

ÍNDICE

- *Palabras clave...*1
- *Introducción...*2
- *El ciclo menstrual y sus fases...*3.
- *¿Qué información se puede incluir en un registro menstrual?...4*
- *¿Qué es el registro menstrual y qué opciones existen para llevarlas a cabo?...7*
- *Aplicaciones digitales...*9
- *¿Sabías que...?...9*
- *Efeméride del mes...*10
- *Referencias...*11

*Programa de Salud Sexual Integral, UNAM

** Coordinación de Investigación, Departamento de Psiquiatría y Salud Mental

LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN REGISTRO DEL CICLO MENSTRUAL

María Isabel Salazar Gómez* y Claudia Díaz Olavarrieta**

<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2025.23.1>

Palabras clave

Menstruación, Ciclo menstrual, Salud sexual y Promoción de la salud



Introducción

El ciclo menstrual es un proceso natural y cíclico, es decir, se repite una y otra vez. Desde que se presenta la menarquia, menarca o primera menstruación, se sugiere llevar un registro que incluya las características físicas, emocionales y/o vivenciales que presentan las personas que menstrúan a lo largo de cada uno de sus ciclos menstruales.

Realizar un registro del ciclo menstrual, permite identificar los cambios físicos y emocionales que van ocurriendo a lo largo de éste; y así, asociar ciertos patrones. Esto puede ayudar en la toma de decisiones para el autocuidado, y en algunos casos, a detectar de manera temprana algún problema de salud.

A lo largo de este boletín, explicaremos brevemente las fases del ciclo menstrual, las manifestaciones físicas y emocionales más comunes. Se darán algunas opciones de herramientas sencillas para poder realizar su registro teniendo en cuenta que cada mujer, niña, adolescente, hombre trans y persona no binaria tienen una vivencia y experiencia única durante el ciclo menstrual, por tanto, cada registro del ciclo menstrual también será único.



El ciclo menstrual y sus fases

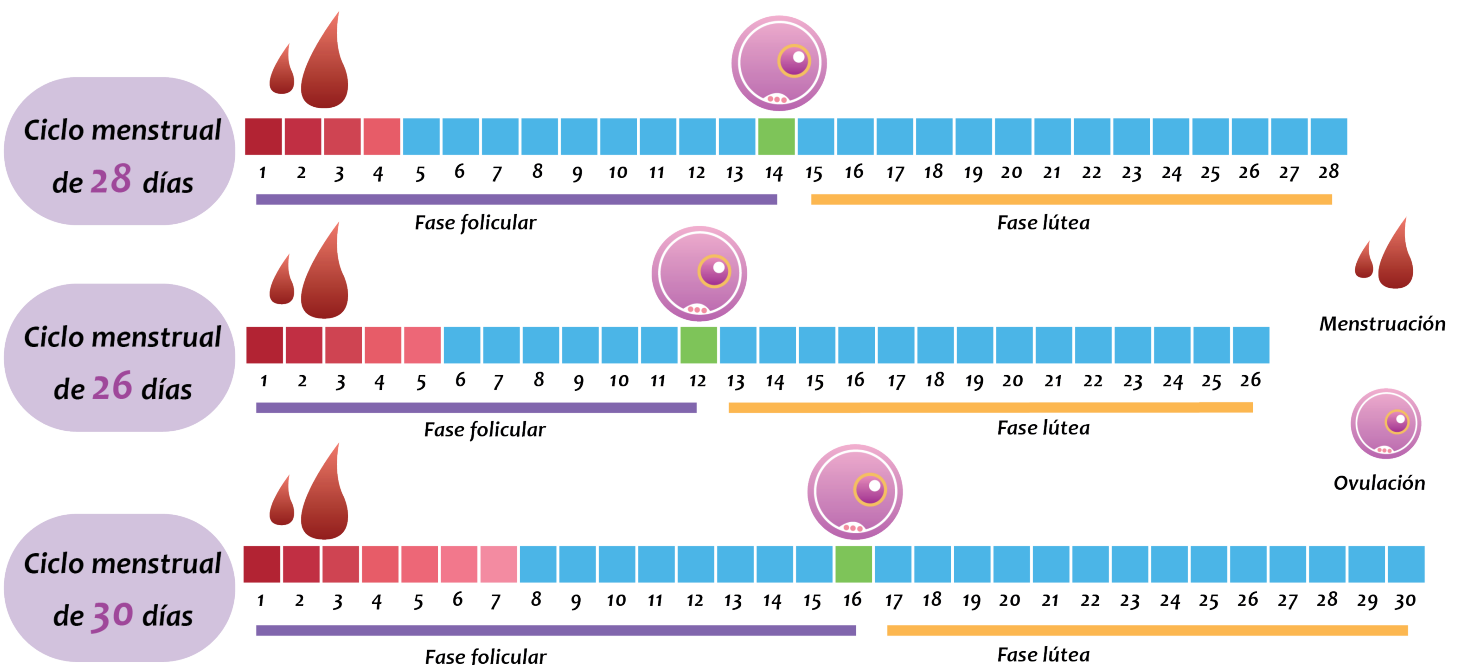
La ovulación y la menstruación ocurren gracias a la interacción de hormonas en diversos momentos del ciclo menstrual. El eje hipotálamo-hipófisis-gónada (en este caso la gónada será el ovario), será el encargado de regular a las hormonas de cada una de las fases del ciclo.

