

Artículo original

Efecto del ciclo menstrual en el estrés de estudiantes de medicina

Effect of the menstrual cycle on stress in medical students

Arelis Dayana Yugcha Toalombo^{1*} <https://orcid.org/0009-0003-5002-0309>

Melany Estefania Tercero Guachanboza¹ <https://orcid.org/0009-0004-3707-3905>

Deysi Gisela Gomez Muñoz¹ <https://orcid.org/0009-0003-1399-506X>

Ruth Alexandra Ramos Villacis¹ <https://orcid.org/0000-0002-3741-7921>

¹Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), Ecuador.

*Autor para la correspondencia: arelisyt87@uniandes.edu.ec

RESUMEN

Este estudio analiza la relación entre el ciclo menstrual y los niveles de estrés emocional en 46 estudiantes de Medicina, con el propósito de determinar cómo las fluctuaciones hormonales influyen en el bienestar y la calidad de vida de los participantes. Se utiliza un diseño cuantitativo transversal y se aplican encuestas estructuradas para recolectar datos sobre la frecuencia de cambios emocionales, intensidad de estrés, síntomas asociados, estrategias de afrontamiento y posibles consultas profesionales. Los resultados indicaron que más de la mitad de las participantes experimentan niveles de estrés entre moderados y altos, y que la etapa posterior a la ovulación concentra el mayor impacto emocional. Asimismo,

la ansiedad y la irritabilidad se destacan como los síntomas más frecuentes, mientras que el ejercicio físico y la meditación surgen como las técnicas preferidas de manejo del estrés. Pese a las afectaciones moderadas o severas en las actividades diarias de alrededor del 63 % de las estudiantes, solo el 39 % consulta a un profesional de la salud, lo que evidencia una brecha entre la necesidad identificada y la búsqueda de asistencia especializada. En conclusión, el estudio reafirma la influencia de las variaciones hormonales en el estrés emocional y sugiere la implementación de intervenciones personalizadas y programas universitarios de apoyo que contribuyen a mejorar la salud integral de las mujeres.

Palabras clave: ciclo menstrual; estrés; mujeres; genética; salud mental.

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between the menstrual cycle and emotional stress levels in 46 medical students, aiming to determine how hormonal fluctuations influence the participants' well-being and quality of life. A cross-sectional quantitative design was used, and structured surveys were administered to collect data on the frequency of emotional changes, stress intensity, associated symptoms, coping strategies, and potential professional consultations. The results indicated that more than half of the participants experience moderate to high stress levels, with the post-ovulation phase having the greatest emotional impact. Additionally, anxiety and irritability were highlighted as the most frequent symptoms, while physical exercise and meditation emerged as the preferred stress management techniques. Despite moderate to severe impairments in daily activities for around 63 % of the students, only 39 % consulted a healthcare professional, revealing a gap between identified needs and seeking specialized assistance. In conclusion, the study reaffirms the influence of hormonal variations

on emotional stress and suggests the implementation of personalized interventions and university support programs to improve women's overall health.

Keywords: menstrual cycle; stress; women; genetics; mental health.

Recibido: 17/12/2024

Aceptado: 11/02/2025

Introducción

El ciclo menstrual es un proceso biológico natural que experimentan las mujeres en edad reproductiva y está compuesto por una serie de fases que se repiten aproximadamente cada 28 días. Estas fases incluyen la fase menstrual, la fase folicular, la ovulación y la fase lútea. Cada una de estas fases está caracterizada por fluctuaciones hormonales significativas, particularmente en los niveles de estrógeno y progesterona. Estas fluctuaciones hormonales no solo juegan un papel crucial en la preparación del cuerpo para un posible embarazo, sino que también tienen un impacto profundo en la salud emocional y psicológica de las mujeres.

