



MENSTRUACIÓN SALUDABLE

LAS CLAVES PARA ENTENDER
TU CICLO MENSTRUAL

enna[®]
MAKE THE RULES



Introducción	3
Identifica una menstruación sana	4
¿Cuánto dura el ciclo menstrual?	5
¿Qué dice la sangre menstrual?	5
Resumen de una menstruación saludable	6
Sangrado entre reglas: ¿Por qué?	6
Dolor menstrual ¿Por qué?	8
Síntomas del síndrome pre menstrual	9
Endometriosis, la enfermedad silenciada	10
Síndrome de los ovarios poliquísticos	12
Tus fluidos también importan	14
¿Cómo es tu flujo menstrual?	15
Cómo evitar infecciones íntimas	15
Lubricación y flujo: quién es quien	15
¿Por qué no lubrico bien?	16
Menstruación Sostenible	18
Tampón VS Copa: Fight!	19
El trío menstrual de oro de enna	20

MENSTRUACIÓN SALUDABLE

¿Sabías que una mujer tiene alrededor de 400 reglas en su vida?

Es mucho tiempo durante el que convivimos con la menstruación por lo que dejar los tabúes atrás y hablar abiertamente de ella es más que necesario.

Conocer cómo es tu periodo te ayudará a saber más de ti, cómo te afectan los cambios hormonales no sólo a nivel de humor, sino también de productividad, energético y social. Identificar si tu **menstruación es sana**, además, te permitirá **descartar enfermedades femeninas** como la endometriosis, que afecta a 1 de cada 10 mujeres, pero que apenas cuenta con investigación y tratamiento.

Los productos reutilizables como **la copa menstrual** o **los salvaslips reutilizables** te permiten observar la sangre y/o el flujo e identificar cuando algo no funciona del todo. Alejar la idea de que la sangre y en concreto la sangre de la regla es algo sucio e impuro, te permitirá reconciliarte con tu ciclo y observar mejor su evolución, así como mostrar respeto por tu cuerpo ya que dejarás de someterlo a los tóxicos que sí tienen los productos de un sólo uso.

Cada pequeña acción, además, repercutirá en el medio ambiente que dejará de recibir desechos derivados de la menstruación: **cada año se generan 45.000 millones de residuos menstruales**, principalmente de compresas, tampones y protegeslips de un solo uso. ¿Ahora entiendes por qué a veces encuentras estos productos en la playa o en la montaña?

Todo lo bueno para ti, es bueno para todxs 🤗.

**Identifica
una
menstruación
sana**

¿Cuánto dura la menstruación?

La **menstruación**, regla o sangrado va desde el primer día que aparece sangre hasta el último y forma parte del ciclo menstrual, en ambos casos cuanto dura la menstruación y cuánto el ciclo menstrual tiene varias respuestas. El ciclo menstrual está dividido en dos fases: la **fase folicular** (donde se incluye la menstruación) y la **fase lútea**. El ciclo menstrual dura de media 28 días, pero entra dentro de la regularidad que sea de **entre 21 y 35 días**. En caso que tu ciclo menstrual no sea de 28 días, para conocer cuando te toca ovular debes restarle 14 días a la duración de tu ciclo. Si tu ciclo es de 21 días, estarás ovulando hacia el día 7 de tu ciclo, si es de 28, hacia el 14 y si es de 34, hacia el 20.



Alteraciones en la menstruación

- Tras la **menarquía**, los ciclos pueden tardar de 2-3 años en regularizarse.
- Durante la **perimenopausia** (a partir de los 40 aproximadamente), es cuando el cuerpo se empieza a preparar para la menopausia y los ciclos pueden sufrir alteraciones.
- **Tras un embarazo** (o un aborto) las siguientes reglas pueden variar en duración y molestias.
- **Tras un parto**, el período puede tardar hasta 2 años en volver si se está amamantando.

¿Qué dice la sangre menstrual de tu salud?

