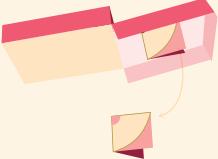


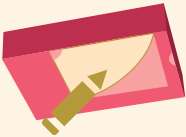
INSTRUCCIONES

Sigue estos pasos y podrás hacer el seguimiento de tu ciclo y de tus entrenamientos.

PREPARA EL CALENDARIO

- 

1. Saca el calendario del interior de la caja.
- 

2. Coloca el calendario por la ranura lateral.
- 

3. Comienza a realizar tu seguimiento.

REALIZA EL SEGUIMIENTO

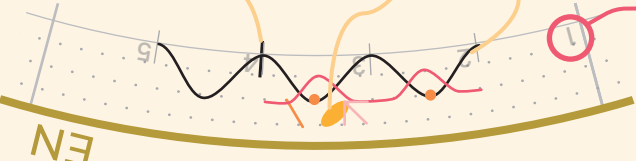
Identifica
Los símbolos, color y significado que quieres registrar.

Localiza
El día del mes en el que estás.

Dibuja
El tipo de ejercicio y la curva de intensidad. Si estás en tu período de dolor y flujo cervical que seleccionaste. Ayúdate de la cuadrícula.

Añade
Los símbolos de ánimo, dolor y flujo cervical que identificas el final de una de las 5 fases del ciclo.

Repasa



Intensidad del ejercicio:			Tipo de ejercicio:		
	Alta			Aeróbico	
	Media			Resistencia	
	Baja			Fuerza	
				Flexibilidad	
Anímo:			Flujo:		
	Cansada			Flujo:	
	Con energía			Normal	
	Estresada			Abundante	
Dolor:			Flujo cervical:		
	Escazo			Espero	
	Cólicos			Creimoso	
	Otro dolor			Clara de nuevo	
	Dolor de pecho			Con color	
	Divisor de fases			Con olor	

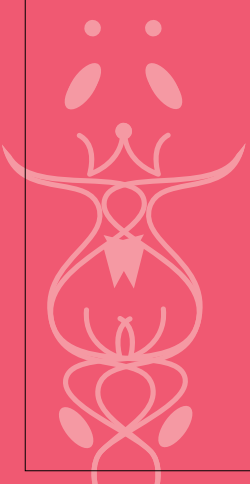
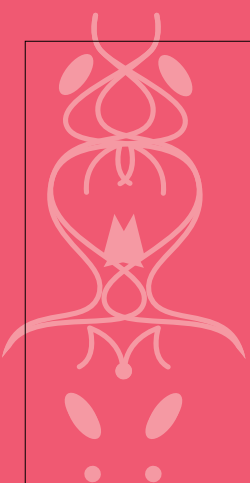
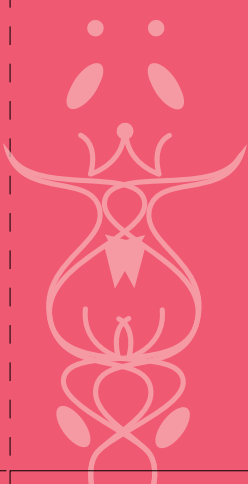
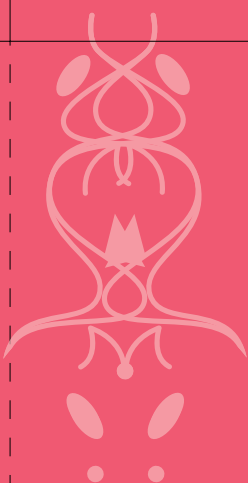
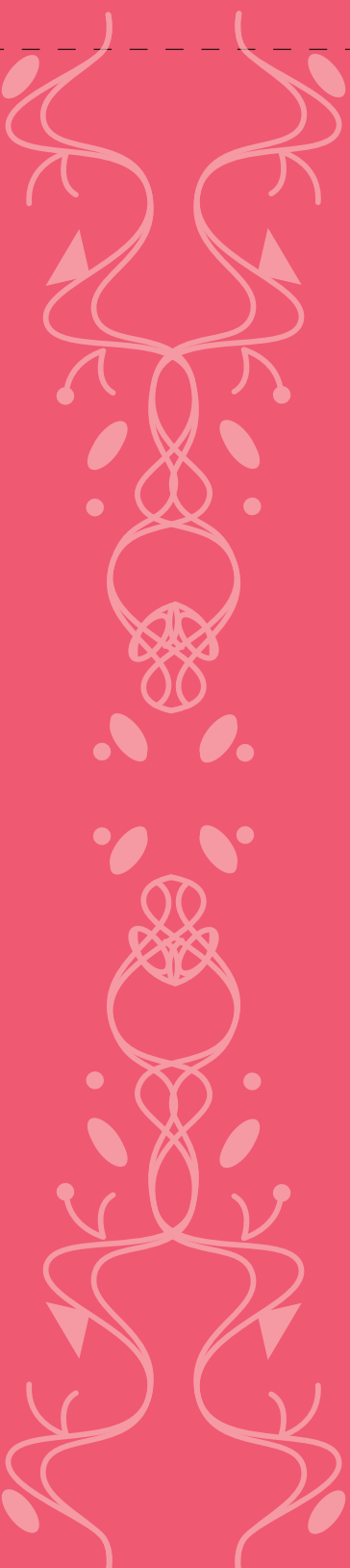
A MI PROPIO RITMO

Calendario menstrual

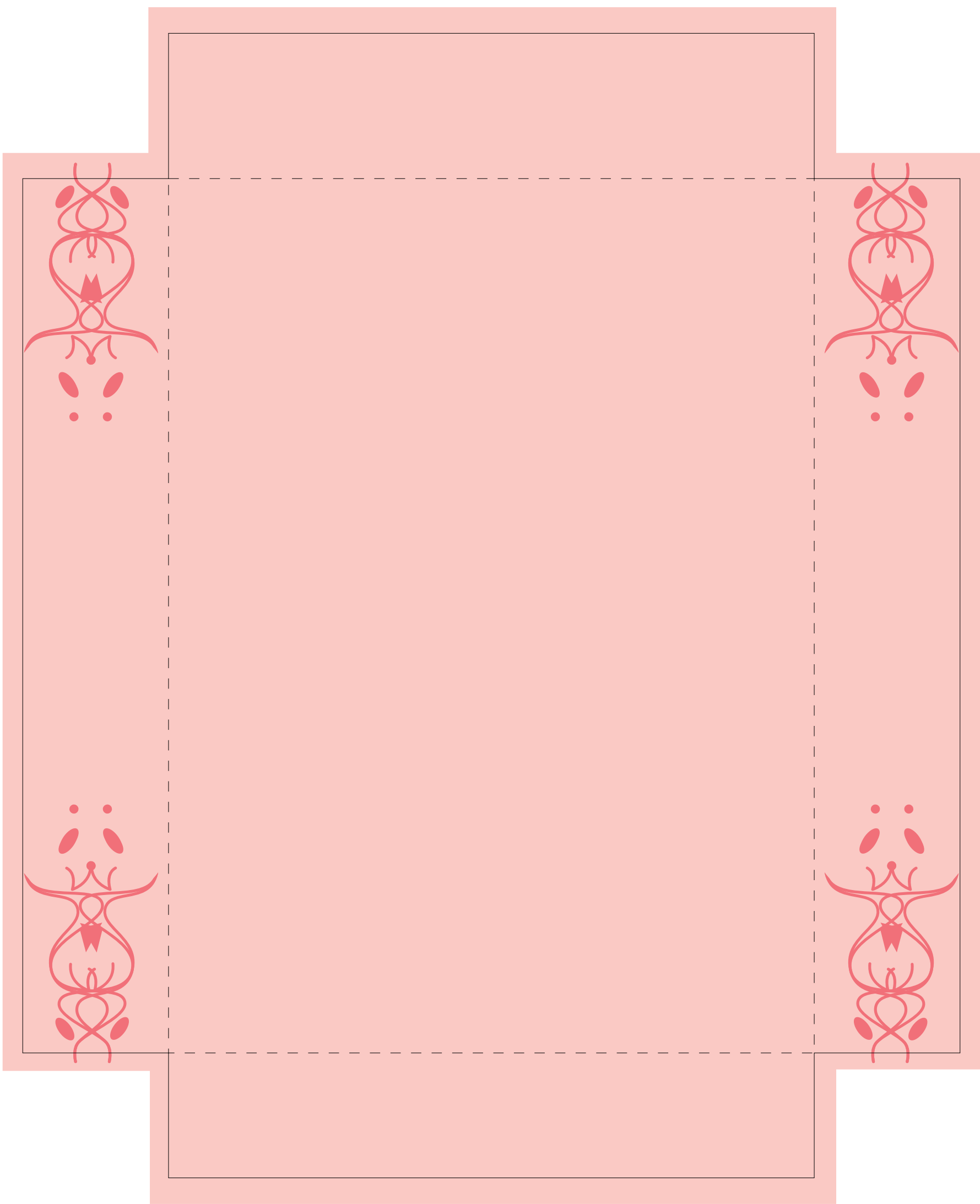


LEVANTAR

La forma en que visualizamos la información es clave para generar una conexión personal y significativa con nuestros datos y con quienes somos. Mediante nuestro calendario podrás realizar el seguimiento de tu ciclo, adaptar tu entrenamiento, tomar decisiones informadas sobre tu salud y bienestar, pero sobre todo podrás conocerte a ti misma.