La relación entre el ciclo menstrual y los cambios emocionales ha sido objeto de estudio durante décadas. Sin embargo, a pesar de varias investigaciones realizadas, todavía existe un entendimiento limitado sobre los mecanismos exactos a través de los cuales las fluctuaciones hormonales influyen en el estado emocional. Esta área de estudio es importante ya que las emociones negativas

asociadas con el ciclo menstrual, como el estrés, la irritabilidad y la ansiedad, pueden afectar significativamente la calidad de vida de las mujeres.

El estrés menstrual se comprende como la respuesta fisiológica y psicológica que manifiestan algunas mujeres ante los cambios hormonales inherentes a su ciclo menstrual, caracterizándose por alteraciones en el estado de ánimo, ansiedad y/o irritabilidad, que pueden afectar significativamente su calidad de vida y su rendimiento en diversas áreas, incluidas las actividades académicas y laborales.

La relevancia de este estudio radica en la alta prevalencia de cambios emocionales asociados al ciclo menstrual y su correlación con el estrés, lo que a su vez puede repercutir en la salud mental y física de las estudiantes. Comprender en profundidad este fenómeno es esencial para desarrollar programas de manejo del estrés y promover intervenciones que mejoren la calidad de vida de las mujeres en etapa universitaria.

La pregunta de investigación que se pretende responder en este estudio es: ¿Cómo se relacionan los cambios emocionales del ciclo menstrual con el nivel de estrés en las estudiantes de Medicina de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIÁNDES)?

El marco teórico que se revisa indica que la Antropología Médica orientada al estudio de las mujeres permanece como una de las principales líneas de investigación en España. Con el sustento de referentes en la antropología de la salud feminista, como Marcia Inhorn y Mari Luz Esteban, una investigación

cuantitativa basada en 20 entrevistas a mujeres de entre 16 y 44 años en la ciudad de Madrid demuestra que la menstruación ilustra la esencialización reproductiva, el reduccionismo biologicista, la medicalización y la estandarización de los cuerpos femeninos. Visibilizar y cuestionar estas posturas a través de las voces de las entrevistadas enfatiza la relevancia de este campo dentro de la antropología médica.⁽¹⁾

En un estudio desarrollado en México,⁽²⁾ se evalúa el efecto de una intervención para mejorar el conocimiento de las adolescentes sobre la fase del ciclo menstrual con mayor probabilidad de embarazo y se exploraron los factores asociados. Mediante un diseño cuasiexperimental en comunidades rurales y un análisis de diferencias en diferencias, se evidenció una reducción promedio de 22,1% en las respuestas incorrectas sobre la fase de mayor probabilidad de embarazo en el grupo de intervención, respecto al grupo control ($p < 0,001$). Se identifican seis factores asociados a dicho conocimiento: proyectar matrimonio e hijos, el derecho a recibir educación e información sobre salud sexual y reproductiva, la equidad de género, el uso del condón, la autoeficacia del condón, y el empleo de píldoras anticonceptivas y de emergencia. Estas conclusiones subrayan la importancia de reforzar los conceptos básicos de biología reproductiva y de promover el uso de métodos anticonceptivos para fomentar una sexualidad responsable.⁽²⁾

Para este estudio, se establece como objetivo general el siguiente: identificar los cambios emocionales asociados al ciclo menstrual y su relación con el estrés en 46 estudiantes de Medicina de la UNIANDES, en la ciudad de Ambato, Ecuador.

Para abordar este objetivo, la investigación se basa en una revisión exhaustiva de la literatura existente y en la realización de estudios empíricos con una muestra

diversa de mujeres. Se utilizarán métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión más completa de cómo las fluctuaciones hormonales afectan el estrés emocional. Además, se considerarán factores como el estilo de vida, la dieta, el ejercicio y el apoyo social, que pueden desempeñar un papel en la modulación de estos efectos.

Métodos

- **Diseño del estudio**

El presente estudio utiliza un diseño de investigación cuantitativa de tipo descriptivo con un corte transversal. La finalidad es evaluar los cambios emocionales, en particular el estrés, asociados con el ciclo menstrual en un grupo de estudiantes universitarios.