Lejos de sentirte avergonzada por tener la regla, te invitamos a que observes tu sangre menstrual y le prestes atención para conocerte un poco mejor. El abanico de colores que nos ofrece puede decirte mucho sobre tu estado de salud.



Rojo brillante: Sangrado habitual de los días más intensos de la menstruación. Es el color más corriente, pero si dura más de 8 días deberías visitar al médico.



Rojo o rosa pálido: Colores propios de los primeros días de la menstruación. Si perduran, puede indicar un desajuste hormonal o que la menopausia está acercándose. Si se toman anticonceptivos, estos tonos son normales.



Rojo oscuro: es sangre antigua o vieja, aparece en los últimos días de la menstruación o bien en los primeros cuando se expulsan restos de la anterior regla.



Rojo anaranjado: Puede deberse a la mezcla con el flujo cervical, lo que sería normal. Si viene acompañado de un fuerte olor desagradable, podría tratarse de una infección.

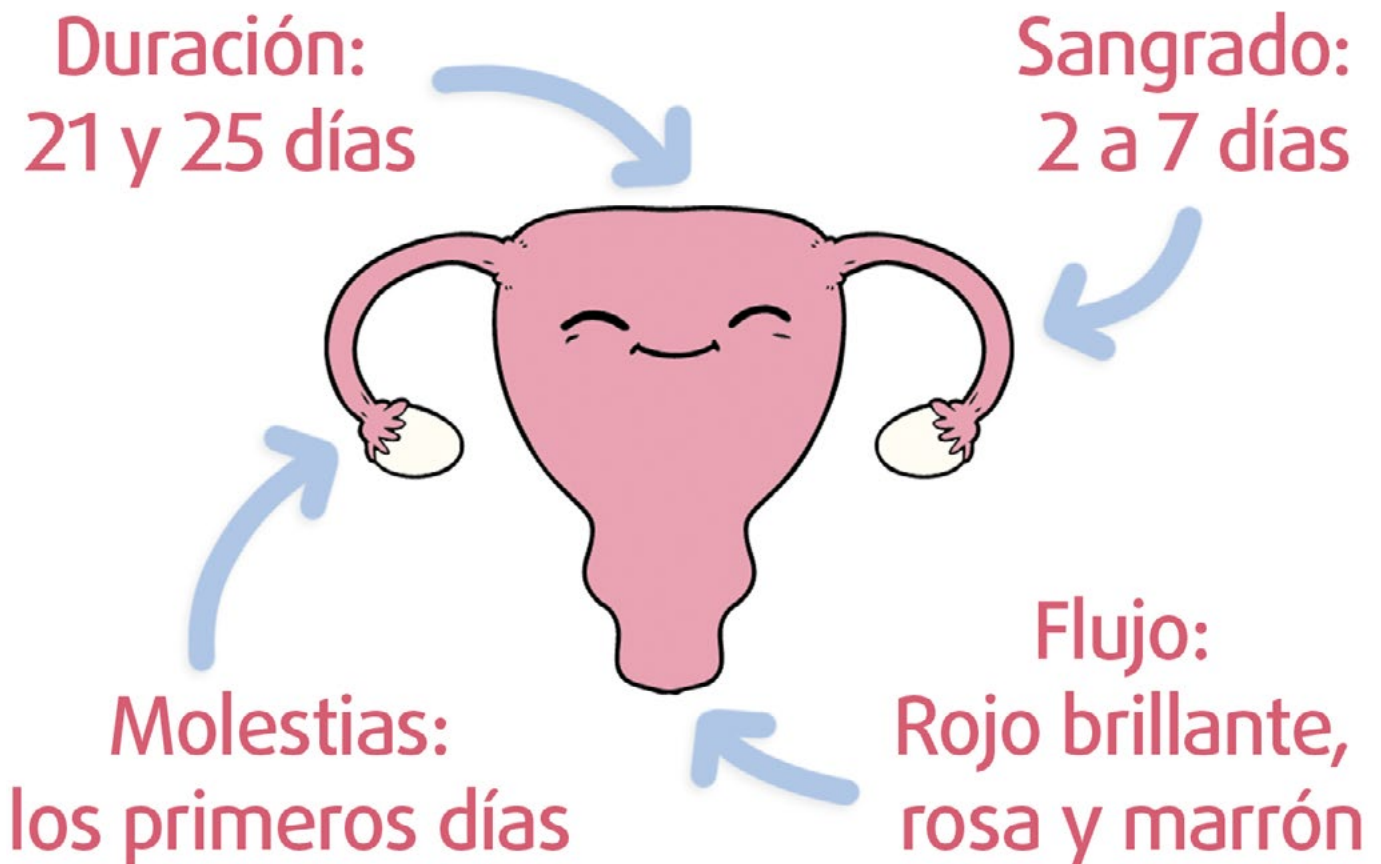


Marrón oscuro: restos de tejido endometrial en la sangre. También puede indicar que se trata de "sangrado de implantación" cuando un embrión fecundado se implanta en el endometrio. Puede durar unas horas o unos días, pero no más de cinco.



Gris con rayas rojas: Puede ser señal de una infección causada por una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Si estás embarazada (o crees que puedes estarlo) podría tratarse de un aborto espontáneo. En ambos casos, debes acudir al ginecólogo lo antes posible.

Resumen de una menstruación saludable



Sangrado entre reglas o Spotting: ¿Por qué pasa?

El **sangrado entre reglas, spotting** (spot, mancha en inglés) o **metrorragia** es aquel sangrado que aparece entre dos ciclos menstruales, fuera de la menstruación y se caracteriza porque son pérdidas pequeñas (aunque a veces puede simular un sangrado similar al de la regla) en forma de gotitas, de color marrón y no suelen durar más de un o dos días. En algunas mujeres aparece de manera recurrente cada mes, pero suele ser algo aislado.