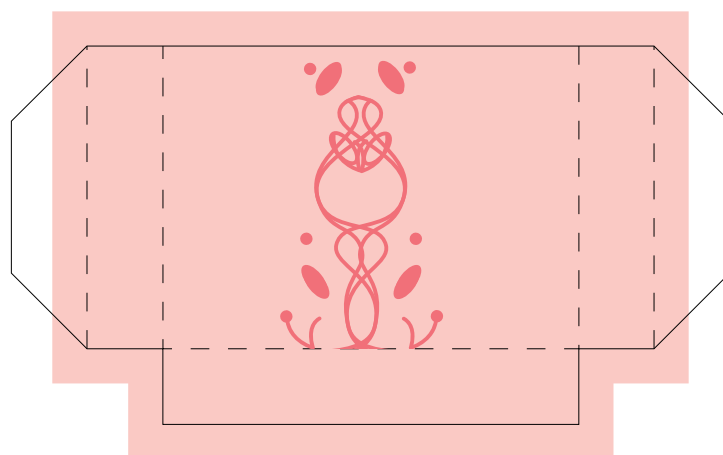
Diseñado por:
Sara Otero



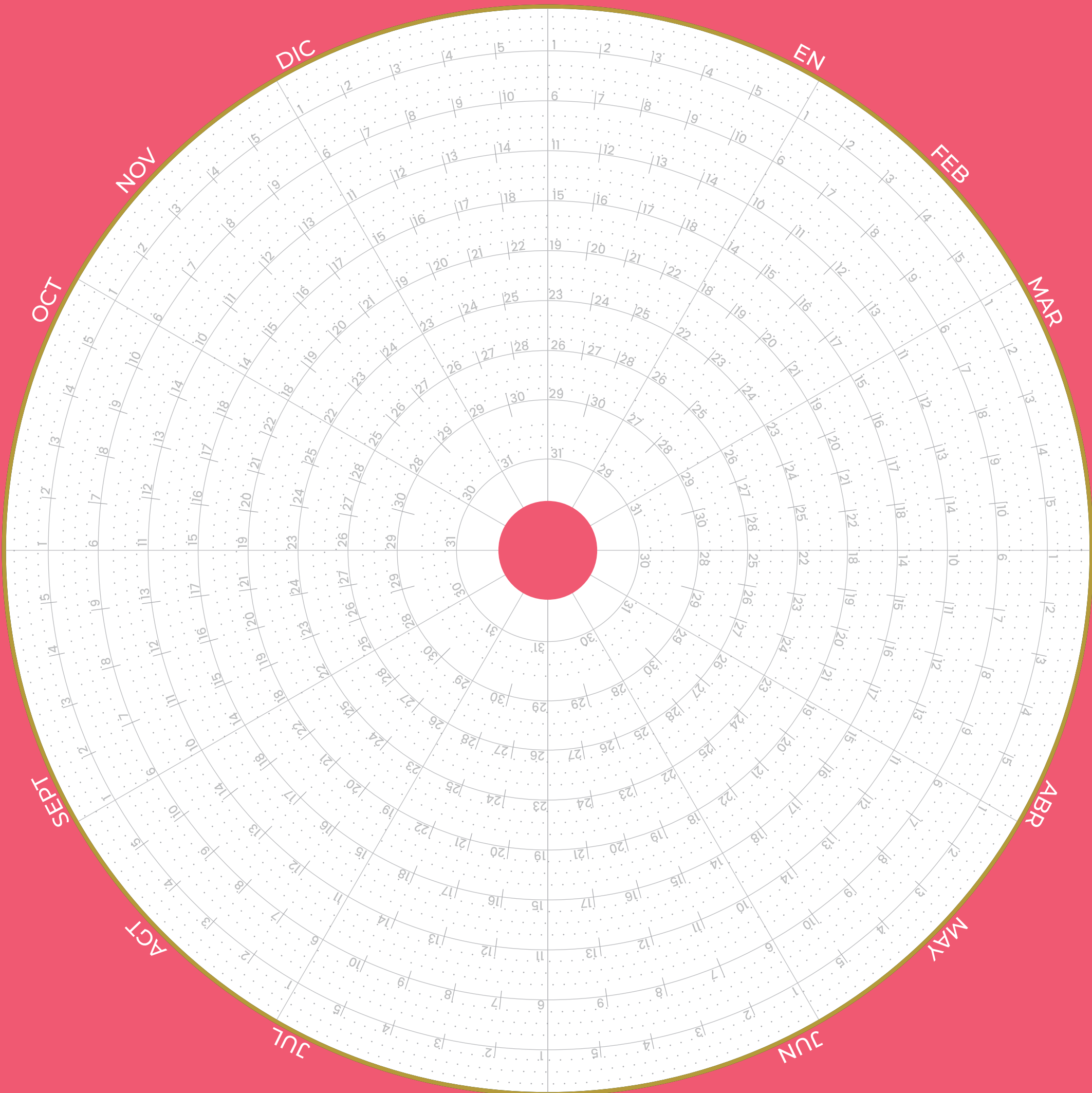
1. El ciclo menstrual

2. Estrógeno y progesterona

3. Ejercitarse según el ciclo







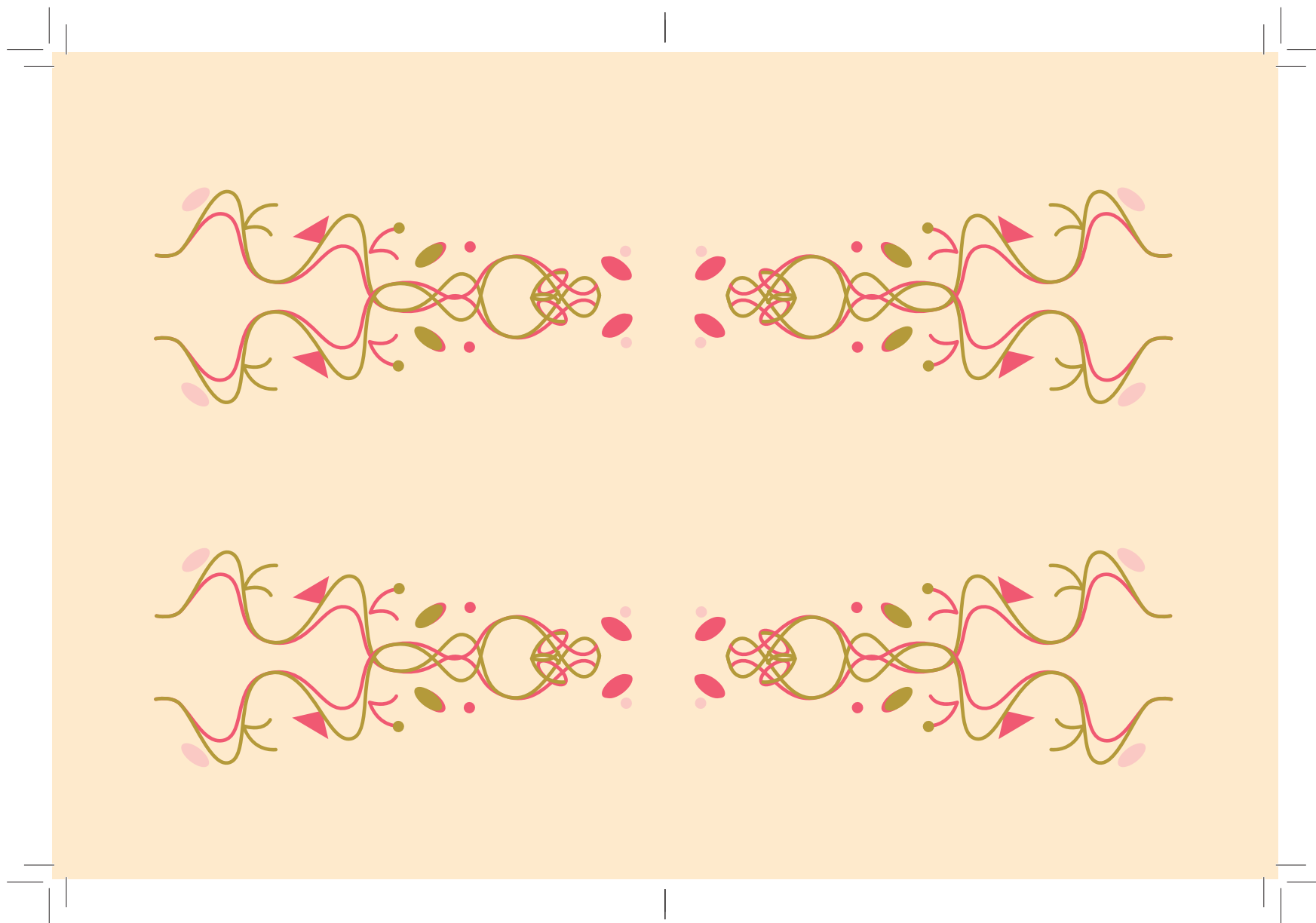
“A MI PROPIO RITMO”