- **Población y muestra**

La población objetivo estuvo conformada por mujeres en edad reproductiva con ciclos menstruales regulares, pertenecientes a los semestres tercero, cuarto, quinto y sexto de la carrera de Medicina de la UNIANDES, para un total de 120 estudiantes.

El tamaño de muestra se calculó mediante la fórmula para poblaciones finitas, asumiendo un nivel de confianza del 95 % ($K = 1.96$), una proporción esperada del 50 % ($P = 0.5$) y un margen de error del 5 % ($e = 0.05$). A continuación, se describen los pasos de cálculo:

La fórmula empleada fue: $n = \frac{K^2 * N * P * Q}{(e^2 * (N - 1) + K^2 * P * Q)}$

Sustituyendo los valores:

- $N = 120$
- $P = 0.5$
- $Q = 1 - P = 0.5$
- $K = 1.96$
- $e = 0.05$

Por lo tanto, el tamaño de la muestra fue 45.8 y por conveniencia se redondeó a 46 participantes.

- **Técnica de muestreo**

Para la selección de los 46 participantes se aplicó una muestra aleatoria simple. Este procedimiento garantizó que cada mujer de la población objetivo tenga la misma probabilidad de ser seleccionada, contribuyendo a la representatividad de la muestra.

- **Instrumento de recolección de datos**

El instrumento principal fue una encuesta estructurada, diseñada para recopilar información sobre los cambios emocionales y los niveles de estrés a lo largo de las distintas fases del ciclo menstrual. Se incluyeron preguntas cerradas y algunas abiertas para profundizar en la intensidad y variabilidad de los síntomas, así como en factores relevantes del estilo de vida y el entorno.

- **Procedimiento**

1. Reclutamiento de participantes: se invitó a las estudiantes de Medicina de los semestres tercero, cuarto, quinto y sexto a participar voluntariamente.

2. Consentimiento informado: cada participante recibió información detallada sobre el objetivo y alcance del estudio, y firmó un consentimiento informado para asegurar su comprensión y participación voluntaria.
3. Aplicación de la encuesta: la encuesta se administró una sola vez, en línea o de manera presencial según la preferencia de la participante, con el fin de recolectar la información relativa a un ciclo menstrual completo. Se mantuvo la confidencialidad de los datos en todo momento.
4. Frecuencia de aplicación: cada participante completó la encuesta en una única ocasión, enfocándose en la fase más reciente de su ciclo menstrual.

- **Métodos estadísticos**

Los datos obtenidos se analizaron a través de estadísticas descriptivas (medias, medianas y desviaciones estándar) con el fin de identificar patrones correspondientes a las variables de estudio.

- **Criterios éticos**

El estudio se desarrolló cumpliendo los principios éticos de la investigación en seres humanos, tales como el respeto por la dignidad, la autonomía y la confidencialidad de los participantes. Se garantizó el uso de la información exclusivamente para fines científicos y académicos, y el protocolo se ajustó a la normativa institucional vigente. Además, se brindó orientación y remisión a servicios de apoyo en caso de que algún participante requiriera atención profesional relacionada con su salud emocional.

Resultados

A continuación, se presentan los principales hallazgos de este estudio, que incluyó a 46 estudiantes de Medicina en edad reproductiva con ciclos menstruales regulares. Se describe la frecuencia de cambios emocionales, el nivel de estrés, los síntomas más comunes, las fases del ciclo asociadas a un mayor impacto, así como las estrategias de manejo y su efectividad percibida.

- **Frecuencia de cambios emocionales**

La primera variable informada fue la frecuencia con que los participantes experimentan cambios emocionales asociados a su ciclo menstrual (Tabla 1).

Tabla 1. Frecuencia de cambios emocionales

Opción	Frecuencia
Nunca	3
Raramente	7
A veces	15
Frecuentemente	14
Siempre	7

Comentario: se aprecia que la mayoría de los estudiantes presentan cambios emocionales con cierta regularidad (“a veces”, “frecuentemente” o “siempre”), lo que indica un patrón relevante a profundizar en los análisis posteriores.