Motivos del sangrado intermenstrual

- **Fase ovulatoria.** Es posible que a mitad del ciclo, cuando se produce la ovulación algunas mujeres sangren debido a un pico de la hormona LH.
- **Relaciones sexuales con penetración.**
- Lesiones vaginales.
- Lesiones, infecciones o inflamaciones del cuello uterino.
- Endometriosis o hiperplasia endometrial.
- El uso del DIU.

- Estrés o situaciones que puedan alterar nuestro día a día.
- Período de embarazo o una amenaza de aborto.
- Enfermedades de transmisión sexual.
- Menopausia y pre menopausia.
- Enfermedades como cáncer de cuello de útero, de útero, vaginal o vulvar.

Si las pérdidas son recurrentes es importante visitar a un **especialista en salud sexual** para que haga una exploración y pueda prescribir un tratamiento si es necesario.

Para saber más: Visita la sección menstruación de nuestro Blog.



**Dolor
menstrual:
¿Por qué?**

Síntomas del síndrome premenstrual

Cambios emocionales antes de la menstruación

Antes de la llegada del período, en la fase lútea que va de la ovulación a la menstruación, pueden haber síntomas y signos que desestabilicen la vida cotidiana de las menstruantes. Estos signos y cambios se asocian a las **alteraciones hormonales**: reducción de los niveles de **progesterona**, aumento de los niveles de **estradiol**, incremento de la producción de **aldosterona** y aumento de los niveles de **prolactina**.

A nivel emocional, esto provoca uno o algunos de estos síntomas:

- Tensión, ansiedad o más irritabilidad de lo normal.
- Estados de ánimos decaídos.
- Cambios de humor repentinos.
- Episodios de llanto.
- Alteración en el apetito y aumento de antojos de algunas comidas.
- Problemas de insomnio y concentración.
- Cambios en la libido.

