

OBERON

# Mi ciclo



# menstrual

UNA PERSPECTIVA INTEGRAL:  
PSICOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Marian Del Álamo • Miriam Vitoria Losantos

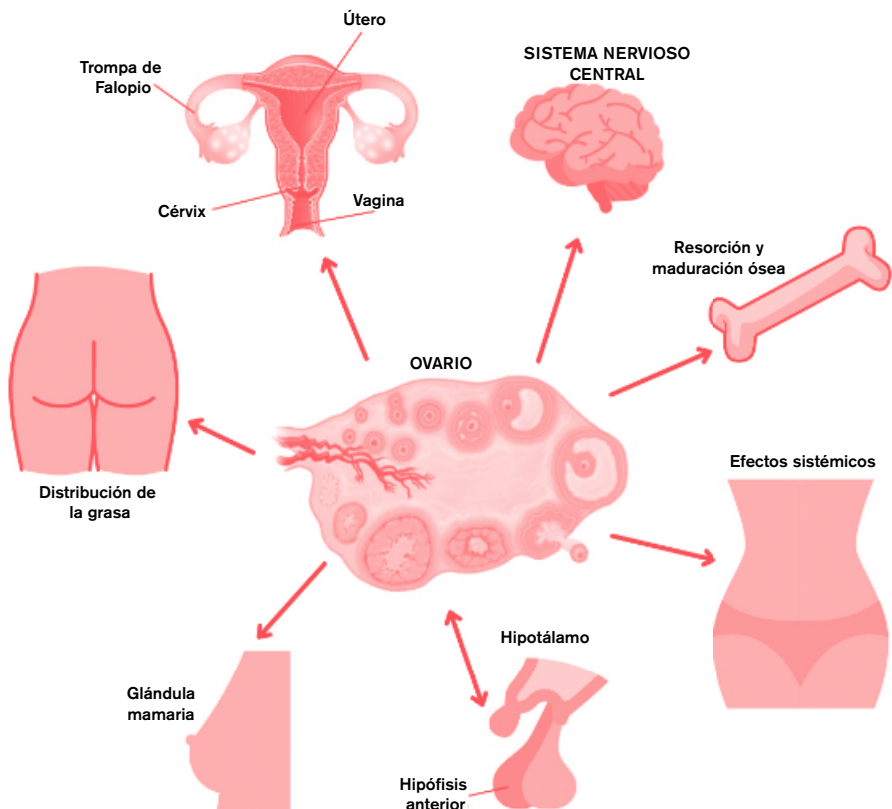
## CAPÍTULO 9

---

# ¿POR QUÉ ES NECESARIO EL CICLO MENSTRUAL?

Todo comienza en nuestra pubertad, la primera fase de la adolescencia, en la cual se producen las modificaciones propias del desarrollo y paso de la infancia a la edad adulta (RAE). En esta etapa, el cerebro, gracias al hipotálamo, libera la proteína kisspeptina, que se encarga de que las hormonas progesterona y estrógenos sean liberadas. Con ello comienza la función ovárica que da como resultado el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, es decir, de todos los cambios fisiológicos y anatómicos que aparecen y dotan de características propias y diferenciadoras entre sexos gracias a las hormonas mencionadas anteriormente. Además, no solo cambia el cuerpo, sino que también se modifica el estado de ánimo y características de la personalidad.

En este proceso intervienen varias partes: órganos sexuales (ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina y cérvix), el cerebro, las hormonas y la glándula pituitaria.



En ocasiones, a lo largo de nuestra niñez y durante gran parte de la vida con la menstruación ya presente, crecimos con la idea de que tener la regla era algo negativo, desagradable y sucio.

La educación en nuestro entorno giraba a lo mal que se pasaba, el «rollo» que era y la mala suerte que teníamos las mujeres de tenerla. Y personalmente, creemos que en parte es por el desconocimiento del ciclo y de cómo cuidarlo.

Crecimos rechazando la menstruación, quitándole importancia, o más bien, no dándosela.

Cuando no se tiene, se añora y tenerla se ve como un regalo. Un regalo que hoy en día debemos valorar cada momento del mes.

Nuestra sociedad está llena de prejuicios acerca de nuestro ciclo y nuestra menstruación. Por ello, es importante contarte e informarte de por qué la regla es tan valiosa y hermosa.

Estaremos muchos años menstruando, aproximadamente y dependiendo de cada una y sus condiciones personales tan válidas como las del resto, 40 años menstruando y sintiendo esa viveza por dentro más de 480 ciclos aproximadamente, es mucho tiempo teniendo algo tan valioso como para no contarle, aprenderlo y darle valor.