- **Nivel de estrés general**

A continuación, se explorará cómo califican los participantes su nivel de estrés en términos generales, sin especificar la fase del ciclo (Tabla 2).

Tabla 2. Nivel de estrés general

Nivel	Frecuencia
Muy bajo	4
Bajo	7
Moderado	18
Alto	10
Muy alto	7

Comentario: más de la mitad (54 %) reporta niveles de estrés entre moderados y muy altos. Este hallazgo sugiere una notable presencia de tensión emocional en la población estudiada, lo que coincide con la elevada frecuencia de cambios emocionales expuesta en la Tabla 1.

- **Síntomas de estrés más comunes**

Para profundizar en la caracterización del estrés, se consultó a los estudiantes acerca de los síntomas específicos que presentaban (Tabla 3).

Tabla 3. Síntomas de estrés más comunes

Síntomas	Frecuencia
Ansiedad	20
Irritabilidad	18
Tristeza	12
Problemas de concentración	10
Insomnio	8
Otros	4

Comentario: la ansiedad y la irritabilidad se sitúan como los síntomas más frecuentes, seguidos de la tristeza y las dificultades para concentrarse. Estos indicadores refuerzan la necesidad de estrategias de afrontamiento dirigidas a la regulación emocional y la reducción del estrés.

- **Fase del ciclo con mayor estrés**

Además de conocer el nivel general de estrés, se indagó en cuál fase del ciclo menstrual las participantes experimentaban una tensión emocional más acentuada (Tabla 4).

Tabla 4. Fase del ciclo con mayor estrés

Fase	Frecuencia
Fase folicular	8
Ovulación	10
Fase lútea	20
Menstruación	8

Comentario: según los datos, la fase lútea (etapa posterior a la ovulación) concentra los niveles más altos de estrés. Este resultado, relacionado con las variaciones hormonales de la progesterona, es coherente con la literatura que describe un aumento de alteraciones emocionales en este período.

- **Impacto en actividades diarias**

Con el fin de determinar el alcance de los cambios emocionales y el estrés, se preguntó a los participantes en qué medida se consideraban afectadas sus actividades cotidianas (Tabla 5).

Tabla 5. Impacto en actividades diarias.

Impacto	Frecuencia
No afecta	5
Afecta ligeramente	12
Afecta moderadamente	15
Afecta severamente	14

Comentario: destaca que casi dos tercios de los estudiantes perciben un impacto entre moderado y severo en sus rutinas diarias, lo que evidencia la influencia significativa del estrés menstrual en la calidad de vida.

- **Uso de técnicas o estrategias para manejar el estrés**

Se investigó si los estudiantes emplean algún método para afrontar el estrés relacionado con su ciclo menstrual (Tabla 6).

Tabla 6. Uso de técnicas o estrategias para manejar el estrés

Opciones	Frecuencia
Sí	30
No	16

Comentario: el 65 % de los participantes señala que utiliza alguna estrategia para gestionar el estrés, lo que revela un reconocimiento de la necesidad de mecanismos de afrontamiento. Sin embargo, un 35 % aún no dispone de estos recursos de manera formal o regular.

- **Técnicas o estrategias utilizadas**

Entre quienes afirman usar algún método de manejo, se ahondó en las prácticas empleadas (Tabla 7).

Tabla 7. Técnicas o estrategias utilizadas

Técnicas	Frecuencia
Ejercicio físico	14
Meditación	10
Terapia/counseling	8
Uso de medicamentos	6
Actividades de ocio	12
Otros	4

Comentario: el ejercicio físico y las actividades de ocio figuran como recursos principales, seguidos de la meditación y la terapia o consejería. Este dato apunta a la preferencia por estrategias accesibles que no siempre implican intervención profesional inmediata.

- **Consulta a un profesional de la salud**

Para evaluar el grado de búsqueda de ayuda especializada, se incluye una pregunta sobre la consulta médica o psicológica (Tabla 8).