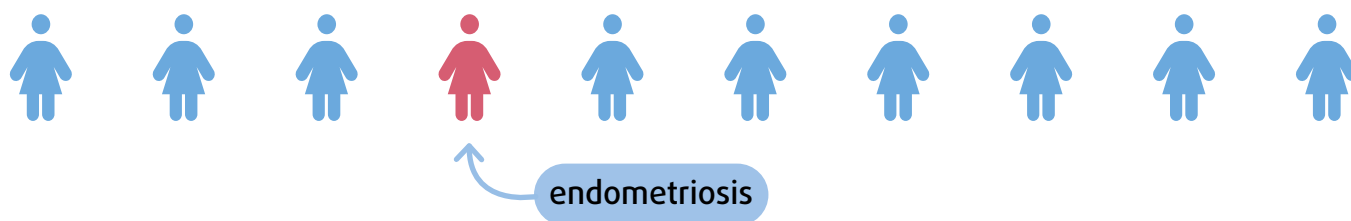


Síntomas físicos antes de la regla

Aunque una **menstruación sana** no debe presentar dolores hasta nivel incapacitante, es usual sentir molestias tanto antes como durante ella que disminuyen o desaparecen tras los primeros días de menstruación. Algunos de estos cambios son:

- Dolor articular o muscular.
- Dolor de cabeza y/o migraña.
- Fatiga y cansancio.
- Retención de líquidos y aumento de peso.
- Hinchazón abdominal y de senos junto con sensibilidad en el pecho.
- Estreñimiento o diarrea.
- Aparición de brotes de acné.

Endometriosis, la enfermedad silenciada



La **endometriosis** afecta a 1 de cada 10 mujeres y aún así hay mucho desconocimiento sobre ella. La creencia de que la regla duele encubre en ocasiones esta enfermedad y provoca que las chicas que sufren endometriosis muchas veces se encuentren con acusaciones de que son personas débiles, que lo que sienten es normal y que deben aprender a vivir con ese malestar. Lo peor, estas acusaciones también las han escuchado de mano de profesionales ginecológicos que siguen faltos de información.

La endometriosis se diagnostica entre los 25 y los 40 años, **no es un diagnóstico rápido** y aunque haya investigaciones sobre la endometriosis, aún no se saben los motivos por los que unas mujeres la sufren y otras no.

Síntomas de la endometriosis

Cuando una mujer sufre endometriosis significa que hay **tejido similar al del endometrio fuera del útero**. Las localizaciones más comunes son los ovarios, ligamentos y superficie peritoneal, el intestino y/o la vejiga. Cuando el tejido se encuentra en los ovarios, se pueden formar quistes llamados **endometriomas**. No obstante, también puede aparecer en los pulmones o en la piel, lejos de la zona pélvica antes citada.

Como consecuencia de este tejido endometrial fuera de lugar, **sangran partes de nuestro cuerpo durante la menstruación que no deberían hacerlo** de ahí que una de las principales características sea un dolor intenso. Imagina que a parte de tu útero sangraran y se inflamaran otras zonas, todo a la vez. Los síntomas más comunes son:

- **Dismenorrea.** El dolor menstrual intenso es el síntoma más reconocible de la endometriosis. Este dolor impide llevar una vida normal.
- **Hipermenorrea:** Menstruaciones más abundantes de lo habitual.
- **Dolor pélvico.** Puede aparecer dentro o fuera del período menstrual. Afecta al 75% de las personas que sufren endometriosis.
- **Dolor en las relaciones sexuales.** Puede aparecer durante (dispareunia, dolor durante el coito) o una vez han acabado.
- **Sangrado entre reglas:** La endometriosis puede alterar el ciclo menstrual por lo que aunque el ciclo se comporte de manera regular, pueden aparecer sangrados entre reglas llamado "sangrado uterino anómalo".
- **Problemas de fertilidad:** Se estima que el 50% de las mujeres con endometriosis tienen problemas de fertilidad.
- **Problemas digestivos** como hinchazón o náuseas relacionadas con el dolor.
- **Fatiga, debilidad y mareos.**