El ciclo menstrual es necesario para la supervivencia de la especie y la reproducción, pero no solo se queda en eso, además es fundamental para comprendernos, conocernos y crear una intimidad maravillosa con nosotras mismas, desde el cariño y el autoconocimiento.

Menstruar significa salud, de hecho, en el libro *Luna roja* de Miranda Gray, ella hace referencia a que la menstruación es un sistema de autolimpieza mensual que protege a nuestro aparato genital femenino.

La sangre de nuestra menstruación está formada por células madre que son valiosísimas, además de proteínas, hierro, minerales y vitaminas. No podemos odiarla, maldecirla e ignorarla. Es vida, es salud. Es un honor.

Además, podríamos prevenir infecciones si conociéramos más sobre el pH vaginal de una mujer para poder prevenir desequilibrios, identificando y corrigiéndolos.

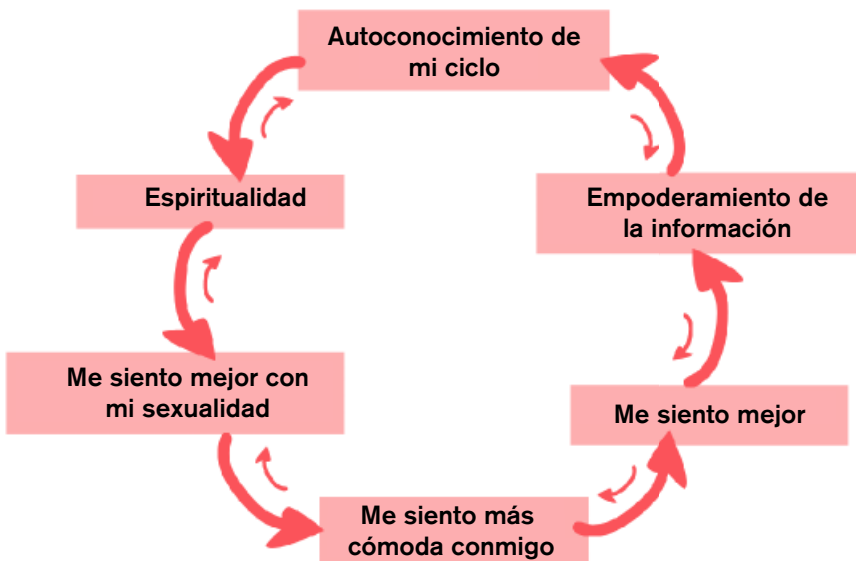
Asimismo, la menstruación y el ciclo menstrual, la etapa fértil de una mujer, no es solo el hecho de quedarse embarazadas y traer vida, sino que es vida en sí misma. La regla y el ciclo están cobrando cada

vez más espacio desde el aspecto espiritual, desde el punto de vista energético y desde el empoderamiento de la mujer. Y eso es admirable y maravilloso para nosotras.

Saber reconocer cómo te sientes dependiendo de la etapa del ciclo nos hace aprender de nosotras y actuar en consecuencia, gestionando nuestra creatividad y estado de ánimo. Esta parte más espiritual nos ayuda a ser más intuitivas, conocernos y admirarnos, protegernos y desligarnos de mitos socialmente creados con los que alguna vez crecimos, desde la consciencia a la naturaleza y nuestra naturalidad.

Obviamente esto tiene consecuencias muy positivas sobre nosotras, haciendo que nos conozcamos más y que normalicemos nuestro sexo y ciertos aspectos que antes eran tabú, generando una mejor sexualidad, autoestima y empatía con nosotras mismas. Además, es un círculo que se retroalimenta positivamente: como yo me siento mejor, más cómoda conmigo y con mi sexualidad, mi autoconocimiento y mi espiritualidad en torno a mi ciclo también serán más óptimos, y viceversa.

Al final forma parte de ti y de una parte de tu vida y empoderarte con tu ciclo y conocerlo te hace sentirte mejor, más fuerte, te hace admirarte y te mereces admirarte, cuidarte, entenderte y acompañarte.



## CAPÍTULO 10

---

# NUESTRA EXPERIENCIA

**Nos apetece compartir nuestra experiencia, para abrirnos a ti, ya que, en parte, gracias a ella estamos hoy aquí escribiendo sobre esto. Acompañánte a que puedas acercarte al conocimiento necesario, para decidir desde la información, con la empatía, autocompasión y cariño que te mereces.**

### **MIRIAM VITORIA**

No recuerdo exactamente la edad en la que me vino mi primera regla, diría que a los 12-13 años. Recuerdo que en la clase había chicas que ya tenían la menstruación y yo la «estaba esperando». Recuerdo cómo se vivía desde el secreto y la evitación, cómo se tenía que ir al baño con la compresa escondida. La verdad es que yo nunca lo he ocultado, y me parecía una tontería hacerlo, no me importaba ir con el tampón o la compresa en la mano, al final, era algo natural y que formaba parte de mí.