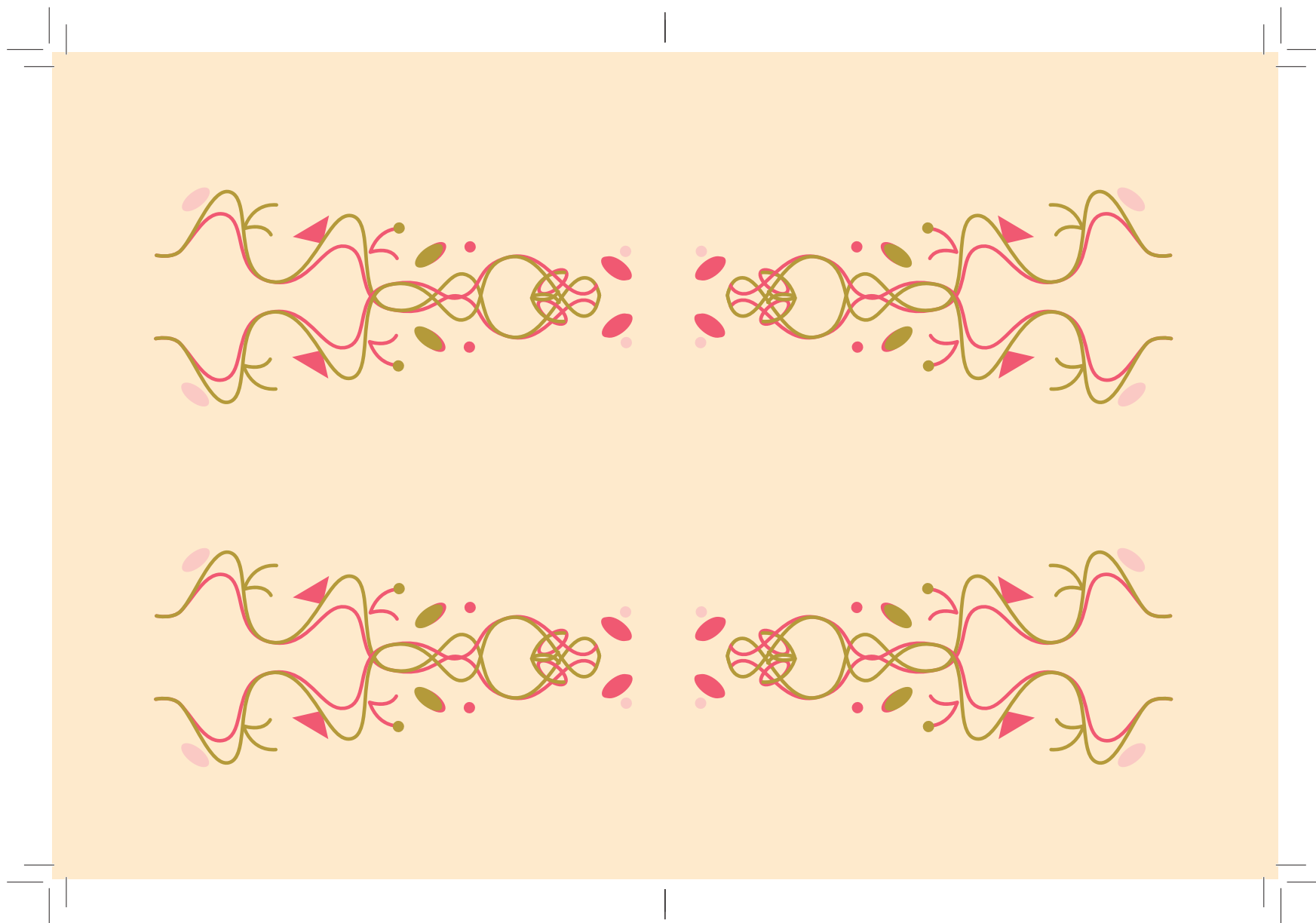
2024

Introducción al ciclo menstrual, hormonas involucradas, fases y problemas que pueden alterar nuestro ciclo.

1 EL CICLO MENSTRUAL







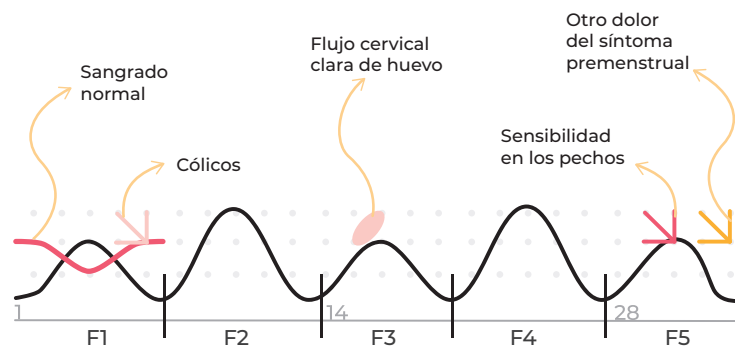
¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Es la **fase biológica y fisiológica** que involucra que la mujer ha cumplido todas las fases hormonales, provocando que el endometrio se llene de sangre, se descame y ocurra la menstruación.

A lo largo del ciclo, nuestro cuerpo puede experimentar cambios fisiológicos debido a las **variaciones hormonales**.

REPRESENTACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL

Se incluyen las 5 fases del ciclo; menstrual post menstrual, ovulatoria, post ovulatoria y premenstrual; junto con sus principales características.



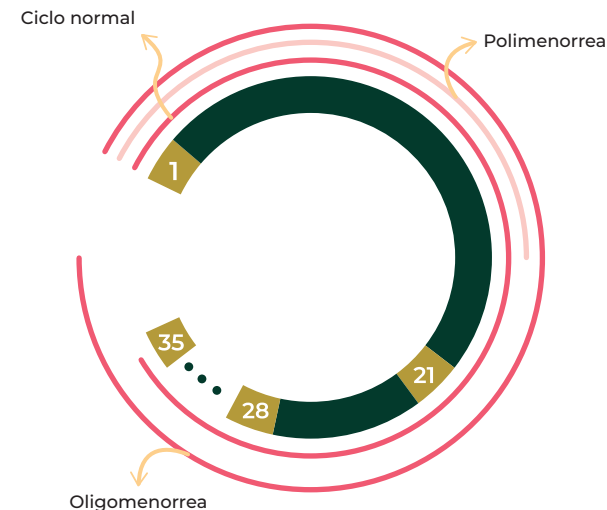
Recuerda que el ciclo puede durar de **21 a 35 días**, si cambia la duración de tu ciclo debes estar atenta a posibles afecciones como:

POLIMENORREA

La menstruación se produce en menos de 21 días.

OLIGOMENORREA

La menstruación se produce en más de 35 días. Es un síntoma de Ovario Poliquístico así como la tendencia al acné, vello y subir de peso.



Las variaciones en el eje hormonal se manifiestan a través de afecciones al ciclo como:

HIPOMENORREA



Menstruación con un flujo escaso.

HIPERMENORREA



Menstruación con un flujo abundante.

Para medir el flujo se toma en cuenta la cantidad de toallas sanitarias que usamos. Lo usual es utilizar de

4 - 5

toallas regulares en el día.

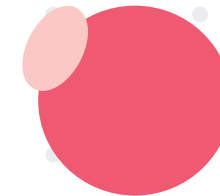
Si debes utilizar más toallas y que sean nocturnas, es un indicio de flujo abundante.

Las hormonas que guían el ritmo de tu ciclo son:

LH

La hormona luteinizante es una hormona sexual que:

- Regula el ciclo
- Estimula la ovulación
- Contribuye a la producción de progesterona.

