

## ¿Cómo puede afectar el consumo de alcohol a nuestro ciclo menstrual estas Navidades?

- Debido a su constitución y fisiología, las mujeres sufren los efectos negativos del alcohol con menos...



<https://www.infosalus.com/mujer/noticia-puede-afectar-consumo-alcohol-ciclo-menstrual-navidades-20231227...>

infosalus

Miércoles, 27 diciembre 2023

MADRID, 27 Dic. (EUROPA PRESS) -

Debido a su constitución y fisiología, las mujeres sufren los efectos negativos del alcohol con menos cantidad que los hombres, ya que ellos poseen más enzimas que descomponen el alcohol que las mujeres. Además, las hormonas juegan un papel fundamental en el metabolismo y el alcohol puede producir cambios en sus niveles y equilibrio, lo que podría derivar en cambios de humor, en la piel o en el ciclo menstrual.

Muchos estudios han revelado que el consumo de alcohol produce mayores niveles de estrógenos y testosterona, y menos de progesterona. Por lo tanto, hay mayor probabilidad de que tu ciclo menstrual sea irregular o de que se produzca un ciclo anovulatorio (sin ovulación), llegando incluso a la infertilidad. Además, a largo plazo, unos niveles elevados de estrógenos pueden aumentar las probabilidades de padecer cáncer de mama.

La hormona del estrés o cortisol también puede verse afectada por el alcohol. Cuando se da en menor concentración, puede conducir a un mejor estado de alerta pero, cuando se libera de forma habitual, conduce al entumecimiento y el sistema inmunológico puede volverse disfuncional. Además, el consumo crónico de alcohol puede provocar mayores niveles de inflamación, menor densidad de los huesos (osteoporosis) y resistencia a la insulina.

"Te sorprenderían todos los cambios que puedes experimentar si dejas de beber durante las fiestas de Navidad. Todos los efectos a corto plazo deberían disminuir y podrías empezar a ver cambios en

la piel, en la duración del ciclo menstrual, en lo bien que duermes y en tu vida sexual", afirma Irene Aterido, sexóloga y experta en ciclo menstrual y colaboradora de INTIMINA.

## **EFFECTOS A CORTO PLAZO:**

Cambios en tu ciclo menstrual: como hemos mencionado anteriormente, beber puede producir cambios en tu ciclo menstrual, como que este se retrase. También puede llegar a provocar cólicos, porque el **alcohol** formaría prostaglandinas, que hacen que los músculos del útero se contraigan. Si estás intentando tener un hijo, es posible que tengas problemas para concebir debido al desequilibrio hormonal que el **alcohol** produce.

Cambios en tu vida sexual: el **alcohol** disminuye el flujo sanguíneo vaginal, lo que puede retrasar el orgasmo y reducir la intensidad de tu placer sexual. Además, inhibe las respuestas del sistema nervioso y no permite el orgasmo. Por otro lado, aunque creas que desinhibe, puede llevar a tomar malas decisiones en cuanto a tus relaciones sexuales (no usar protección, arrepentimientos).

Problemas para dormir: El **alcohol** es un sedante que te ayuda a dormir rápidamente, pero altera el ciclo del sueño: las fases REM tienden a acortarse. La privación de sueño REM puede provocar cambios de humor, ansiedad, irritabilidad y alucinaciones en los casos graves.

## **EFFECTOS A LARGO PLAZO:**

Daño hepático: pueden llegar a formarse pequeñas lesiones y depósitos de tejido graso en el hígado, llegando en última instancia a provocar cirrosis.

Problemas en tu inmunidad: el consumo de **alcohol** puede producir inmunosupresión, lo que significa que puedes tener problemas para combatir enfermedades.

Colesterol: el **alcohol** puede aumentar la formación de colesterol LDL, conocido como colesterol malo. Este tipo de colesterol puede formar placas en los vasos sanguíneos, interrumpiendo el flujo de sangre que va al cerebro y al corazón.

Problemas en los huesos: como mencionamos anteriormente, el abuso de **alcohol** a largo plazo puede provocar osteoporosis.