Durante el ciclo menstrual ocurren dos fases: la folicular y la lútea. La fase folicular recibe este nombre ya que dentro de los ovarios existen células llamadas folículos. En esta fase se lleva a cabo la interacción de las hormonas: folículo estimulante, luteinizante y estradiol, las cuales se encargan de estimular a los folículos, para que se lleve a cabo la liberación del óvulo. Al proceso final de esta fase, se le conoce como ovulación.

Posteriormente, en la fase lútea, que se iniciará después de la ovulación, el folículo que ha liberado al óvulo comenzará un proceso para transformarse en un tejido denominado cuerpo lúteo, (del latín luteus, que en español significa amarillo), que producirá cantidades altas de las hormonas progesterona y estrógeno. Si ocurre la unión del óvulo con el espermatozoide y la célula resultante se adhiere e implanta en el útero (específicamente en el endometrio), la progesterona y estrógeno, continuarán produciéndose para generar las condiciones ideales para que se mantenga el embarazo.

Si no se produce la implantación, las hormonas antes mencionadas disminuirán su producción, lo que provocará que el tejido endometrial se desprenda y ocurra la menstruación^[1]. De esta forma, el proceso se realiza durante varios días y se repite por varios años.

La duración de cada ciclo no es igual en todas las personas. En la juventud o adultez, si el ciclo es regular (que tiene la misma duración) en promedio los ciclos pueden durar de 22 a 38 días^[2,3].



Continúa...

El ciclo también puede variar en diversas etapas de la vida, por ejemplo: en las adolescentes, sobre todo al inicio de la menstruación, pueden presentarse ciclos más largos e irregulares (es decir no se repiten de manera precisa cada ciertos días)^[4]. Esto cambiará conforme termine el desarrollo puberal. En mujeres adultas que se encuentren en la perimenopausia (periodo más cercano a la menopausia), la duración también puede ser variable durante un par de años, hasta que se presenta la menopausia^[5].

Aun cuando lo antes descrito es una síntesis, la realidad es que el ciclo menstrual es un mecanismo biológico muy complejo y se analiza con tiempo y precisión. Lo que se busca con esta introducción es que se identifiquen las fases, para que se puedan relacionar con las manifestaciones físicas y emocionales que explicaremos a continuación para registrarlas durante cada ciclo.

¿Qué información se puede incluir en un registro menstrual?