Causas de la endometriosis

Aunque las causas de la aparición de la endometriosis se desconocen, así del por qué afecta a unas mujeres y a otras no, se han establecido algunas posibles causas:

- Por una parte, se cree que parte de la menstruación discurre por las **trompas de falopio** y cae en el abdomen en vez de expulsarse hacia el exterior. Sin embargo, en muchas mujeres que no desarrollan endometriosis también ocurre.
- Por otra parte, podría tratarse de un **sistema inmune alterado**. En este caso, el organismo no es capaz de reconocer como extrañas las células endometriales y les dejarían vía libre hacia otros órganos.
- También podría tratarse de un **exceso de estrógenos**.

Y bien, ¿La endometriosis tiene tratamiento?

Si bien la endometriosis no tiene cura, es habitual que se recomienden **tratamientos hormonales** para intentar mitigar los síntomas. Los más frecuentes son los **anticonceptivos orales** que suprimen el ciclo menstrual, **progestinas** que ayudan a reducir el dolor o **análogos de GnRH** que reducen los niveles de estrógeno hasta el punto de hacer desaparecer el ciclo y la menstruación.

Existen **tratamientos quirúrgicos**, más agresivos. Incluyen tratar con láser los implantes o endometriomas para reducirlos, drenarlos o hacerlos desaparecer.

Dado que aún hay mucho desconocimiento alrededor de la endometriosis, un diagnóstico certero pasa por realizar una **laparoscopia**. Esta intervención permite examinar los órganos pélvicos y si es necesario extirpar los implantes y tejido cicatrizal.



Síndrome del ovario poliquístico: síntomas y causas



S

El **síndrome del ovario poliquístico** (SOP) es un trastorno hormonal en el que aparecen quistes en los ovarios. Esto sucede cuando hay un desajuste hormonal en estos o las **glándulas suprarrenales** y se producen más hormonas masculinas (Andrógenos) de lo normal. Esta producción superior lo que hace es impedir la liberación del óvulo maduro y llenarlo de líquido produciendo en muchas ocasiones quistes.

Suele desarrollarse durante la adolescencia o en la edad reproductiva y sus causas aún son desconocidas, como ya sucede con la endometriosis, aunque afecta a gran parte de la población femenina.


Factores que pueden influir en la aparición del SOP

Aunque no hay muchos estudios, **uno de los factores de padecer SOP puede ser genético y hereditario**. También pueden influir **factores ambientales como la alimentación, el estilo de vida, el sobrepeso o el estrés**. Todas estas causas provocan alteraciones hormonales que podrían facilitar la aparición de SOP.

Consecuencias del síndrome del ovario poliquístico

Esta alteración hormonal se traduce en:

- **Ciclo menstrual irregular:** La ovulación no se produce siempre en el día 14 del ciclo, por lo que la menstruación no aparece cada 28 días. Las mujeres que sufren de SOP no pueden prever con exactitud cuándo les va a bajar la regla.
- **Acné y exceso de vello** (hirsutismo) en diferentes partes del cuerpo, aunque puede aparecer también alopecia.
- **Sobrepeso:** cuando hay exceso de kilos, suele aumentar la insulina en sangre y propicia el exceso de hormonas masculinas que bloquean la ovulación.
- **Infertilidad.** Las chicas con SOP pueden tener dificultades para quedarse embarazadas y cuando lo hacen pueden sufrir diabetes gestacional o presión arterial alta durante el embarazo, así como abortos o partos prematuros.
- **Diabetes tipo 2 o prediabetes.**
- **Apnea del sueño.**
- **Dolor pélvico.**



O



P

¿Puede tratarse el SOP?

Para diagnosticar el SOP se utilizan los llamados **criterios de Rotterdam** y deben cumplirse al menos dos de ellos:

- Anovulación y ciclos irregulares.
- Hiperandrogenismo (exceso de vello, acné o alopecia). Deben excluirse otras causas de hiperandrogenismo antes de dar por válido este criterio.
- Polimicroquísticos en la ecografía ovárica.