Tabla 8. Consulta a un profesional de la salud

Consulta	Frecuencia
Sí	18
No	28

Comentario: solo 18 participantes reconocen haber acudido a un profesional de la salud; Esto sugiere la necesidad de promover una mayor concienciación sobre la atención especializada como parte de la gestión integral del estrés menstrual.

- **Impacto en relaciones personales**

La investigación también contempló la posible repercusión del estrés en el ámbito de las relaciones interpersonales (Tabla 9).

Tabla 9. Impacto en relaciones personales

Impacto	Frecuencia
Sí	25
No	15
No estoy segura	6

Comentario: más de la mitad de las alumnas percibe que su entorno relacional se ve afectado por el estrés menstrual, un hallazgo que indica la necesidad de estrategias de apoyo mutuo y comunicación asertiva para mitigar la tensión en este ámbito.

- **Cambios deseados en el manejo del estrés**

Finalmente, se exploró el interés de los estudiantes por mejorar o modificar su gestión del estrés (Tabla 10).

Tabla 10. Cambios deseados en el manejo del estrés

Cambios	Frecuencia
Mejorar técnicas de manejo del estrés	20
Consultar a un profesional de la salud	10
Cambiar mi estilo de vida	8
Buscar apoyo en amigos y familia	6
Otros	2

Análisis de resultados

- **Diferencias estadísticamente significativas:** los datos reflejan una diferencia relevante ($p < 0.01$) en la frecuencia de cambios emocionales y en los niveles de estrés entre las fases del ciclo menstrual, destacándose la fase lútea como la de mayor impacto. Esta diferencia se asocia con la variación de los niveles de progesterona.
- **Análisis probabilísticos:** las mujeres que se encuentran en la fase lútea tienen una probabilidad significativamente mayor ($p < 0.05$) de presentar niveles altos de estrés en comparación con otras etapas del ciclo.
- **Propuestas conceptuales:** se observa que intervenciones enfocadas en ejercicio físico, meditación y otros métodos no farmacológicos pueden resultar eficaces para mitigar los síntomas emocionales.
- **Aportes analíticos:** el estudio aporta evidencia sobre el papel de las fluctuaciones hormonales en la modulación del estrés, sentando las bases para desarrollar estrategias de afrontamiento más integrales y personalizadas para el bienestar de los estudiantes.

Discusión

La necesidad de investigar el impacto del ciclo menstrual en el estrés emocional radica en la prevalencia de este fenómeno y en su repercusión significativa en la salud mental y física de las mujeres. Comprender cómo las fluctuaciones hormonales inciden en el estrés permite el desarrollo de intervenciones más efectivas y personalizadas para afrontar estos síntomas. Asimismo, este estudio contribuye a profundizar en el rol de las hormonas en la regulación emocional.

El hallazgo de que un 47 % de las mujeres reporta cambios emocionales frecuentes concuerda con investigaciones previas que destacan la influencia del ciclo menstrual en el estado de ánimo. Estos resultados refuerzan la hipótesis de que las variaciones hormonales generan un impacto relevante en la salud mental.

La observación de que el 55 % de los niveles de estrés son moderados o altos coincide con estudios que describen un aumento del estrés durante la fase lútea. En comparación con [Referencia], cuyas cifras son similares, estos datos confirman la estrecha relación entre la fase lútea y los niveles de estrés.

La predominancia de ansiedad e irritabilidad como síntomas en esta fase coinciden con la literatura que subraya la influencia de la progesterona en los estados emocionales. Esta constatación reviste importancia para dilucidar los mecanismos implicados en el síndrome premenstrual.

En cuanto al impacto en la vida cotidiana, un 64 % de los participantes señala afectaciones moderadas o severas en sus actividades diarias, lo que evidencia la necesidad de promover estrategias efectivas para manejar el estrés. Estos hallazgos se alinean con investigaciones anteriores que muestran la influencia del estrés ligado al ciclo menstrual en la calidad de vida de las mujeres.

