

De qué trata esta investigación?

Nos preguntamos si las diferentes fases del ciclo menstrual (**folicular vs. ovulatoria**) tienen algún impacto en:

- Desempeño de la memoria visoespacial.
- Niveles de estrés percibido.
- Estado emocional, incluyendo síntomas depresivos e ideación suicida.

¿Realmente el ciclo menstrual afecta estas funciones?

Las variaciones hormonales cíclicas que ocurren durante la menstruación, ovulación y la fase lútea tienen implicaciones no sólo a nivel físico, sino también en lo cognitivo y emocional.

¿Qué lo regula?

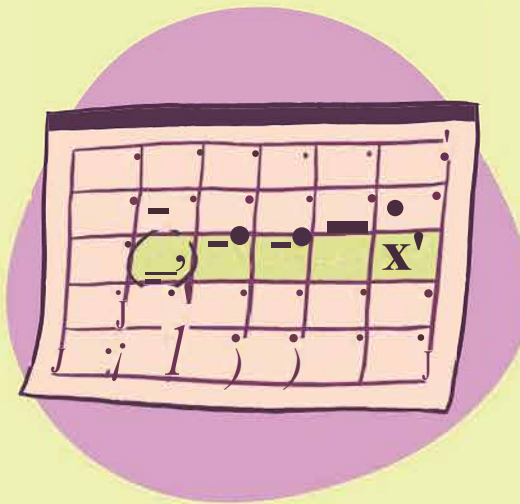
Eje hipotálamo-hipofisario-ovárico

¿Qué afecta?

- Las variaciones en estrógenos y progesterona actúan sobre áreas cerebrales vinculadas a la memoria y al estado de ánimo.
- El cortisol, relacionado con el estrés, también influye en procesos cognitivos y emocionales.

¿Por qué es importante?

Buscamos analizar cómo y en qué medida se asocia el ciclo menstrual con el funcionamiento cognitivo, emocional y psicológico, con el fin de fomentar su estudio, validar las experiencias de las mujeres y promover una educación integral en salud mental femenina.



Créditos

Andrea Guadalupe Calixto Martínez
Estibaliz Yunuhen Pérez González
Sara Paulina Colín Cervantes
Ximena Victoria Rodríguez Ibarra
Karen Amanda Arriaga Lugo
Carolina Villada Rodríguez

Entendamos el Ciclo menstrual, funcionamiento cognitivo-emocional

Una mirada científica al rendimiento cognitivo y emocional en mujeres universitarias.



¿A quien se evaluó?

27 mujeres universitarias, de 18 a 23 años, con ciclos menstruales regulares, solteras, sin uso de anticonceptivos ni antecedentes de trastornos psiquiátricos o neurológicos.

Estudios previos

- Investigaciones sobre el ciclo menstrual muestran que las fluctuaciones hormonales (estrógenos y progesterona) pueden impactar procesos cognitivos y emocionales.

- Algunos estudios reportan que, durante la fase ovulatoria, el aumento de estrógenos mejora la memoria y el rendimiento cognitivo, mientras que en la fase menstrual o premenstrual (cuando las hormonas descienden) se observan más síntomas emocionales (depresión, irritabilidad, ideación suicida) y una ligera disminución en memoria visoespacial.

- Sin embargo, los hallazgos no son consistentes: otras investigaciones no encuentran diferencias significativas entre fases, lo que mantiene el debate abierto.

- La evidencia coincide en que las caídas hormonales, sobre todo al final de la fase lútea e inicio de la menstruación, pueden incrementar la vulnerabilidad emocional, aunque el grado varía entre mujeres.

¿Qué encontramos en el laboratorio?

- No hubo diferencias significativas en memoria visoespacial, estrés percibido ni depresión entre fases.
- Mayor ideación suicida en la fase menstrual.
- Mayor carga sintomática en fase menstrual (depresión, cambios de humor, agobio, autodesprecio y una mayor tendencia al enojo) en comparación con la fase ovulatoria.
- La capacidad cognitiva (memoria visoespacial) se mantiene estable en ambas fases.

¿Qué significa esto?

- Las funciones cognitivas se mantienen estables durante el ciclo menstrual.
- La fase menstrual puede ser un momento de mayor vulnerabilidad emocional.
- Los cambios hormonales pueden intensificar síntomas como ideación suicida y malestar.
- Reconocer estas variaciones ayuda a:
 1. Evitar diagnósticos e intervenciones poco precisas.
 2. No invalidar las experiencias y emociones de las mujeres.

CONCLUSIONES

- Aunque el ciclo menstrual no se asocia con cambios significativos en memoria visoespacial, estrés percibido o depresión, sí se encontraron diferencias significativas en ideación suicida, con puntajes más altos durante la fase menstrual
- Estos hallazgos aportan información relevante para:
 1. Combatir el estigma asociado al malestar cíclico y avanzar hacia una atención clínica con enfoque de género y neurodiversidad hormonal.
 2. Visibilizar estos efectos para promover una educación menstrual integral.