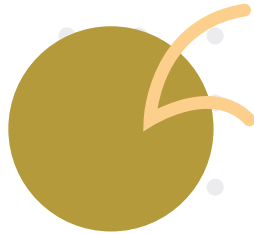


FSH

La hormona foliculo estimulante es una hormona sexual que:

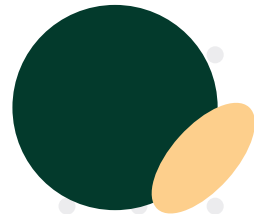
- Estimula la ovulación
- Contribuye a la producción de estrógeno.





ESTRÓGENO

- Hormona relacionada con el desarrollo sexual en la pubertad.
- Regula el metabolismo óseo y energético muscular.
- Aumenta los niveles de colágeno en los tejidos conectivos.

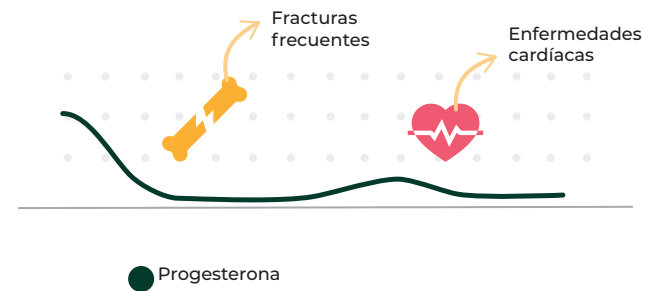


PROGESTERONA

- Hormona relacionada con el desarrollo sexual en la pubertad y la reproducción en la etapa de embarazo.
- Se involucra en el crecimiento y desarrollo de vasos sanguíneos en tejidos y órganos.
- Se encarga del engrosamiento de la mucosa del cuello uterino.

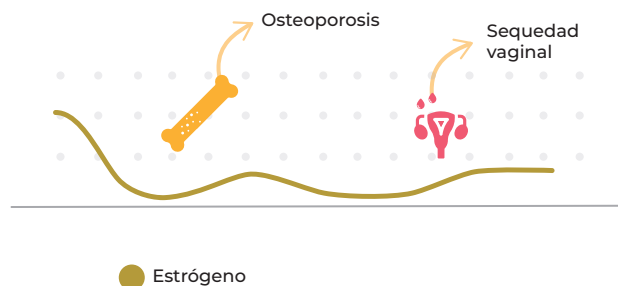
NIVEL DE PROGESTERONA BAJO

- Al igual que el estrógeno, cuando baja el nivel de progesterona **disminuye la densidad mineral ósea** por lo que podemos sufrir **fracturas frecuentemente** y llegar a tener osteoporosis.
- Aumenta el **riesgo de enfermedades cardíacas** y de infertilidad.



NIVEL DE ESTRÓGENO BAJO

- Tener un bajo nivel de estrógeno puede afectar la regularidad del ciclo y aumentar el **riesgo de osteoporosis**, ya que no se alcanza un alto nivel de densidad mineral ósea.
- El estrógeno ayuda a mantener la lubricación vaginal es decir que haya la presencia de flujo cervical, cuando los niveles de estrógeno bajan podemos experimentar **sequedad vaginal**, lo que puede dificultar y hacer que el sexo sea doloroso.
- Puede afectar nuestro estado de ánimo y provocar **cambios de humor, irritabilidad y depresión**.



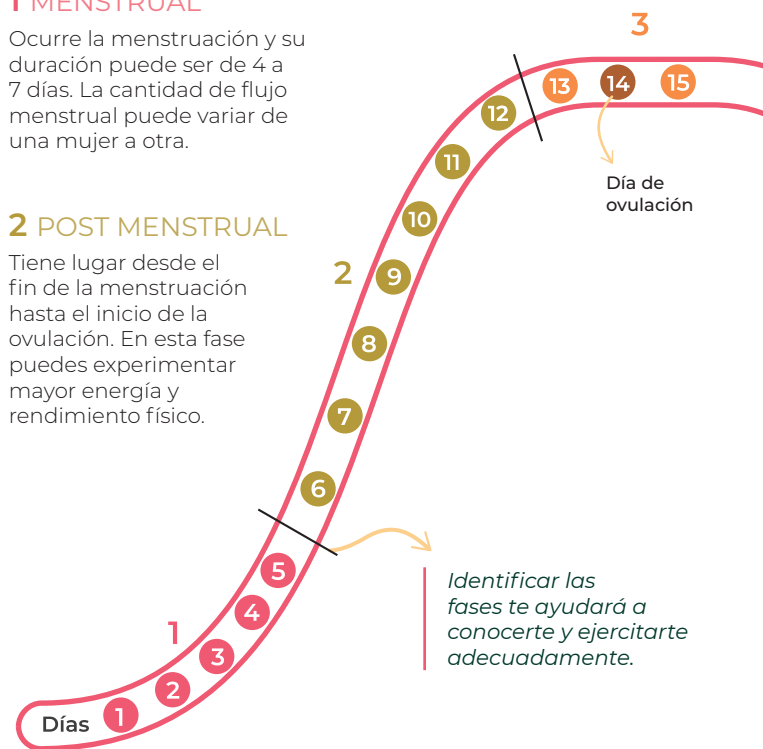
A lo largo del ciclo las hormonas van a variar sus niveles, por lo que se puede dividir al ciclo en 5 fases.

1 MENSTRUAL

Ocurre la menstruación y su duración puede ser de 4 a 7 días. La cantidad de flujo menstrual puede variar de una mujer a otra.

2 POST MENSTRUAL

Tiene lugar desde el fin de la menstruación hasta el inicio de la ovulación. En esta fase puedes experimentar mayor energía y rendimiento físico.



El ciclo puede durar de 21 a 35 días, no es correcto decir que es cada mes.

3 OVULATORIA

En esta fase tiene lugar la ovulación que ocurre 14 días antes del inicio de la menstruación.

4 POST OVULATORIA

Esta fase termina con el inicio de los síntomas premenstruales. Puedes experimentar mayor energía y rendimiento físico.

5 PREMENSTRUAL

Puedes experimentar síntomas como dolor mamario, de cabeza o pélvico; cambios de humor, acné, antojos, etc. Estos síntomas pueden variar de una mujer a otra y ser más o menos intensos.



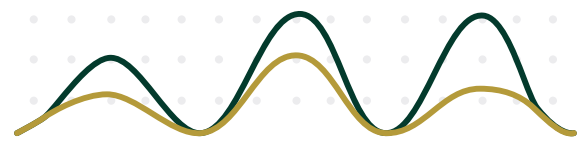
AFECCIONES AL CICLO

Las afecciones al ciclo ocurren cuando tu eje hormonal sufre variaciones.

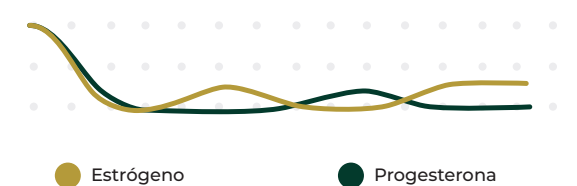
Un eje hormonal normal se refiere a que, a lo largo del ciclo, haya una **variación normal en el nivel de las hormonas** de LH, FSH, estrógeno y progesterona.

Mientras que un eje hormonal afectado va a tener **niveles** de las hormonas **más bajos de lo normal** que pueden afectar nuestra salud.