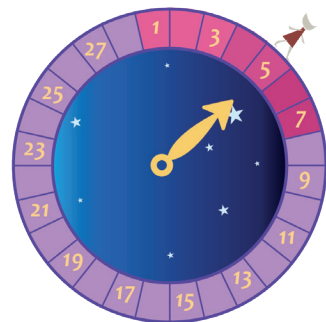


• *El primer día que inicia la menstruación*

Este día es el inicio de cada ciclo menstrual, y es cuando se detecta el primer flujo de sangre. Puede notarse en la ropa interior o al pasar el papel higiénico por la vulva al ir al baño. Este primer sangrado puede ser de color marrón o un hilo de sangre rojo brillante. Generalmente, al detectar este tipo de flujo, seguirán los demás días de sangrado menstrual.

• *Duración de la menstruación*

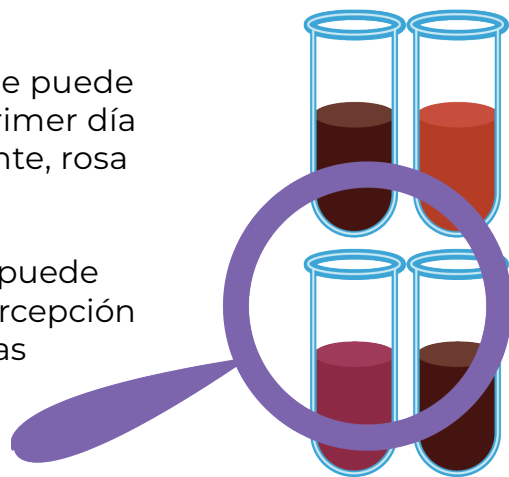
Se registran los días que dura el sangrado menstrual, varía de persona a persona pero en promedio puede durar de 3 a 7 días^[6].



• *Características del flujo menstrual*

Se puede registrar el color del sangrado menstrual ya que puede variar según el día de la menstruación. Por ejemplo: el primer día puede ser café oscuro o marrón; luego pasar a rojo brillante, rosa oscuro o carmín y después terminar en color marrón.

También se puede registrar la cantidad de sangrado, que puede ser leve, moderado o abundante (esto dependerá de la percepción de cada persona). Otra forma de calcularlo es con las toallas sanitarias o tampones que se utilizan en un día, se puede registrar en porcentaje que tanto del producto se llenó de sangre en cada cambio de toalla o tampón.



En el caso de la copa menstrual, ésta tiene la capacidad de registrar onzas o mililitros (el tamaño puede variar según la marca) lo que facilita conocer la cantidad de sangrado por día.



Imagen 2. Algunos tamaños y capacidades de la copa menstrual

• Características del flujo cervical y vaginal

En este caso se puede registrar el color, la textura u olor de cada flujo. En diversos momentos del ciclo menstrual se presentará un flujo diferente, lo importante a reconocer es que este flujo no debe ser gris, verdoso o tenga mal olor. Por lo general y en ausencia de alguna condición particular, como el embarazo o toma de algún anticonceptivo hormonal, en algunos días del ciclo, el flujo puede ser amarillo claro o blanco.



Durante la ovulación, se presenta la mayor cantidad de flujo; este tiene textura resbalosa, asemeja a la clara de huevo cruda y si lo tomáramos con los dedos índice y pulgar formaría un "hilo". A este tipo de flujo se le conoce como filante. Después de la ovulación, el flujo volverá a ser blanco, viscoso. Sin embargo, habrá días en que no habrá salida de flujo.

Continúa...

• El día de ovulación y días fértiles

Cuando se detecta el flujo vaginal filante, es porque la ovulación está ocurriendo o está por ocurrir. Una vez identificado el flujo, se deben registrar considerando los tres días antes y tres días después de que ocurra, ya que éstos serán los días fértiles. En estos días, hay más probabilidad de que ocurra un embarazo si se tienen relaciones sexuales sin protección.