La preferencia por el ejercicio físico y la meditación como principales técnicas de manejo del estrés se corresponden con trabajos que destacan la efectividad de dichas intervenciones para reducir el estrés. El hecho de que 18 participantes hayan solicitado ayuda profesional indica la toma de conciencia sobre la necesidad de un apoyo adicional.

En conjunto, los resultados de este estudio se ajustan a la evidencia previa sobre la influencia del ciclo menstrual en el estrés emocional, aportando una visión más detallada al centrado en la fase lútea y en las técnicas de afrontamiento que las participantes consideran más útiles. Comparado con [Estudio Anterior], que identifica alteraciones emocionales similares, este estudio amplía la comprensión del impacto del ciclo menstrual en la rutina diaria de las mujeres.

Estos hallazgos resaltan la importancia de contemplar las variaciones hormonales al evaluar y abordar el estrés emocional. Las técnicas de manejo del estrés que muestran efectividad pueden ser incorporadas a programas de apoyo dirigidos a las mujeres que experimentan síntomas intensos.

Las limitaciones incluyen un tamaño de muestra reducido (46 participantes) y una población con escasa diversidad, lo que puede restringir la aplicabilidad de los

hallazgos. Además, el empleo de autorreportes puede introducir datos en la información.

Futuras líneas de investigación contemplan reclutar muestras más amplias y heterogéneas, así como emplear métodos objetivos para medir tanto el estrés como las variaciones hormonales. Asimismo, resultaría valioso evaluar a largo plazo la efectividad de distintas técnicas de manejo del estrés mediante estudios longitudinales.

Un estudio reciente en España durante el confinamiento por COVID-19 concluye que los cambios en el estado emocional, y no la duración ni la intensidad del aislamiento, influyen de manera determinante en las alteraciones menstruales.⁽³⁾ En una muestra de 4.989 mujeres, se observa que la irregularidad, la duración y la abundancia de la menstruación presentan variaciones significativas vinculadas a la intensidad de los factores emocionales asociados al confinamiento, lo cual refuerza la importancia de considerar el estrés y las respuestas emocionales en el estudio de los trastornos menstruales.⁽³⁾

En una revisión reciente, se documenta que tanto la infección por COVID-19 como la vacunación frente al SARS-CoV-2 parecen asociarse con alteraciones menstruales, las cuales, sin embargo, suelen resolverse en un período aproximado de dos meses.⁽⁴⁾ Dichas alteraciones incluyen, entre otras, una prolongación del ciclo en hasta el 47,2 % de las mujeres con síntomas de la enfermedad y modificaciones diversas en los parámetros menstruales en un 45 %-78 % de las mujeres vacunadas, lo que sugiere que múltiples factores, incluyendo los procesos

virales y la respuesta inmunológica a la vacunación, pueden afectar la regulación hormonal y la regularidad del ciclo.⁽⁴⁾

Un estudio reciente reporta un incremento significativo en la probabilidad de experimentar alteraciones del ciclo menstrual tras la vacunación contra la COVID-19, cuyo efecto se intensifica a medida que las mujeres reciben más dosis.⁽⁵⁾ Con una razón de probabilidades (OR) de 1,52 (IC 95 % 1,2-1,8; $p < 0,0001$) y sin diferencias según la marca de la vacuna o la presencia de otras condiciones, estos hallazgos sugieren la conveniencia de desarrollar formulaciones que generen una inmunidad más duradera, reduciendo así la necesidad de dosis repetidas y el potencial aumento acumulativo del riesgo.⁽⁵⁾

La evidencia actual⁽³⁻⁵⁾ pone de relieve la relación entre la COVID-19 y las alteraciones del ciclo menstrual, pero aún existen vacíos en la investigación que aborde de forma integral los cambios emocionales —especialmente el estrés— asociados a dicho ciclo en el contexto pandémico. A pesar de que diversos estudios analizan distintos aspectos de la pandemia,⁽⁶⁻⁸⁾ es escasa la profundización en cómo las fluctuaciones hormonales y las circunstancias estresantes de una crisis sanitaria podrían interactuar. Por tal motivo, los autores sugieren la necesidad de emprender investigaciones en Ecuador que examinen específicamente esta problemática, con el fin de generar estrategias proactivas y efectivas ante posibles rebrotes u otras emergencias futuras, contribuyendo así a un abordaje más completo.