Eje hormonal normal



Eje hormonal afectado



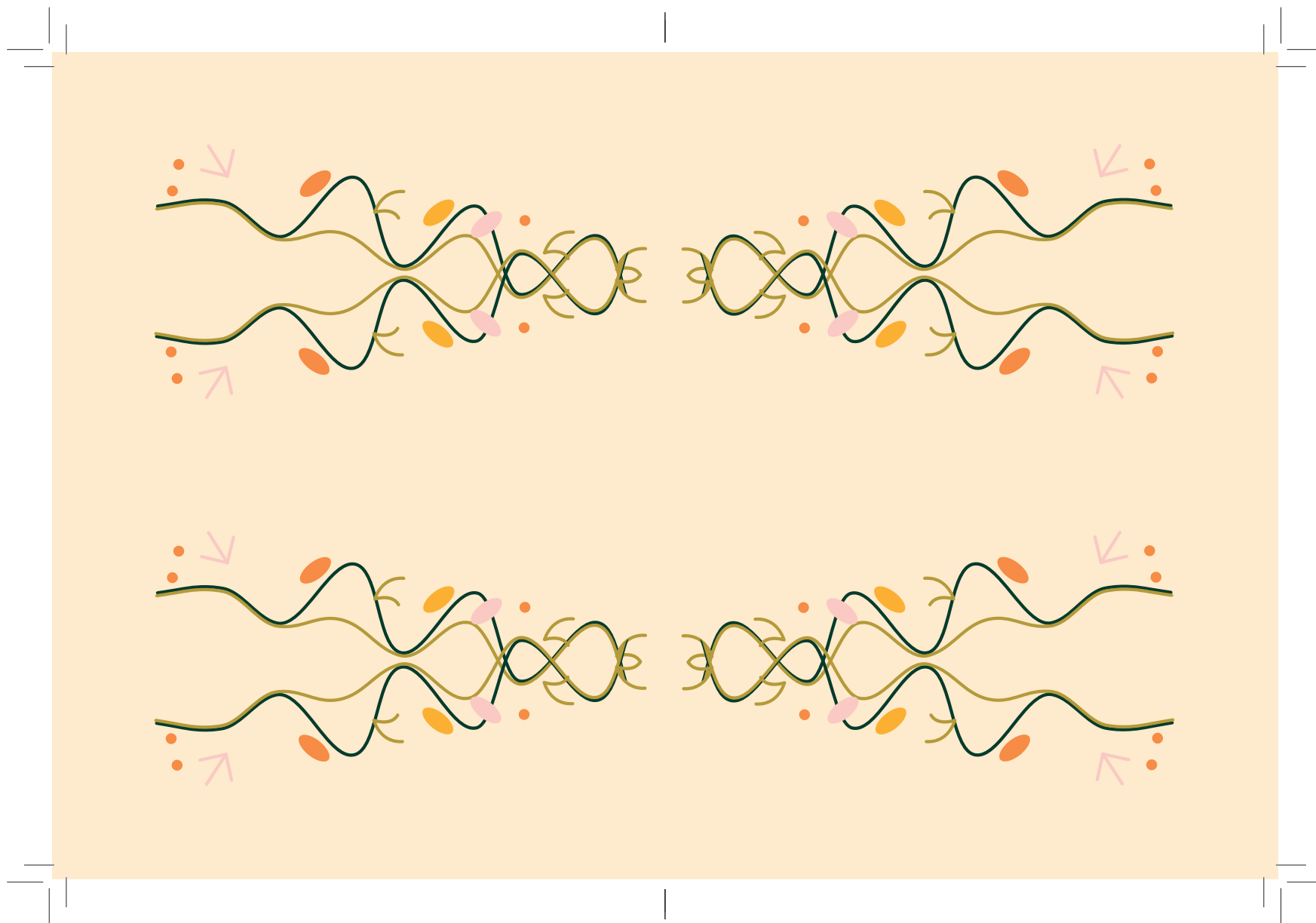
● Estrógeno

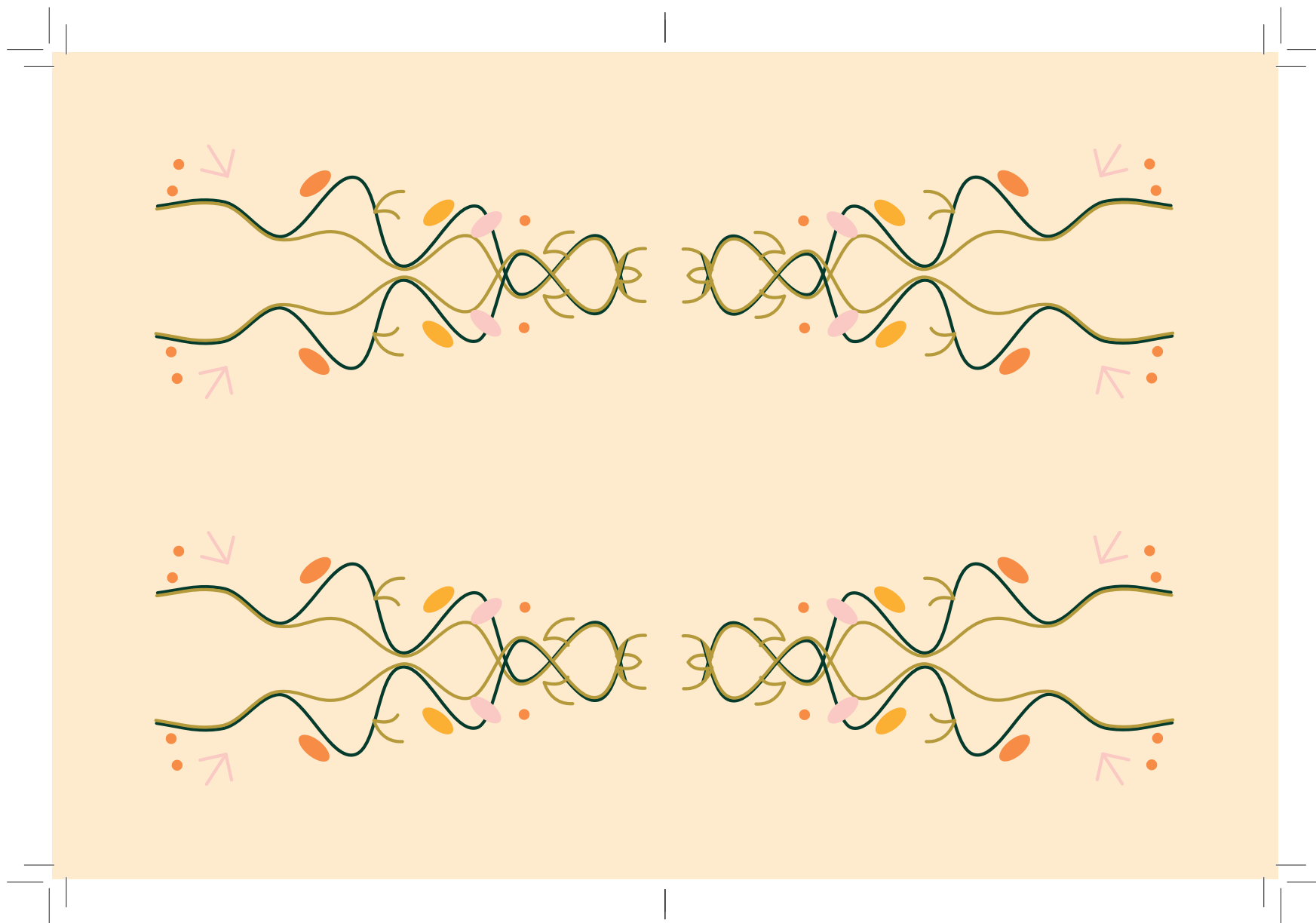
● Progesterona

Breve descripción de los cambios que puede experimentar nuestro cuerpo por las variaciones de los niveles de estrógeno y progesterona que ocurren en las 5 fases del ciclo.



2 ESTRÓGENO Y PROGESTERONA

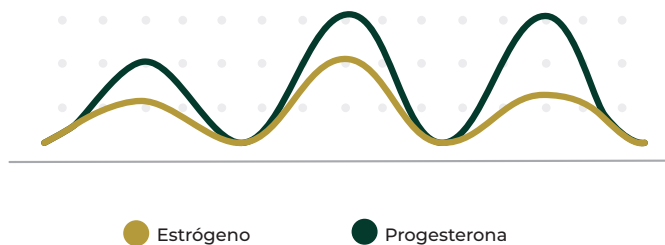




CAMBIOS EN NUESTRO CUERPO

A lo largo del ciclo, nuestro cuerpo puede experimentar **cambios fisiológicos que influyen nuestro rendimiento físico**.

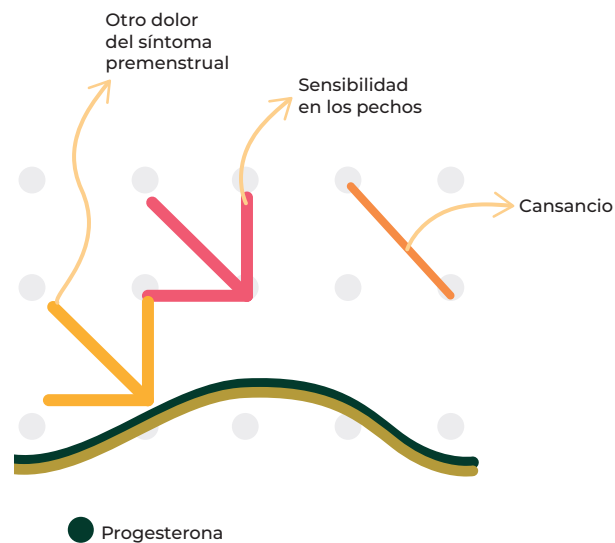
Estos cambios se deben a que el cuerpo se prepara para la fase menstrual y por las variaciones de las hormonas de estrógeno y progesterona.