• Emociones y otras manifestaciones

A lo largo del ciclo menstrual, se pueden tener diversos tipos de emociones o sentimientos (alegría, tristeza, enojo, cansancio, creatividad, entre otros). También se presentan cambios en los patrones del sueño, en el deseo sexual, puede aparecer acné, presentar diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza o sensibilidad en los senos.

Estos y otros síntomas suelen aparecer más frecuentemente algunos días antes del inicio de la menstruación, a esto se le conoce como síndrome premenstrual; sin embargo, en cualquier otro momento del ciclo puede presentarse algún cambio a identificar, debido a fluctuaciones hormonales en los diferentes fases del ciclo^[7].



• Otros datos importantes

Los días que se tuvieron relaciones sexuales, o si se utilizó o no algún método anticonceptivo ya sea de manera regular y correcta o solo en una ocasión. Existen métodos anticonceptivos como el implante o DIU hormonal que suelen provocar que no se forme el endometrio, por lo que es posible que no ocurra la menstruación. Otros aspectos que se pueden anotar son los momentos de estrés importante, esas situaciones nos generan tensión y en consecuencia la menstruación podría adelantarse o atrasarse uno o dos días de la fecha esperada. También, si se toman algunos medicamentos como por ejemplo los antidepresivos o los utilizados para la epilepsia^[8] ya que pueden causar que se adelante o retrase la menstruación.

Estos son solo algunos ejemplos de lo que se puede registrar durante un ciclo menstrual. Cada persona puede añadir otros elementos de acuerdo con su experiencia ya que, como mencionamos anteriormente, el ciclo es único para cada persona. Ahora, explicaremos algunas opciones para realizar el registro menstrual y cómo se puede registrar la información que se ha explicado.



¿Qué es el registro menstrual y qué opciones existen para llevarlo a cabo?

Es una herramienta de apoyo que podemos utilizar para plasmar los cambios físicos, emocionales u otro hábito que nos permita conocer qué pasa con nuestro cuerpo mientras ocurre el ciclo menstrual. Para lo anterior, tenemos las siguientes opciones:

• **Calendarios**

Puede ser en formato de calendario, ya sea digital o impreso, que tenga marcado cada uno de los días. Se puede hacer en alguna hoja o cuaderno que se tenga a la mano.



