



ESTRÉS CAUSADO POR LA PANDEMIA, ¿CÓMO HA ALTERADO LOS CICLOS MENSTRUALES DE LAS MUJERES?

Desde el miedo a enfermarse hasta el encierro para mantenerse aisladas, la pandemia de COVID-19 aumentó drásticamente los niveles de estrés entre las mujeres, y para muchas de ellas, esto provocó cambios en sus períodos menstruales, así lo reveló un nuevo estudio publicado en la revista Journal of Women's Health.

Más de la mitad de las mujeres que respondieron a una encuesta en línea reportaron cambios en sus ciclos menstruales durante la pandemia, incluyendo diferencias en los síntomas premenstruales y en el tiempo entre ciclos, así como en la duración de su sangrado.

«Es bien sabido que el estrés puede causar cambios en los ciclos menstruales, y estos cambios van desde períodos más cortos o más largos hasta sangrados más abundantes o más ligeros, y pueden hacer que las mujeres que menstrúan omitan o pierdan un período por completo», señaló Nicole Weitowich, profesora asistente de investigación de ciencias sociales médicas en la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern, en Chicago, y autora del estudio.

Para el trabajo, más de 200 mujeres estadounidenses que tenían su período menstrual participaron en una encuesta en línea entre julio y agosto de 2020. De esta forma, respondieron preguntas sobre los niveles de estrés durante la pandemia y sus ciclos menstruales.

Cuanto más estrés sintieron las mujeres al inicio de los confinamientos pandémicos, más pronunciadas fueron sus irregularidades menstruales, encontró el estudio. Las mujeres que reportaron altos niveles de estrés mostraron más probabilidades de experimentar sangrado más abundante y períodos más prolongados, en comparación con las mujeres que solo estuvieron moderadamente estresadas durante la primera parte de la pandemia.

Los investigadores lo describieron como el primer estudio en Estados Unidos que evaluó el impacto del estrés sobre los períodos menstruales. Estudios previos han relacionado las irregularidades menstruales con trastornos del estado de ánimo como la ansiedad y la depresión, así como con factores estresantes agudos como desastres naturales, desplazamientos o hambrunas.

ClickISalud