EN LA FASE PREMENSTRUAL

Tanto la progesterona como el estrógeno bajan por lo que experimentarás los **síntomas premenstruales**. Además, disminuye el volumen de oxígeno consumido y **puedes sentirte cansada**.

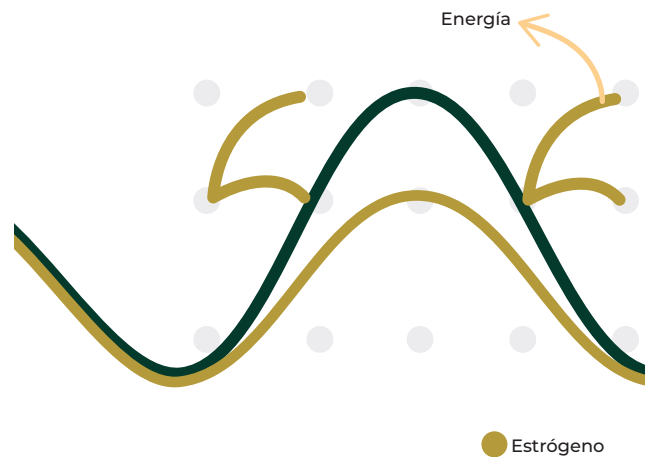
Por los bajos niveles de estrógeno puedes experimentar un ligero **aumento en la temperatura de tu cuerpo o migrañas**.



EN LA FASE POST OVULATORIA

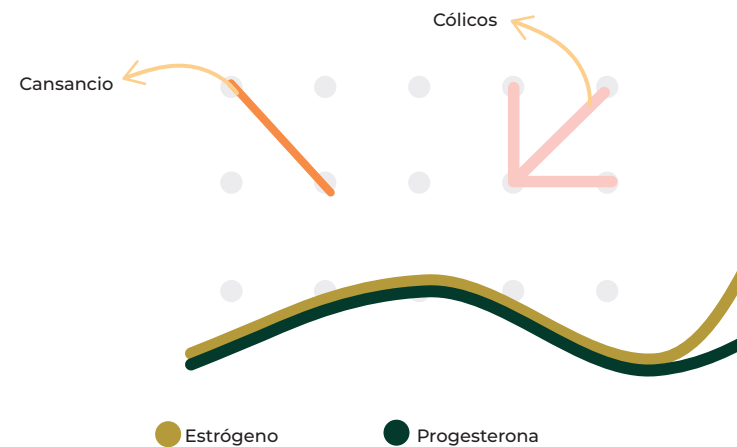
El nivel de progesterona es alto y el de estrógenos comienza a bajar. En esta fase aumenta el volumen de oxígeno consumido por lo que puedes experimentar **mayor energía y rendimiento físico**.

Por el aumento de la progesterona puedes experimentar una **menor actividad intestinal**.



EN LA FASE MENSTRUAL

Los niveles de estrógeno y progesterona han bajado, por lo que puedes experimentar cambios como el **aumento del ritmo cardíaco** y una disminución en el volumen de oxígeno consumido lo que provoca que te sientas más **cansada** y **disminuya tu capacidad de recuperación** después del ejercicio.



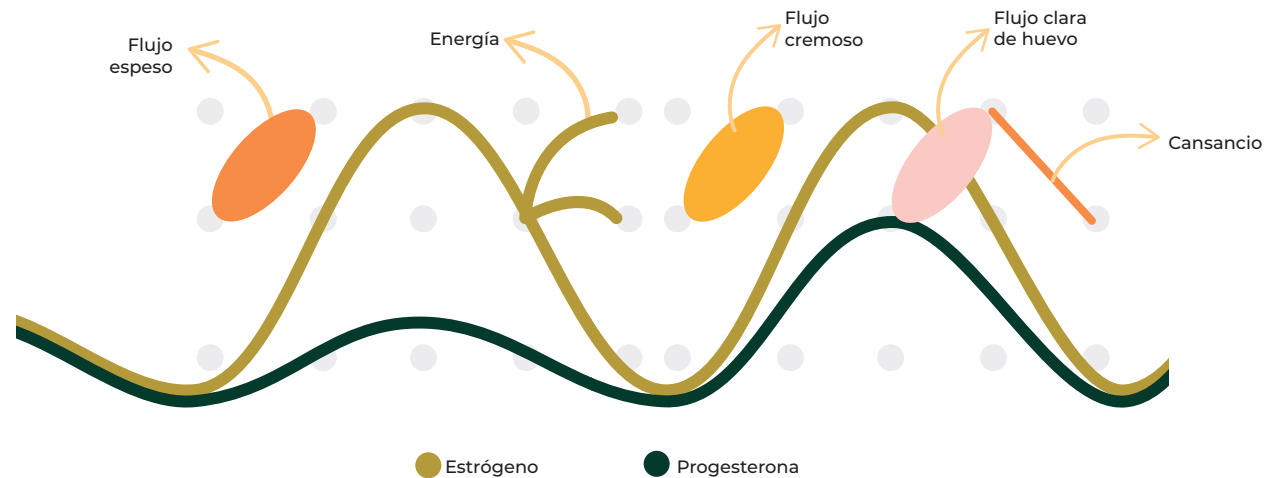
EN LA FASE POST MENSTRUAL

Sube el nivel de estrógenos, que se mantendrá alto hasta la ovulación. Puedes experimentar **mayor energía** y **rendimiento físico**. Además, durante esta fase el **flujo cervical** tiene una consistencia **espesa – pegajosa**.

EN LA FASE OVULATORIA

El nivel de estrógenos se mantiene alto y comienza a subir la progesterona. Por el estrógeno, el **flujo cervical** cambia su consistencia de espesa - pegajosa a **pegajoso – cremoso** y, para el final de la fase, es acuosa y corrediza, similar a una clara de huevo.

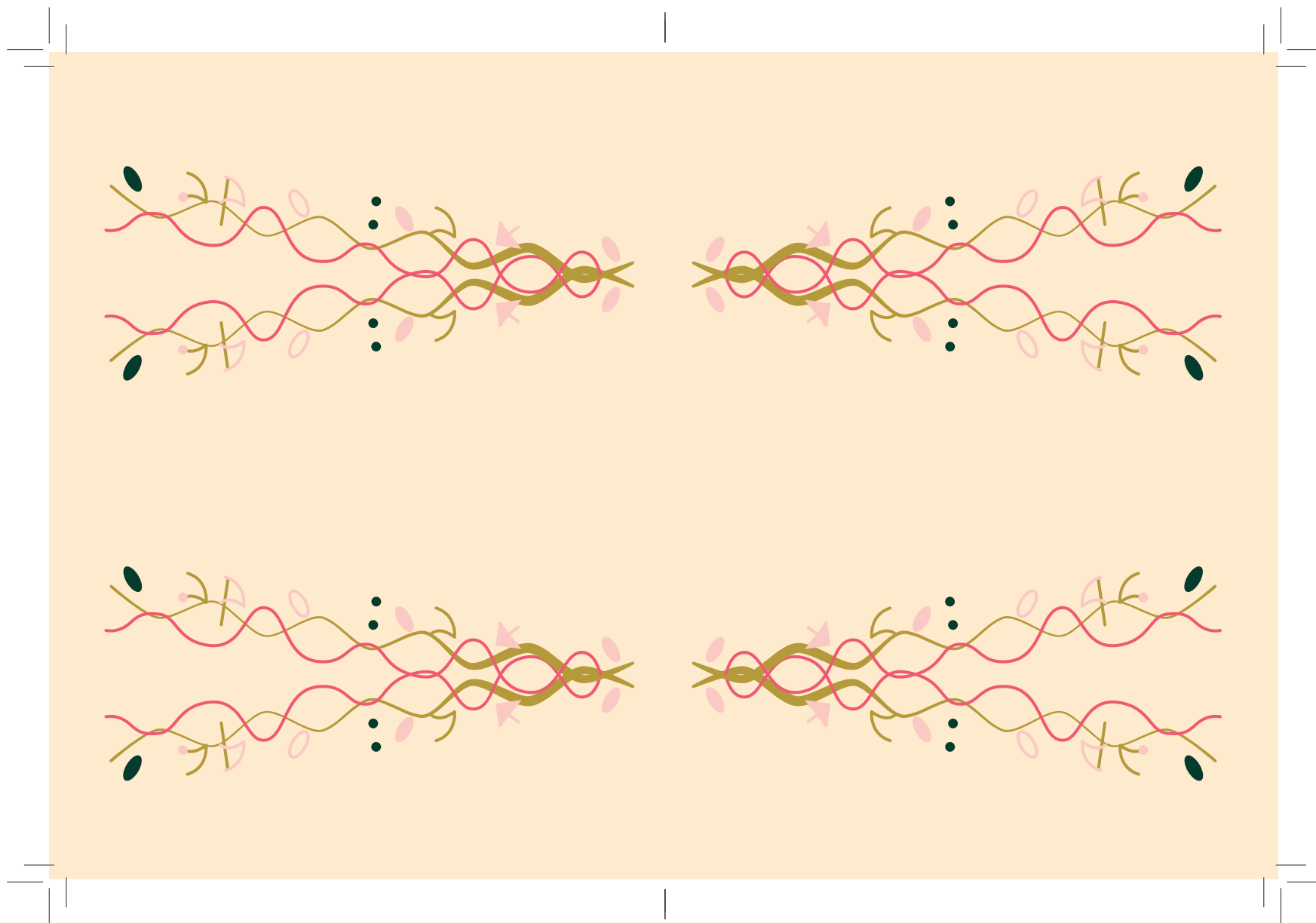
Disminuye el volumen de oxígeno consumido por lo que te sentirás más **cansada**. Y cuando esté ocurriendo la ovulación habrá un **leve aumento de la temperatura** basal del cuerpo, es decir, la temperatura de nuestro cuerpo cuando está en reposo.