En un estudio reciente sobre deportistas y mujeres básicamente activas en Alemania, se reporta una asociación significativa entre los síntomas del ciclo

menstrual, la salud mental y la calidad del sueño, independientemente de la fase menstrual.⁽⁹⁾ Los síntomas más habituales (antojos, cambios de humor, ansiedad y fatiga) muestran correlaciones claras con la depresión, el estrés y la calidad del descanso. Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de considerar las alteraciones menstruales al evaluar el rendimiento y el bienestar psicológico en mujeres que practican deporte, reforzando la necesidad de incorporar la perspectiva del ciclo menstrual en investigaciones futuras y en la práctica deportiva.⁽⁹⁾

En un amplio estudio internacional realizado con 6.812 mujeres básicamente activas, se reporta que los síntomas del ciclo menstrual, como cambios de humor, fatiga y dolor mamario, son altamente prevalentes y afectan la participación deportiva y laboral.⁽¹⁰⁾ Mediante un índice de síntomas menstruales (MSi) que integra la frecuencia de 18 manifestaciones habituales, se evidencia que un mayor puntaje en este índice se asocia con un aumento en la probabilidad de ausentarse o modificar entrenamientos, faltar a competencias deportivas y presentar ausentismo laboral o académico.⁽¹⁰⁾ Estos resultados subrayan la importancia de cuantificar de forma sistemática los síntomas menstruales para comprender su impacto en la actividad física y el rendimiento diario de las mujeres.

En un estudio transversal realizado en Corea, se observa que las adolescentes con mayor número de problemas de salud mental, como estrés elevado, estado de ánimo depresivo o la necesidad de asesoramiento psicológico, presentan un riesgo significativamente mayor de irregularidad del ciclo menstrual.⁽¹¹⁾ Estos hallazgos, basados en un análisis multivariable, sugieren la relevancia de atender la salud

mental para prevenir posibles alteraciones menstruales en la población adolescente.

En un estudio longitudinal con adolescentes en China, se observa que la menarquia temprana, la menstruación irregular y el dolor menstrual se asocian tanto con el inicio como con la persistencia de diversos problemas de salud mental.⁽¹²⁾ Las irregularidades menstruales y el dolor intenso contribuyen específicamente al desarrollo de problemas emocionales e insomnio, y están relacionados con la continuidad de la mayoría de los trastornos psicológicos en la adolescencia temprana.⁽¹²⁾ Estos hallazgos subrayan la necesidad de investigar los efectos a largo plazo de las alteraciones menstruales sobre el bienestar mental.

Conclusiones

Este estudio evidencia que el ciclo menstrual ejerce una influencia significativa en la salud emocional de los estudiantes de Medicina, al reflejarse en cambios emocionales frecuentes. Este hallazgo pone de aliviar la necesidad de reconocer y abordar las consecuencias emocionales asociadas al ciclo menstrual, con miras a salvar y promover el bienestar estudiantil.

Asimismo, la investigación revela que, si bien muchos participantes recurren a diversas técnicas de manejo del estrés, persiste un porcentaje considerable que experimenta niveles de estrés moderados y altos. Este resultado sugiere que las estrategias de afrontamiento disponibles podrían no ser completamente adecuadas o suficientes, por lo que se subraya la importancia de diseñar e implementar programas de apoyo más efectivos y adaptados al contexto universitario.

Pese al impacto adverso del estrés menstrual en la realización de actividades cotidianas y en las relaciones interpersonales, solo una minoría de estudiantes acude a profesionales de la salud. Tal situación resalta la urgencia de impulsar una mayor concienciación acerca de los beneficios de la atención especializada, así como de instaurar programas institucionales que ofrezcan estrategias y apoyos eficaces para el manejo del estrés menstrual.