Para abordar el tratamiento del Síndrome del Ovario Poliquístico, por un lado, debe **mejorarse el estilo de vida** y optar por hábitos saludables como una buena alimentación y equilibrada. Hay algunos alimentos, además que son **reguladores hormonales** naturales como las semillas de sésamo, los frutos rojos o la uva negra. Empezar a practicar deporte de manera moderada si no se realiza ninguna actividad física o bajar un poco de peso si es necesario (el SOP no siempre se manifiesta con un aumento de peso) son otras recomendaciones para mantener a raya el SOP.

Por otra parte, las **píldoras anticonceptivas** pueden ayudar a disminuir el SOP ya que algunas contienen estrógeno y progestina y disminuyen la producción de andrógenos y regulan el estrógeno.

Para saber más: Visita la sección Salud femenina de nuestro Blog.



**Tus fluidos
también
importan**

Cómo es tu flujo menstrual



Flujo incoloro,
blanco húmedo o elástico
Periodo de ovulación



Flujo blanco,
grumoso, con picazón
Infección por levadura



Flujo grisáceo,
liviano con olor fuerte
Vaginosis bacteriana



Flujo verde,
amarillento, con picazón
Clamidia o gonorrea



Flujo espumoso,
con olor desagradable
Tricomoniasis



Flujo con sangre,
Sangrado sobrante
después del periodo

Cómo evitar infecciones vaginales: tips esenciales

- ✔ Usa ropa de algodón.
- ▶ Dormir con ropa interior.
- ✔ Pásate a la copa menstrual.
- ✔ Cambia tus protegeslips por enna protect.
- ▶ Dejarte ropa húmeda puesta.

Lubricación y flujo: quién es quien

→ El flujo vaginal:

- Está presente siempre.
- Actúa como un mecanismo natural de limpieza de la vagina y
- La protege frente a patógenos extraños, además
- Facilita durante los días fértiles la movilidad de los espermatozoides.
- Varía de cantidad, aspecto y color dependiendo de la mujer, así como de su edad.
- Le afectan los cambios hormonales.

→ La lubricación:

- Solo aparece con la excitación sexual.
- Tiene la función de hacer más fácil la penetración durante las relaciones sexuales y a mantener un pH neutro para facilitar la supervivencia de los espermatozoides en la vagina.

¿Por qué no lubrico bien? Tabús y mitos sobre estar mojada.

¿Por qué no lubrico bien? ¿Me pasa algo? ¿Me he hecho mayor de golpe? No, amiga. Lubricar a veces no es tan fácil y depende de muchos factores. Incluso en la misma semana un día puedes sentirte la diosa de la humedad y otro día el desierto de los Monegros.

Causas de la sequedad vaginal

1

Variaciones hormonales. La **bajada de estrógenos** en algunas fases del ciclo menstrual hace que la lubricación sea menor. Por ejemplo, en la fase ovulatoria donde principalmente se generan estrógenos para facilitar el embarazo es cuando más mojada estarás y será el momento más alto de poder lubricante. La bajada de estrógenos también es la razón por la que durante el embarazo y la lactancia también es más difícil lubricar, así como en la menopausia. **No eres tú, son tus estrógenos.**

2

Uso de anticonceptivos. Aquellos anticonceptivos hormonales como las pastillas anticonceptivas, el **DIU** o los parches alteran los niveles de estrógenos, por lo que también son culpables de la falta de lubricación. En ocasiones el uso de preservativos puede reseca la zona también.

3

Estrés, ansiedad y depresión. En épocas de mucho trabajo, con sobrecarga emocional, cuando atraviesas una época complicada... A veces sólo te gustaría desaparecer y darte placer. Tienes ganas de **un buen orgasmo**, pero no acaba de funcionar y es que la cabeza siempre juega malas pasadas y por desgracia no tenemos un botón de on y off para conectar o desconectar los pensamientos. También es posible que se te hayan ido las ganas de mantener relaciones y no pasa nada.