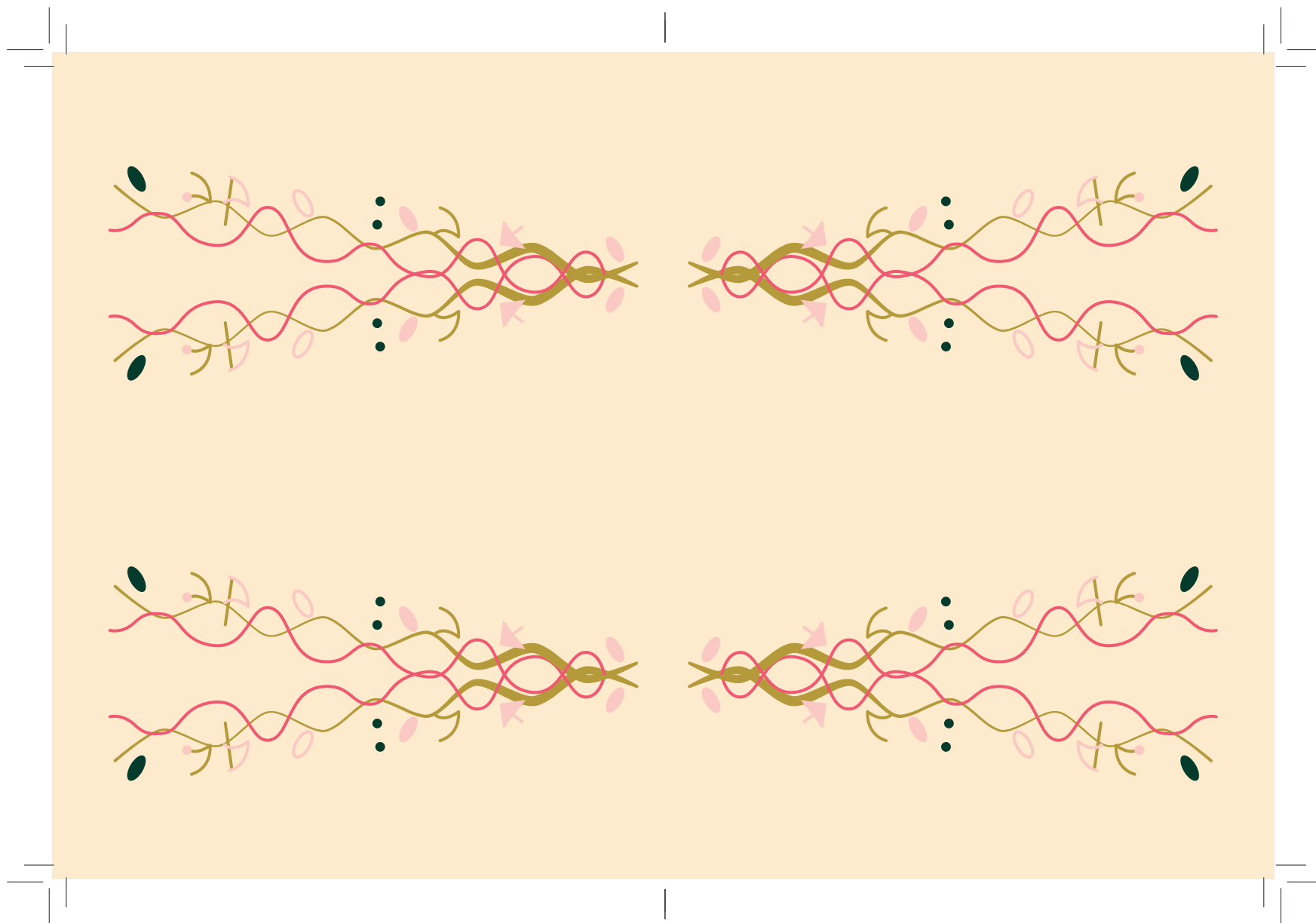


Explicación de como ejercitarse en cada fase del ciclo, un ejemplo de rutina de ejercicio y recomendaciones nutricionales para reducir cólicos y tener más energía.

3 EJERCITARSE SEGÚN EL CICLO

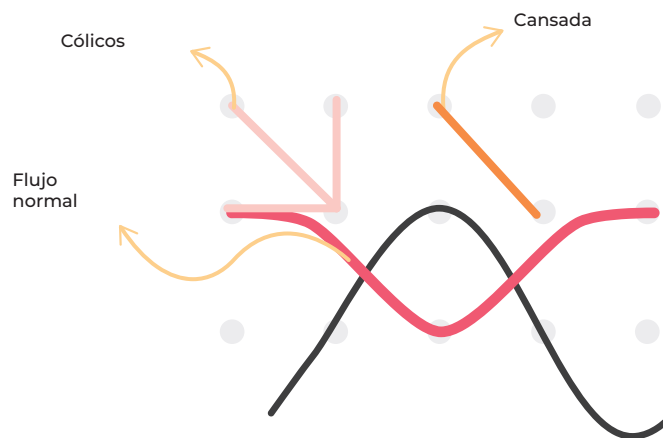






EL CICLO Y EL ENTRENAMIENTO

Debido a las variaciones hormonales es preferible entrenar según cada fase del ciclo y determinar una intensidad del ejercicio para **evitar lesiones y cuidar nuestra salud** a largo plazo.



BEBIDAS ENERGÉTICAS

Utiliza ingredientes naturales y antiinflamatorios como:

- Jengibre
- Cítricos
- Cúrcuma
- Hojas de guayusa



CARBOHIDRATOS

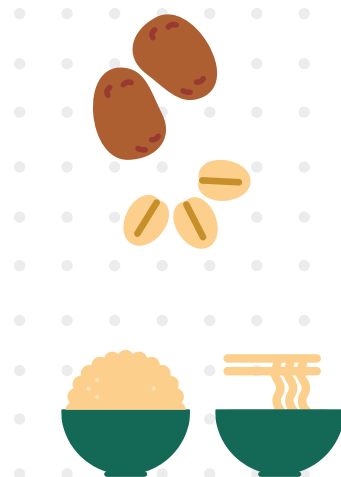
Considera que los carbohidratos secundarios te ayudarán a retener más energía que los primarios.

SECUNDARIOS

- Papas
- Avena
- Yuca
- Camote

PRIMARIOS

- Arroz
- Fideos

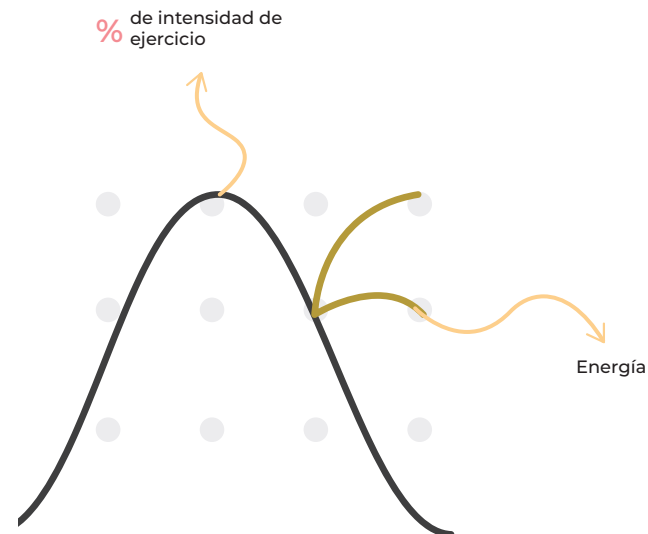


LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO

En cada fase del ciclo se establece una intensidad para realizar tu rutina de ejercicio.

