Si bien es el momento más visible del ciclo menstrual, es solo una parte de un proceso continuo al interior de nuestro cuerpo.
- El ciclo menstrual-ovulatorio es un proceso sumamente importante que involucra diferentes órganos, glándulas y hormonas. No solo nos da la posibilidad de gestar, sino que también tiene impacto en nuestro crecimiento y desarrollo.



IMPORTANTE: La sangre menstrual NO es sangre mala ni sinónimo de estar enferma. Menstruar es signo de salud.



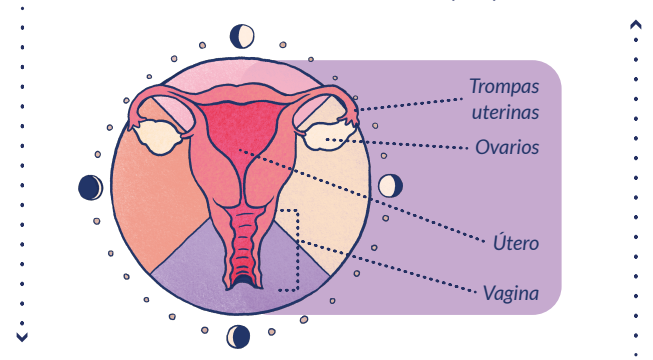
El ciclo menstrual-ovulatorio tiene 4 fases: menstruación, fase pre-ovulatoria, ovulación y fase pre-menstrual. Nuestros ciclos pueden durar entre 21 a 35 días.

1 MENSTRUACIÓN

La capa interior del útero, llamada endometrio; que se había hecho más gruesa para un posible embarazo, se desprende debido a que no hubo fecundación y sale del cuerpo a través de la vagina.

4 FASE PRE-MENSTRUAL

Es la fase antes de la menstruación. Si no se produce la fecundación, el útero se prepara para eliminar el endometrio; por ello, los niveles hormonales disminuyen. Es la última fase del ciclo y da paso a uno nuevo.



2 FASE PRE-OVULATORIA

Es la fase antes de la ovulación. Los ovarios comienzan a madurar un óvulo y el útero se prepara para un posible embarazo, engrosando su endometrio (capa interior).

3 OVULACIÓN

Esta fase es tan importante como la menstruación. El óvulo ha madurado y es liberado del ovario hacia las trompas uterinas.

El ciclo menstrual-ovulatorio es un proceso natural importante que afecta nuestro cuerpo tanto física como emocionalmente.

Requiere de mucha energía para realizar sus funciones, por lo que es normal que **nuestra energía, ánimo y disposición cambien durante el ciclo** y también durante diversas etapas de vida.

No dejes de comer o hacer lo que te gusta ni de participar en actividades cuando estés menstruando. **¡Nunca más las creencias sobre la menstruación nos pueden limitar!** Haz lo que te provoque; si necesitas hacer las cosas con más calma, hazlo sin culpa.

IMPORTANTE:

Si menstruar te produce dolores que te impiden hacer tus cosas como de costumbre; debes hablarlo con alguien de tu confianza y juntas buscar atención especializada.

No debes forzarte a aguantar ningún dolor. **El dolor menstrual existe, pero si es muy intenso es la señal para identificar y tratar su origen.**



Nuestra vida cíclica y menstrual inicia con la primera menstruación (también llamada menarquía) y con este proceso empezamos a vivir cambios corporales, emocionales y también nuestra relación con nuestra sexualidad.

A menudo se dice que la primera menstruación marca el inicio de la vida como "mujer". Sin embargo, esto no pasa de un día para otro ni en un momento exacto.

Menstruamos niñas, adolescentes y mujeres. Algunas mujeres por condiciones de su salud menstrual, no menstrúan.





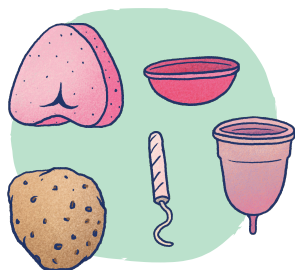
Alternativas para mi cuidado menstrual

Recuerda que es normal que nuestra sangre manche. No sientas vergüenza de eso. Nuestra sangre menstrual mancha como cualquier otra sangre. Existen diferentes alternativas para recolectarla, absorberla y así evitar mancharnos. Aquí te presentamos varias opciones:

- Sangrado libre: es una práctica que consiste en menstruar sin utilizar ningún tipo de producto. La sangre menstrual fluye sin intentar contenerla.



- Alternativas de uso externo: toallas (desechables y reutilizables), calzones menstruales.



- Alternativas de uso intravaginal: tampones, copas menstruales, discos menstruales, esponjas.

La elección de nuestra alternativa de cuidado menstrual, dependerá del acceso que tengamos a ellas, nuestro flujo, rutina de actividades y preferencias en relación al confort y seguridad.

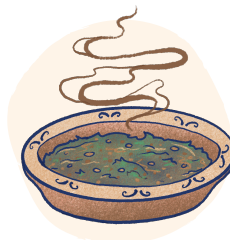
Recuerda que no hay ninguna alternativa mejor que la otra, elige la de tu preferencia y recuerda tener muy presentes los tiempos de uso y cuidados.

Cuidando mi cuerpo con amor durante mi ciclo



Existen prácticas de autocuidado menstrual naturales.

El calor es nuestro mejor aliado en caso de molestias menstruales, con él mitigamos los espasmos y aliviarnos nuestro sistema nervioso. Puedes beber una infusión (orégano, manzanilla, canela, etc.) o utilizar algo que te caliente la parte baja del vientre. Evitar enfriarnos es clave.



Mantener una alimentación rica en hierro (como espinacas, lentejas, carnes rojas), así como balanceada y rica en las demás vitaminas, es una práctica poderosa para evitar o disminuir las molestias menstruales.

Escuchar y validar nuestro sentir: Si tenemos malestar durante los días de menstruación es recomendable caminar y hacer ejercicios suaves. Si tu cuerpo pide descanso y está en tus posibilidades, ¡hazlo sin culpas!