Tengo la imagen perfectamente grabada, una «sensación extraña» en la barriga, ir al baño y ver rojo, «mamá, ¿qué es esto? Creo que me ha venido la regla». Creo que la naturalidad con la que se trataba en casa me ayudó mucho. De hecho, el único comentario que había escuchado era que con el agua fría se corta, ninguno de los mitos que comentamos en el libro lo había escuchado en mi entorno familiar.

No era consciente de los cambios que produciría en mí. Pasaron los años y mis reglas cambiaban, recuerdo que eran dolorosas, irregulares y abundantes, tampoco sabía cómo cuidarlas y pensaba que era normal: «me ha tocado la regla dolorosa».

Fui al ginecólogo porque quería regularlas y lo único que conocía eran las pastillas anticonceptivas. Me hicieron una analítica y me dijeron que no hacía falta, que además había que descartar alteraciones de la circulación sanguínea.

Pasaron los años y una vez independizada, ya en Barcelona, volví al ginecólogo y le conté la situación de mis reglas (porque no sabía ni qué era un ciclo, yo era consciente de que una vez cada mes/mes y medio me venía la regla y ya) y me recomendó tomar pastillas anticonceptivas, por lo que empecé a tomarlas. Con el tiempo ví que no me sentaban bien, estaba apática, sin libido y a nivel digestivo tampoco me encontraba bien. Aquí seguía sin saber que, modificando factores de mi estilo de vida, mis reglas podrían mejorar. Al final,

cambié al anillo anticonceptivo, aún fue peor, sequedad vaginal, dolores y bastante inestabilidad, hasta que decidí dejarlo porque me daba cuenta de que esto no era para mí y que tendría que seguir conviviendo con mis reglas abundantes y dolorosas. Fue dejar el anillo y tener más síntomas que anteriormente: hirsutismo en la cara, acné, irregularidad, etc. Yo nunca había tenido acné ni hirsutismo por lo que volví a mi ginecóloga y me hicieron la primera analítica hormonal y me diagnosticaron SOP por lo que, desde entonces, la recomendación ha sido volver a las pastillas anticonceptivas a pesar de mi negación. Y ojo, que no estoy en contra, seguro que en algún caso y conociendo bien todas las opciones, pueden ser beneficiosas, ¡pero es que nadie me explicaba nada!!

Acabé el máster, en el que estaba bastante tranquila, con ritmo de vida tranquilo y por tanto más autocuidado en general, y comencé a trabajar. Recuerdo en el trabajo sentir que algo me pasaba, de hecho, pensaba que tenía alguna alteración mental, porque dependiendo de la semana me sentía más triste, desmotivada o insegura y encajaba peor las situaciones que eran más desagradables para mí. Además, tenía sofocos de repente y me ponía nerviosa. ¡Qué me está pasando!

El estrés continuaba, uno de los factores que me afectan bastante, por lo que empecé a hacer terapia para aprender a gestionar diferentes situaciones, y me encanta, es duro a veces, pero me sienta genial. Aquí descubrí el libro de *Luna roja*, de Miranda Gray, que me abrió un mundo, comencé a entenderme y prestarme atención, ¡todo cuadraba!

Empecé a poner atención en conocer mis ciclos menstruales y comencé a observarme, recuerdo ese momento como si fuera ayer, aunque han pasado varios años.

Esto me motivó a informarme, leer, estudiar todo el campo de la salud menstrual y de las hormonas. Empecé a hacer cambios enfocados a ello en todos los ámbitos, y menudo cambio, me sentía diferente, pero lo que más me ha quedado es que sentía que me entendía y podía darme lo que necesitaba.

Como dato curioso para terminar, quiero añadir que tiempo después llegó la pandemia, estuve confinada desde marzo hasta principios de junio aproximadamente, y en estos meses menstrué al mes exacto. Una señal más de que el ritmo de vida que llevaba no era adecuado a lo que necesitaba, y desde entonces he hecho todo lo posible para cambiarlo, pasito a pasito y acompañándome mucho.



Hoy puedo decir que conozco mis ciclos y los factores que en mí personalmente influyen. Soy consciente de cuándo los ciclos son más largos, cuándo me duele más y, sobre todo, sé qué hacer para atenderme.