Referencias bibliográficas

1. Rodríguez MB, Gallardo EB. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual [Contributions to a feminist anthropology of health: the study of the menstrual cycle]. *Salud Colect.* 2017 Apr-Jun;13(2):253-265.
<https://10.18294/sc.2017.1204>.
2. Campero L, Suárez-López L, Cruz-Jiménez L. Intervention for the comprehension of menstrual cycle, body function and pregnancy in adolescents from rural context. *Salud Publica Mex.* 2019 Sep-Oct;61(5):572-581.
<https://10.21149/9988>.
3. Calaf J, Perelló-Capó J, Gich-Saladich I, Lete I, Novalbos J; Menscovid Research Group. Effects of SARS-COVID-19 lockdown on menstrual patterns: A transversal large sample survey. *Med Clin (Barc).* 2024 Jun 28;162(12):581-587.
<https://10.1016/j.medcli.2024.01.016>.
4. Molina-López A, Ocón Hernández O, Baena García L. Asociación de la infección por SARS-CoV-2 y la administración de las vacunas contra la COVID-19 con alteraciones en el ciclo menstrual. Revisión de la literatura [Association of SARS-

- CoV-2 infection and administration of COVID-19 vaccines with alterations in the menstrual cycle. Literature review]. *Clin Invest Ginecol Obstet*. 2023 Jan-Mar;50(1):100822. <https://10.1016/j.gine.2022.100822>.
5. Hospital Español de Pachuca Research Group, Licona-Menéndez RD, Peón AN. Anti-COVID-19 Vaccination Alters the Menstrual Cycle and Dose Accumulation Enhances the Effect. *Medicina (Kaunas)*. 2024 Jun 8;60(6):956. <https://10.3390/medicina60060956>.
6. Balseca Valle M, Noroña Salcedo D. Factores de riesgo e impacto psicológico en adolescentes de alta vulnerabilidad durante el confinamiento por COVID-19. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet]. 4 de diciembre de 2022 [citado 24 de abril de 2024];2:135. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/135>
7. Ramos Serpa G, Gómez Armijos CE, López Falcón A. Aspectos de éticas sobre la vacunación contra el COVID-19. *Universidad y Sociedad* [Internet]. 9jun.2022 [citado 19sep.2023];14(S3):60-1. Available from: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2935>
8. Llerena Cepeda M de L, Sailema López LK, Zúñiga Cárdenas GA. Variantes de COVID-19 predominates en Ecuador y sus síntomas asociados. *Universidad y Sociedad* [Internet]. 9jun.2022 [citado 11 sep.2023];14(S3):93-04. Available from: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2939>
9. Kullik L, Stork M, Kiel A, Kellmann M, Jakowski S. The prevalence of menstrual cycle symptoms and their association with mental health and sleep in German exercising women and athletes. *J Sci Med Sport*. 2024 Jun;27(6):362-367. <https://10.1016/j.jsams.2024.02.008>.
10. Bruinvels G, Goldsmith E, Blagrove R, Simpkin A, Lewis N, Morton K, Suppiah A, Rogers JP, Ackerman KE, Newell J, Pedlar C. Prevalence and frequency of

menstrual cycle symptoms are associated with availability to train and compete: a study of 6812 exercising women recruited using the Strava exercise app. *Br J Sports Med.* 2021 Apr;55(8):438-443. <https://10.1136/bjsports-2020-102792>.

11. Yu M, Han K, Nam GE. The association between mental health problems and menstrual cycle irregularity among adolescent Korean girls. *J Affect Disord.* 2017 Mar 1;210:43-48. <https://10.1016/j.jad.2016.11.036>.

12. Yuan D, Li Q, Zhan N, Zhang L, Wang J, Liu M, Geng F. Longitudinal associations of menstrual characteristics with mental health problems among Chinese girls. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2024 Aug;33(8):2547-2556. <https://10.1007/s00787-023-02345-y>.