4

Causas médicas. Cuando se realizan **tratamientos de quimioterapia**, las mucosas del cuerpo se resecan y con ellas aparece la falta de lubricación y sequedad de la zona. También ocurre con **algunos medicamentos** como los antihistamínicos. Así que en primavera, aunque tengas la sangre alterada, si la alergia te acompaña necesitarás ayuda extra para lubricar e igual si sufres **diabetes**. También si sufres **síndrome de Sjörgen** que consiste, una enfermedad autoinmune crónica provocada por la infiltración de leucocitos en las glándulas exocrinas lo que conlleva a presentar falta de saliva y picor o sensación de arenilla en los ojos. Por otra parte, algunas **infecciones íntimas** disminuyen la capacidad humectante de la vagina.

5

Una higiene íntima excesiva. La vagina es autolavable, no necesita nada más que agua o agua y jabón específico para la zona íntima que respeta su pH y sus mucosas. El uso de jabones muy agresivos o el uso excesivo de producto afectará a la microbiota vaginal y pueden aparecer picores, irritación y sequedad vaginal.

Más allá de la menopausia, ¿percibes que la edad es determinante? En la mayoría de casos el **uso de lubricante** soluciona los problemas que no tienen por qué ser permanentes, sino puntuales (a excepción del síndrome de Sjörgen o algunos motivos médicos).

¿Sabías qué...?

Desmontando mitos.



Puedes estar excitada y no lubricar.

Los lubricantes no cortan el rollo si los usas en juegos eróticos para mantener la temperatura en lo más alto.

El lubricante no es un anticonceptivo ni una barrera para las ETS.

La vaselina no es un lubricante.

Los lubricantes a base de silicona no son aptos para juguetes sexuales.

Menstruación sostenible

La copa VS Tampnes: Ganamos todos



Si bien la copa menstrual tiene muchos beneficios para el cuerpo, no hay que olvidar el bien que le hace al medio ambiente y al planeta:

- Una persona que menstrúa llega a usar entre **8000-10000 productos de un solo uso** durante sus (aproximadamente) 38 años de sangrado.
- Una compresa tarda 300 años en desaparecer.
- Un tampón con aplicador 100.
- Hay casi 300 millones de personas que menstrúan.

Pon que una persona menstruante necesite como máximo **5 copas menstruales durante su vida fértil**.

Te invitamos a que visualices el espacio que ocupan los productos menstruales de un solo uso que usa una persona vs las 5 copas. ¿Qué planeta te gusta más?

El trio menstrual de enna

enna cycle original

- Silicona líquida de grado médico.
- Totalmente compatible con el cuerpo.
- Dura 10 años.
- Se amortiza en 4 meses.
- Puedes practicar deporte con ella.
- Muy blanda.
- Recomendada cuando:
 - » Existe sensibilidad en la zona íntima.
 - » El suelo pélvico no está entrenado.
 - » El postparto es reciente (tras la cuarentena).



enna cycle easy

- Silicona líquida de grado médico.
- Totalmente compatible con el cuerpo.
- Dura 10 años.
- Se amortiza en 4 meses.
- Puedes practicar deporte con ella.
- Blanda con un toque de firmeza.
- Recomendada cuando:
 - » El suelo pélvico está entrenado.
 - » Existe dificultad para extraer la copa.
 - » Eres principiante.



enna protect (standard/tanga)

- Fabricado con algodón orgánico y bambú.
- 4 capas.
- Tecnología SaniDX con un compuesto de silicio con actividad microbiana que genera un efecto preventivo de las infecciones vaginales más comunes.
- Apto para personas con sensibilidad química y pieles sensibles.
- Certificados GOTS y OEKO-TEX.





enna.es