### **MARIAN DEL ÁLAMO**

Recuerdo cuándo me bajo la regla por primera vez como si fuera ayer. Y, cómo no, ya era bastante mayor. Tenía 15 años. Estaba en casa sola, mi madre y mi padre aún no habían llegado. Fui a hacer pis y al limpiarme salió rojo. No recuerdo ningún síntoma previo, ni dolor de tripa, ni de mamas, nada... cuando llegó mi madre le dije que me salía sangre y en seguida me ofreció las compresas que ella usaba y tenía en casa.

Además, me animó mucho a que aprendiera a usar tampones, ya que eran mucho más cómodos.

Evidentemente, fui felicitada por «ya ser una mujer» y fui alertada de que «ahora debes ir con más cuidado».

Recuerdo, además, que una amiga en clase, días antes, me había preguntado con sorpresa si ya me había bajado, porque era de las pocas (o la única) que aún no la tenía.

Que me viniera mi primera regla a esa edad no fue nada traumático para mí. En casa siempre se normalizó mucho, ya que a mi abuela y a mi madre les había pasado igual.

De hecho, sentí que a esa edad es cuando realmente estás preparada y madura como para ese cambio.

Pasaron algunos meses y mi regla jamás fue irregular. Además, sangraba muy abundantemente y me dolía mucho. Realmente lo pasaba mal. Tanto que me despertaba llorando del dolor por las noches.

Fui al ginecólogo para que me ayudara a encontrar una solución y la única que me dio fueron las anticonceptivas.

Me las vendió como la panacea: no habría dolor, mis reglas serían regulares... qué maravilla, ¿verdad? Sin embargo, no recibí ninguna información más.

Mi experiencia con la píldora fue horrible. Efectos secundarios que hacían que me dolieran las piernas, se me hincharan, etc....

Así que nadie se cuestionó que quizás no era ese método el correcto. Me pasé un tiempo cambiando de marca para mejorar la sintomatología.

Intenté dejarlas, pero la regla no bajaba, frente al desconocimiento, tampoco me pareció raro y volví, pero esta vez al anillo vaginal.

Tengo que decir que me encantaba. No tenía efectos secundarios, era fácil y cómodo. Jugaba incluso con él para que en verano no me bajara la regla y no estropeará mis vacaciones. Te prometo que al relatarlo siento muchísimo malestar, ahora me parecería una locura.

En mi casa, además, siempre se normalizaron los sangrados abundantes, la irregularidad y el dolor, ya que a mi madre le había pasado. Es como que me tocaba solo por genética. Que no podría hacer nada. Cuánta desinformación han vivido las mujeres a lo largo de los años...

Finalmente, gracias a las redes sociales, tras muchos años solapando métodos anticonceptivos, comencé a cuestionármelos.

Comenzaba a querer dejarlos de lado.

Así que un día, sin más, cuando se acabó el mes del anillo, no me volví a poner el siguiente. Me sentía con muchas ganas de recuperar mi regla.

Sin embargo, no fue nada fácil. En ese mismo año perdí mucho peso a causa de problemas gástricos y digestivos, que finalmente resultaron ser una celiaquía, así que se podría decir que estaba desnutrida. Mi cuerpo no era capaz de reglar con ese peso y después de tantos años sin hacerlo por él mismo.

Fui a varios ginecólogos y ginecólogas, llegaron a decirme que jamás la tendría, que no podría tener hijos y que tendría que recurrir a la fecundación artificial cuando lo deseara y que tendría que volver a la píldora. ¿¿Te imaginas cómo puede afectar esto a una chica joven de 24 años (que tenía entonces)??

Gracias a toda la información que fui adquiriendo yo estaba súper empoderada en mi decisión y muy segura. Además, me parecían absurdas las afirmaciones sobre mi fertilidad.

Contraté servicios de nutrición enfocados a la mujer, recuperé mi intestino y volví a mi peso. Y 1 año y 3 meses después LA REGLA VOLVIÓ.

Me sentí tan orgullosa de mí, por creer en lo que estaba haciendo, en el conocimiento, por no dejarme llevar por la pasividad con la que me trataban en el médico. Ese día lo recuerdo con mucha felicidad.

Hoy en día, sigo con reglas irregulares, cada vez mejores y dando espacio a mi cuerpo a que se recupere. Sigo con los consejos de Miriam y trabajando la parte psicológica de gestión de estrés, y me siento feliz de elegir el camino desde lo que deseo con la información y el camino correcto.

Mi historia me hizo comenzar a leer mucho, formarme y acompañar a mujeres que de forma directa o indirecta se encuentran sin menstruación o con problemas con esta. Es fundamental, en muchos casos, el acompañamiento psicológico.

Mi historia me hizo sentarme a comenzar a escribir este libro.

Querer divulgar o hacer ver que necesitamos información para poder decidir con libertad.