Calendario Menstrual

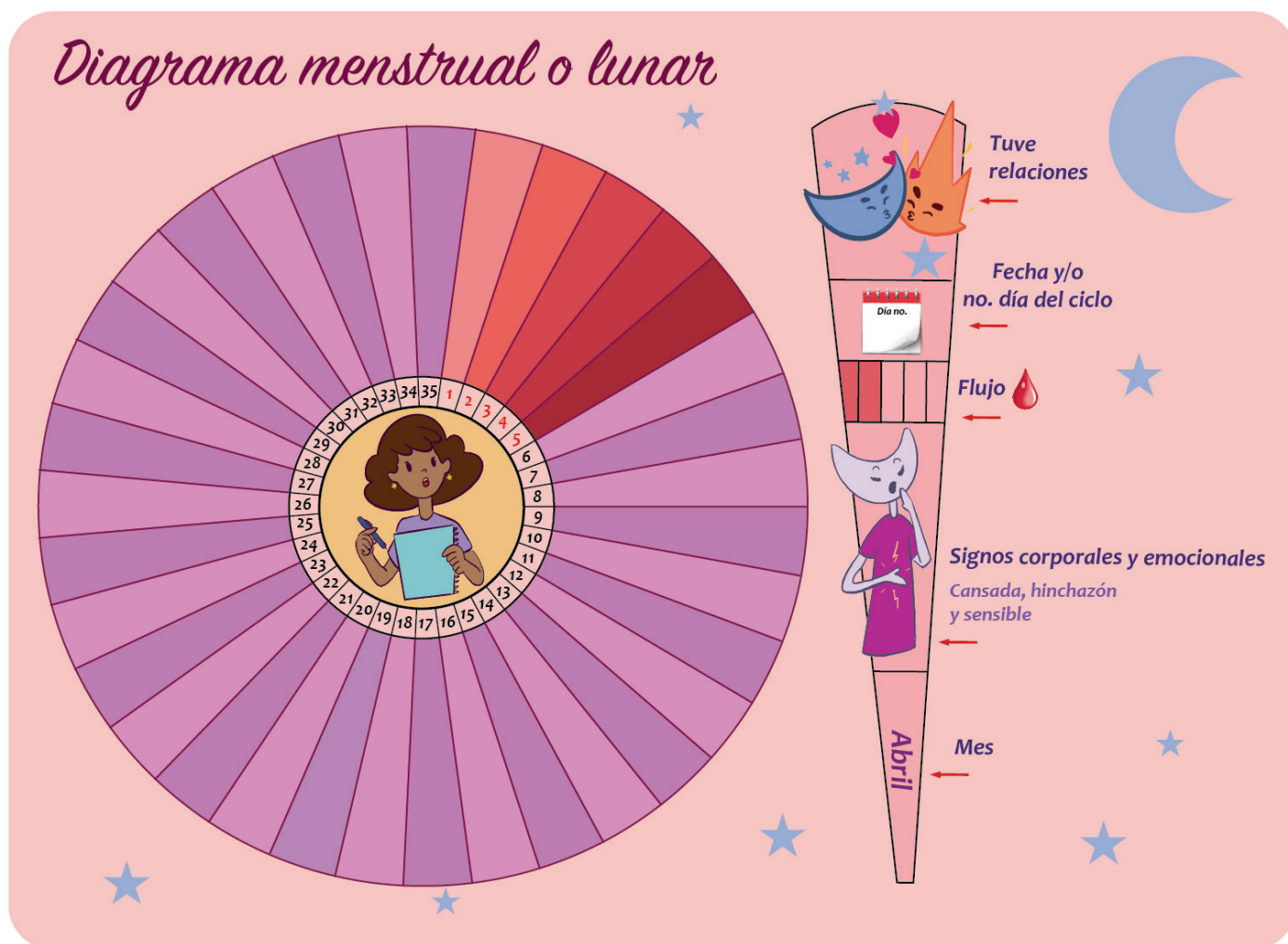
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			flujo transparente		¡Energía!	
	1	2	3	4	5	6
		me sentí muuyy creativa		usamos condón		
7	8	9	10	11	12	13
dolor de senos... mucho sueño			poco flujo, color café, estreñida	color rojo, más abundante usé tres toallas	más abundante cólico ligero	menos flujo, calor en la noche
14	15	16	17	18	19	20
flujo café, poca cantidad			usamos condón		me salieron barritos en la cara	
21	22	23	24	25	26	27
	-estrés semana de exámenes-					
28	29	30				

Notas:

También, existe un calendario prediseñado, llamado Calendario Menstrual ¡Yo Decido! <https://www.gob.mx/conapo/documentos/calendario-menstrual-yo-decido> Que cuenta con información y con una cuadrícula tipo calendario que podrás adaptar a tus necesidades.



Por otro lado, existe un registro que tiene diseño en forma circular, llamado diagrama menstrual o lunar. Aquí se pueden colocar también los elementos a libre decisión de cada persona.



• Aplicaciones digitales

Existen aplicaciones gratuitas que pueden ayudar a registrar el ciclo. Muchas de estas aplicaciones cuentan con interfaces amigables y creativas que permiten registrar, además del periodo menstrual, otros aspectos sobre nutrición, cambios físicos propios de la adolescencia, emociones y hábitos de autocuidado en salud. En algunos casos el dispositivo móvil de uso diario ya cuenta con algún sistema integrado para esta función.

