

Desajustes en las rutinas y altas temperaturas pueden alterar el ciclo menstrual

Los desajustes en las rutinas, propios del verano, y las altas temperaturas pueden alterar el ciclo menstrual ya que, según explica la coordinadora del Servicio de Ginecología del Hospital Sanitas CIMA, la doctora María Teresa Draper, «el cerebro controla el cuerpo y es por eso que el estrés o los desajustes en las rutinas pueden provocar alteraciones en el ciclo menstrual».

El ciclo menstrual se constituye por una serie de cambios regulares que de forma natural ocurren en el sistema reproductor de las mujeres, los cuales posibilitan tanto la menstruación como el proceso de embarazo. Durante las vacaciones, muchas mujeres disfrutan de un merecido descanso y un cambio en su rutina diaria. Sin embargo, estos cambios, sumados a la subida de temperaturas, pueden tener un impacto en el ciclo menstrual, alterando tanto su regularidad como su duración.

«Las hormonas son las encargadas de regular el ciclo menstrual, que consta de tres fases: fase folicular (antes de la liberación del óvulo), fase ovulatoria (liberación del huevo) y fase lútea (después de la liberación del óvulo)», explica la doctora Draper.

Los profesionales consideran que un ciclo normal suele durar entre 25 y 35 días, pero no es igual para todas las mujeres. Por definición, el primer día de sangrado se considera el comienzo de cada ciclo menstrual, dando por finalizado el ciclo justo antes de la siguiente menstruación. El ciclo menstrual puede indicar mucho acerca de la salud, por eso es importante hacer un seguimiento.

Sufrir algún tipo de desajuste en el ciclo se considera normal, pero los ciclos que son continuamente irregulares pueden tener impacto en la salud tanto a corto como a largo plazo.

El retraso del periodo puede deberse a causas fisiológicas, como estrés o cambios de peso repentinos; a causas relacionadas con la toma o retirada de medicamentos, como anticonceptivos o antidepresivos, o a causas patológicas, como el síndrome del ovario poliquístico.

«En una situación normal, libre de estrés, el hipotálamo libera

hormonas constantemente entre las que se encuentran las hormonas folículoestimulante y luteinizante, claves en la menstruación. Estas desarrollan los folículos en el ovario y gracias a ellas se produce la ovulación. En cambio, cuando el cuerpo está sometido a altos niveles de estrés, el hipotálamo libera estas hormonas junto a altos niveles de cortisol, lo que dificulta el desarrollo normal de estas hormonas esenciales para la menstruación», detalla la doctora Draper.

Además del estrés, otro desorden común es la alteración en la cantidad del sangrado. Esta puede variar sin necesidad de que el periodo se adelante o se retrase, y puede ser síntoma de que algo no va en sintonía con el organismo.

Para seguir leyendo con información de [Infosalus](#)