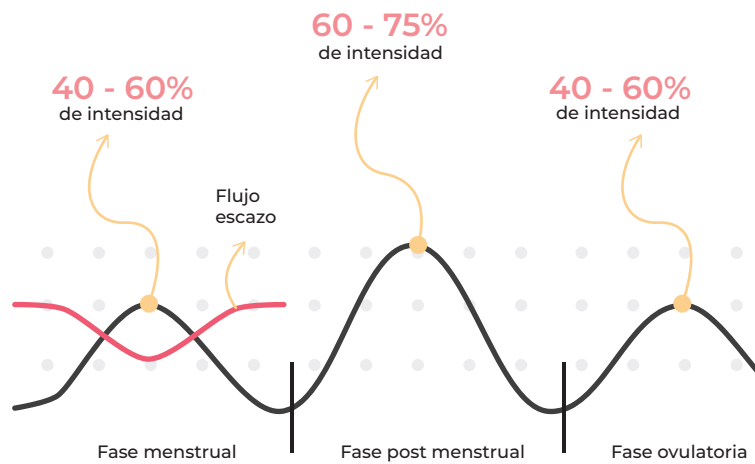
Si bien se recomienda trabajar con cierto porcentaje de intensidad en cada fase, esta intensidad del ejercicio la determinas tu misma.

Si estás acostumbrada a levantar pesas de 15 kg o es lo máximo que tu cuerpo es capaz de levantar, entonces cuando estes en la fase menstrual y la intensidad con cual tienes que ejercitarte sea del 40% al 60%, deberás usar pesas de 6 a 9 kg.



En ninguna de las fases se trabaja con una intensidad del 100%, no porque nuestro cuerpo no pueda, sino que es para **asegurar la**

recuperación del cuerpo para el día siguiente y que en fases como la premenstrual y menstrual no suframos fracturas o lesiones.



PROTEÍNA

Es recomendable ingerir en mayor cantidad pescado y carnes blancas, si prefieres la proteína animal. También puedes consumir chochos o champiñones que son proteína de origen vegetal.

ANIMAL



Pescado



Pollo



Carne

VEGETAL



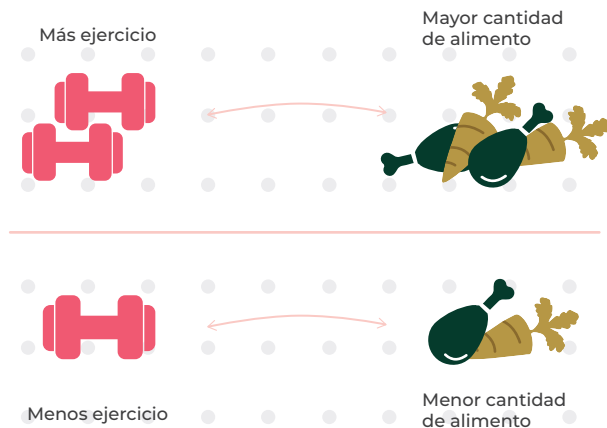
Chochos



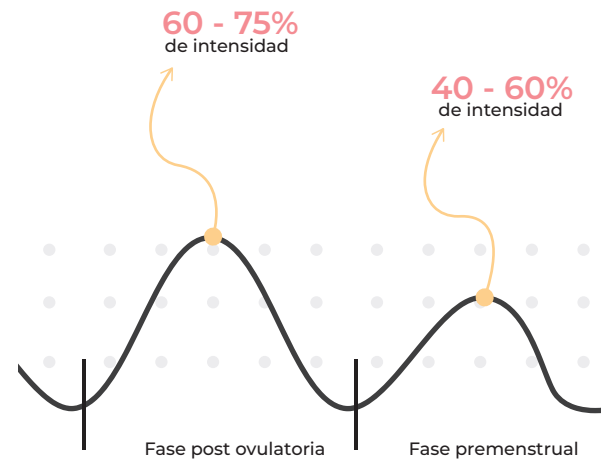
Champiñones

LA INGESTA DE ALIMENTOS

La cantidad de alimentos que ingerimos debe ser **directamente proporcional a la cantidad de ejercicio** y consumo energético que tenemos, es decir, que si realizamos más horas de ejercicios consumiremos una porción más grande de proteína o carbohidratos.



Las mujeres somos un 33.3% más propensas a sufrir rupturas de Ligamento cruzado nterior y tenemos un nivel de densidad mineral ósea más bajo que los hombres.



Tu entrenamiento puede ser de la siguiente manera:

FASE PREMENSTRUAL Y MENSTRUAL

Ejercicio aeróbico o de fuerza como:

- Sentadillas
- Glute bridge
- Overhead press
- Push up
- Deadlift, etc.

Cada ejercicio trabaja:

3-4 sets
6-10 repeticiones
40 - 60% de intensidad

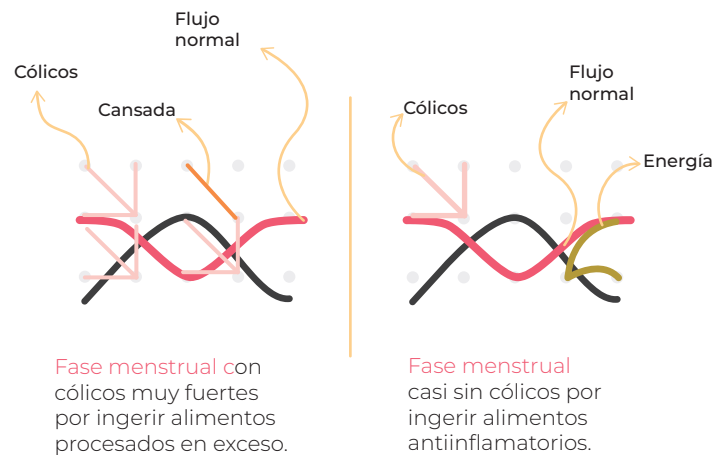


DIETA ANTIINFLAMATORIA

Complementa tu rutina de ejercicios con alimentos antiinflamatorios para **reducir cólicos menstruales** y **tener más energía**.

Los alimentos antiinflamatorios son aquellos que no son procesados y no posean una gran cantidad de azúcar.

COMPARACIÓN ENTRE PERÍODOS MENSTRUALES CON Y SIN DIETA ANTIINFLAMATORIA



FASE POST OVULATORIA

Ejercicios de resistencia o de fuerza como:

- Sentadillas
- Chest press
- Zancada hacia atrás
- **Deadbug**
- Pecho suspendido con pesas

Cada ejercicio trabaja:

3-4 sets
10-15 repeticiones
60 - 75% de intensidad



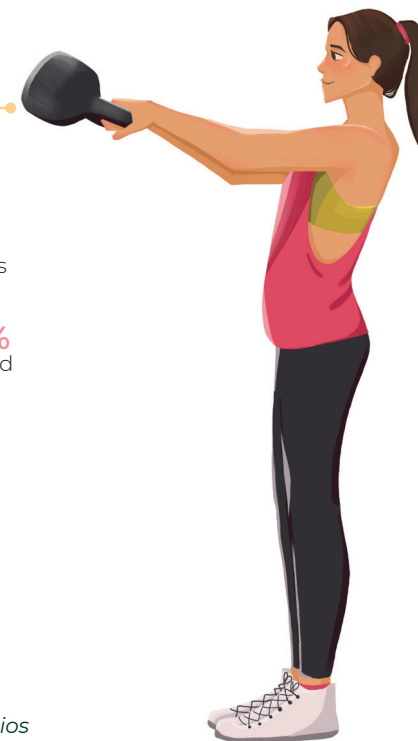
FASE POST MENSTRUAL

Ejercicios de resistencia como:

- Lanzamiento lateral con pelota
- **Swing de pesa**

Cada ejercicio trabaja:

3-4 sets
3-6 repeticiones
60 - 75% de intensidad



Para este tipo de ejercicios utiliza pesas que te permitan priorizar la velocidad.

FASE POST MENSTRUAL

Para esta fase también puedes realizar ejercicios de fuerza como:

- Sentadilla
- **Overhead press**
- Single leg bridge
- Chest press con pesa
- Plancha (30s.)

Cada ejercicio trabaja:

3-4 sets
8-12 repeticiones
60 - 75% de intensidad



FASE OVULATORIA

Ejercicio de fuerza como:

- Sentadillas
- Empuje de cadera o deadlift

Cada ejercicio trabaja:

4-6 sets
2-5 repeticiones

También puedes hacer:

- Glute bridge
- **Half kneeling press**
- Pull up

Cada ejercicio trabaja:

3-4 sets
5-8 repeticiones
40 - 60% de intensidad

