



SALUD MENSTRUAL



By Ruth Martín

CÓMO AFECTA EL CICLO MENSTRUAL A TU DESCANSO





Un estudio del Instituto Europeo del sueño demuestra que las mujeres que sufren de síndrome premenstrual (SPM) tienen un sueño de peor calidad. Y que sufren dificultades para dormir los días previos a su período y los primeros dos días de la menstruación.

Justo antes de la menstruación, los niveles de progesterona deberían estabilizarse en el cuerpo, lo que lleva a niveles bajos de progesterona y estrógeno que circulan en el cuerpo. La progesterona aumenta después de la ovulación y, aunque puede provocar un aumento de la ansiedad, en realidad funciona para preparar el cuerpo para el embarazo. Lo hace ayudando al cuerpo a conciliar el sueño y permanecer dormido. En las mujeres con síntomas elevados del síndrome premenstrual, **estos niveles de progesterona son notablemente más bajos antes de la menstruación, lo que provoca un aumento de los problemas para dormir.**

El 30% de las mujeres dijeron que experimentaron problemas para dormir durante la menstruación. La disminución de la calidad del sueño puede hacer que te sientas más somnolienta durante el día. **Esta disminución del sueño puede afectar naturalmente a los niveles de concentración, el estado de ánimo, las relaciones y los niveles de energía** cuando se trata de realizar las tareas diarias. Recuerda que la calidad del sueño también podría empeorar los primeros días de tu ciclo debido a los calambres, dolores de cabeza, problemas digestivos y otras molestias corporales que se presentan durante los primeros días de tu período.

La fase folicular ocurre desde el primer día del período hasta la ovulación. En las mujeres que experimentan un ciclo normal, este proceso se lleva a cabo en el transcurso de unos 14 días.

Al comienzo del ciclo (marcado por el primer día del período), los niveles de estrógeno y progesterona son más bajos que en cualquier otro punto del ciclo. Como se señaló anteriormente, las mujeres tienden a padecer una



antes de la menstruación, lo que provoca un aumento de los problemas para dormir.

El 30% de las mujeres dijeron que experimentaron problemas para dormir durante la menstruación. La disminución de la calidad del sueño puede hacer que te sientas más somnolienta durante el día. **Esta disminución del sueño puede afectar naturalmente a los niveles de concentración, el estado de ánimo, las relaciones y los niveles de energía** cuando se trata de realizar las tareas diarias. Recuerda que la calidad del sueño también podría empeorar los primeros días de tu ciclo debido a los calambres, dolores de cabeza, problemas digestivos y otras molestias corporales que se presentan durante los primeros días de tu período.

La fase folicular ocurre desde el primer día del período hasta la ovulación. En las mujeres que experimentan un ciclo normal, este proceso se lleva a cabo en el transcurso de unos 14 días.

Al comienzo del ciclo (marcado por el primer día del período), los niveles de estrógeno y progesterona son más bajos que en cualquier otro punto del ciclo. Como se señaló anteriormente, las mujeres tienden a padecer una disminución de la calidad del sueño los primeros días de la menstruación. ***“Inmediatamente después de tu período, puedes experimentar algunas noches «normales» de sueño, de acuerdo con su definición de normal”***, nos dice la Dra. Sánchez-Dehesa. Esto se debe a que es más probable que el cuerpo responda a la secreción de melatonina, una hormona del sueño, durante esta fase del ciclo.

Esta “normalidad” no dura mucho porque después del término de la menstruación, los niveles de estrógeno comienzan a aumentar de manera constante hasta la ovulación, como confiesa la Dra. Marta Sánchez-Dehesa, de ginecologotoledo.com.

Tal y como explica, un buen aliado pueden ser los suplementos alimenticios, y si te gustan las gominolas, esto es para ti, porque nos recomienda las **Gummies RELAX de Eiralabs** que ayudan a conciliar el sueño y tener un mejor descanso.



Favorecen un sueño reparador. Alivian el estrés, la tensión diaria y promueven la sensación de calma, ya que controlan el estrés diario, suprimiendo el apetito y ayudando en la pérdida de peso gracias al 5-HTP (5-hidroxitriptófano) para apoyar los niveles de serotonina; L-teanina para asegurar la relajación sin somnolencia; L-Triptófano para un buen estado de ánimo; y vitaminas de grupo B. Lo ideal es que tomes dos gominolas al día, antes de la comida principal o entre comidas. El precio del bote de 60 gominolas es de **16,95 euros** en el [sitio web de Eiralabs](#).

**Imágenes: cortesía*