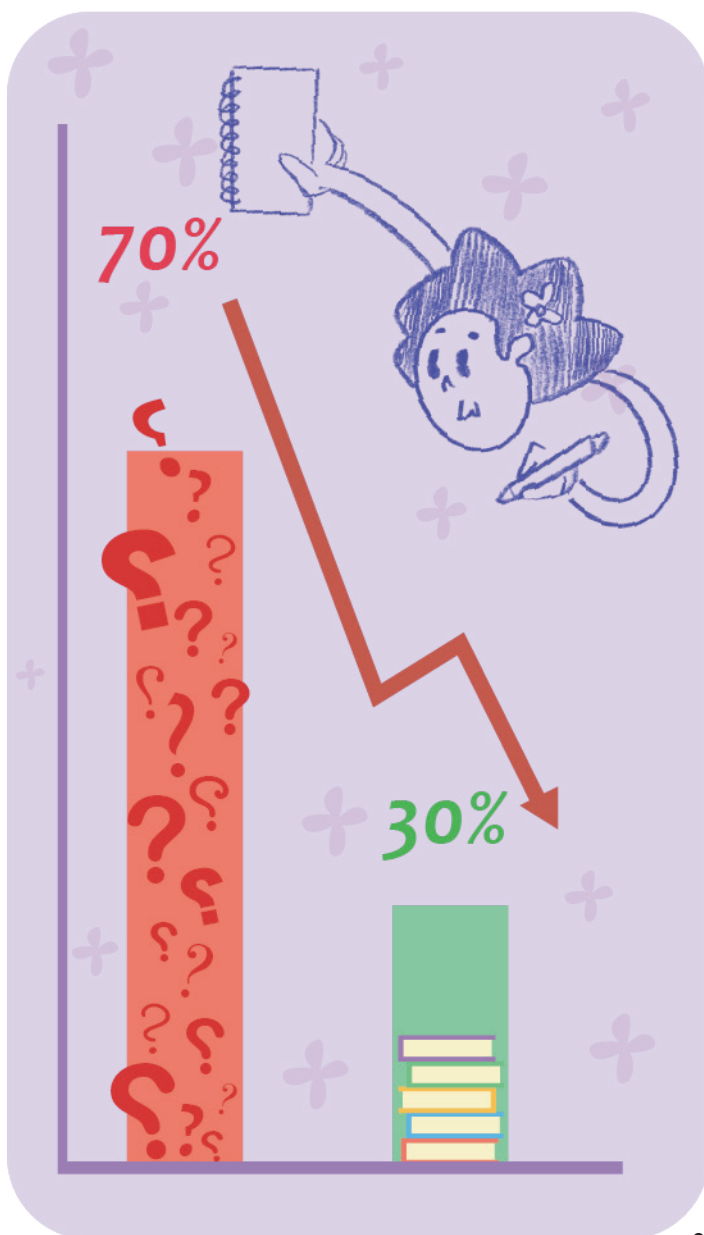
Independientemente de cuál se elija, es recomendable tener el registro previo de inicio del ciclo de por lo menos tres meses, ya que la aplicación, suele pedir información de estos datos para poder hacer las predicciones de los siguientes ciclos menstruales. Es importante "registrar la mayor cantidad posible de información y tratar de dedicarle algún momento del día para llevar a cabo este ejercicio. Esto nos ayudará a formar un hábito, y con el paso del tiempo, la aplicación podría detectar patrones que nos dará mayor conocimiento de nuestro cuerpo. Es posible que existan días en que no se anote algo, o pasen días sin llevar a cabo el registro. Si esto ocurre, no hay ningún problema, llevar un calendario es una decisión propia, cada persona decide qué escribir en él. Si no se desea realizar este registro detallado, al menos es recomendable registrar el inicio y el número de días que dura la menstruación.



¿Sabías qué...?

Según la Primer Encuesta de Gestión Menstrual en México realizada en 2020^[9] menciona que:

- Un 70% de las personas encuestadas, no llevan ningún control y/o registro de su ciclo menstrual.
- Dentro de los sentimientos o condiciones más señalados cuando tienen su periodo se encuentran sentirse sensibles o irritables.
- Un 69% tenía poco o nada de información cuando tuvo su primera menstruación.
- Y un 70% considera que la menstruación es algo natural que no debería ser mal visto por nadie.



8 de marzo

Día Internacional de la mujer

Este día se conmemora para hacer conciencia sobre la importancia de proteger y garantizar los derechos de niñas, adolescentes y mujeres; de la misma forma, nos invita a hacer visible la desigualdad, discriminación y violencia que aún existe en diversos lugares del mundo^[10].

Este año, bajo el lema: “para TODAS las mujeres y niñas: Derechos, Igualdad. Empoderamiento”, se busca ampliar la igualdad y oportunidad de derechos para todas, para que se puedan cerrar las brechas que aún viven muchas niñas, jóvenes y mujeres. (ONU, 2025)^[11].



Referencias

- [1] Endotext. [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; última actualización 5 agosto 2018. [citado 31 enero 2025]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/?report=printable>
- [2] Fehring-Richard J, Schneider M, Raviele K, Variability in the phases of the menstrual cycle. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2006 [citado 30 de enero de 2025]; 35(3): 376-384. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0884217515343768>
- [3] Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud (CENETEC). Diagnóstico y tratamiento del sangrado uterino anormal de origen no anatómico. (Guía de práctica clínica). 2010. [Citado el 30 de enero de 2025]; p. 5. Disponible en: <https://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/IMSS-322-10/RR.pdf>
- [4] Parera N, Colomé C. Menstruación en adolescentes: ¿qué podemos esperar? Anales de Pediatría Continuada. 2010, [citado 25 enero 2025]; vol.8, no 6, p.271-278. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281810700494>
- [5] Doumont A, Bendris N, Dewally D, Letombe B, Robin G. Perimenopausia. EMC- Ginecología y Obstetricia. 2017 [Citado 3 febrero 2025]; 53(4): 1-15. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1283081X17868831#sec0005>
- [6] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) México. Manual para niñas, niños y adolescentes [Internet]. 2020 [Citado 1 febrero 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>
- [7] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Venezuela. Guía de promoción de higiene menstrual [Internet]. 2020 [citado 31 enero de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>
- [8] National Institute of Child Health and Human Development(NICHD). ¿Qué causa las irregularidades menstruales? NICHD; [Internet]. 2020 [citado el 10 febrero 2025]. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/menstruation/informacion/causa>
- [9] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) México. Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual en México [Internet]. 2020 [citado 5 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/media/7576/file/Primera%20encuesta%20nacional%20de%20gesti%C3%B3n%20menstrual%20en%20M%C3%A9xico.pdf>
- [10] Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM). Día Internacional de la Mujer: ¿Por qué es importante conmemorarlo? [Internet]. 2025. [citado 8 febrero 2025]. Disponible en: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/dia-internacional-de-la-mujer-por-que-es-importante-conmemorarlo?idiom=es>
- [11] Naciones Unidas. Día Internacional de la mujer [Internet]. 2023 [citado 9 febrero 2025]. Disponible en: <https://www.un.org/es/observances/womens-day>

BOLETÍN SAPIOSEX, Año 3, número 23, Marzo de 2025. Publicación mensual de acceso abierto, editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Salud Sexual Integral de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Basamento del edificio "G", Facultad de Medicina, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2300, ext. 45145.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>
sapiosex@unam.mx

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Salud Sexual Integral de la Facultad de Medicina, Lic Karla López Ocampo, Rey David Martínez Flores, Diseño Gráfico e Impresos Basamento del edificio "A", Facultad de Medicina, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 28 de Marzo de 2025.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.