



GUÍAS DEL CICLO

2025

INTRODUCCIÓN



Las primeras sociedades patriarcales fomentaron la creencia de que la menstruación era sucia y contaminante. Se apartaba a la mujer del resto de la comunidad. Todo lo que estuviera en contacto con la mujer menstruante debía a destruirse, la superstición llega hasta el punto de prohibir el contacto o ingerir ciertos alimentos.

En el siglo XXI la menstruación sigue siendo un tema tabú, se interpreta como una desventaja biológica, que ubica a la mujer en un contexto de emocionalidad, irracionalidad e inestabilidad superior a la del hombre. La palabra MENSTRUACIÓN es censurada y se usan eufemismos, se asocia con conceptos negativos.

Nuestra misión como GUÍAS DEL CICLO es brindar información científica, actualizada y fisiológica de todo el ciclo menstrual (ya no es viable hablar solamente de menstruación), enfocandonos en el autoconocimiento individual de cada mujer así como también en la realidad colectiva.

Cuando nos exploramos, nos conocemos y nos sentimos, comenzamos a dejar atrás todos los prejuicios con los que crecimos; logrando enfocarnos en nuestro bienestar y autoaceptación.

Es urgente reivindicar que el ciclo menstrual y la menstruación son un **SIGNO VITAL** que refleja el estado fisiológico del organismo.



¿QUIÉNES FORMAN ESPACIO INALBIS?

Lic. Ivana C. Iriarte

- Directora de Espacio Inalbis
- Educadora Menstrual
- Doula de parto y puerperio
- Asesora en Lactancia
- Puericultora
- Grand Master en puerperio y lactancia
- Acompañante terapéutico
- Formación en osteopatía para Doulas

DESEMPEÑO LABORAL EN:

- Hospital Petrona V. de cordero, San Fernando (área de neonatología)
- Hospital General Manuel Belgrano, San Martín (lactancia en neonatología y pediatría)
- Hospital Municipal Materno Infantil, San Isidro (lactancia, doula de parto, taller de psicoprofilaxis, consultorio de lactancia)
- Coordinadora del equipo de puericultoras y Doulas del Hospital Materno Infantil de San Isidro.

Jimena Amparo

- Vicedirectora de Espacio Inalbis
- Educadora Menstrual
- Doula de parto y puerperio
- Doula de duelo gestacional y perinatal
- Asesora en Lactancia
- Puericultora
- Formación en Osteopatía para Doulas
- Terapeuta en medicina placentaria y medicina de plantas

DESEMPEÑO LABORAL EN:

- Hospital Petrona V. de cordero, San Fernando (área de neonatología)
- Hospital General Manuel Belgrano, San Martín (lactancia en neonatología y pediatría)
- Hospital Municipal Materno Infantil, San Isidro (lactancia, doula de parto, taller de psicoprofilaxis, consultorio de lactancia)
- Coordinadora del equipo de puericultoras y Doulas del Hospital Materno Infantil de San Isidro.

Micaela Mochi

- Coordinadora Académica en Espacio Inalbis
- Educadora Menstrual
- Asesora en lactancia
- Puericultora
- Doula
- Acompañante en Duelo Gestacional y Perinatal

DESEMPEÑO LABORAL EN:

- Hospital Materno Infantil de San Isidro, Puericultora y Doula.
- Coordinación Académica en Espacio Inalbis.

PROGRAMA

- El ciclo menstrual desde la perspectiva histórica, política y cultural
- Androcentrismo y sesgo de género
- Procesos femeninos y menstruación como tabú
- Indicadores vitales y menstruación como signo vital
- La necesidad de menstruar
- Las bases de la salud menstrual
- Mitos sobre el ciclo
- Características de un ciclo sano
- La ovulación como evento central
- Dismenorrea
- Sexualidad femenina
- ¿Qué es la sexualidad?
- Histeria
- La relación entre sexualidad y autoimagen
- Los estereotipos de la belleza
- Suelo pélvico
- Fisiología y hormonas del ciclo menstrual
- Anatomía
- Hormonas del ciclo ovárico
- Neurociencia de la mujer
- Desencadenamiento del ciclo menstrual
- Estrógenos, progesteronas, hormona luteinizante, foliculoestimulante y GnRh
- Las fases del ciclo ovárico y del ciclo hormonal
- Fases: menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual
- La importancia de registrar el ciclo
- Cómo realizar un diario menstrual
- Fertilidad y anticoncepción: Cómo mejorar la fertilidad
- Anticonceptivos hormonales
- Efectos secundarios de los ACOS en la salud
- Anticonceptivos de emergencia
- Fertilidad natural
- Método sintotérmico
- Desequilibrios hormonales
- Alteraciones relacionadas al ciclo menstrual
- Hiperestrogenismo
- Funcionamiento tiroideo y alteraciones tiroideas
- Hipotiroidismo
- Déficit de progesterona
- S.O.P
- Endometriosis
- Quistes ováricos
- Fibromas y adenomiosis
- Amenorrea
- Amenorrea hipotalámica
- Prolactina alta
- Nutrición cíclica
- Salud digestiva: Microbiota y alimentación simbiótica
- Alimentación antiinflamatoria
- Alimentos fase a fase y nutrientes para la salud menstrual
- Alimentación para la menopausia, endometriosis e hiperestrogenismo
- Salud mental, emociones y ciclo menstrual
- La patologización de la salud femenina
- La importancia de los neurotransmisores
- Efectos del estrés y el cortisol en el ciclo menstrual
- Cambios emocionales durante el ciclo menstrual
- ACOS y salud mental
- Trastorno disfórico premenstrual
- Actividad física y bienestar para la salud menstrual
- Sueño y ciclo menstrual, ritmo circadiano
- Luz y ciclo
- Vitamina D
- Disruptores endocrinos: ¿qué son, dónde están y cómo reducirlos? Reconectar con el ciclo y la menstruación
- Aromaterapia y fitoterapia para el ciclo menstrual
- Evolución de los productos menstruales
- ¿Es correcto hablar de higiene menstrual?
- Impacto social y económico de los productos para la menstruación
- Impacto medioambiental de los productos para la menstruación
- Sangrado libre
- Síndrome de Shock Tóxico
- Diferentes etapas vitales y ciclo menstrual
- Menarquía
- Lactancia y puerperio
- Infancia y ciclo menstrual

La formación es dictada por profesionales de excelencia:
Docentes - Educadoras Menstruales - Puericultoras
Doulas - Bioquímicas - Ginecólogos - Obstetras - Biólogas
Kinesiologas de Suelo Pélvico

ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN Y MODALIDAD



CLASES TEÓRICAS

Se compone de un marco teórico de 30 clases asincrónicas y diferidas a las cuales se accederá a través de un campus virtual en el que también se encuentra todo el material y bibliografía complementaria.

Asimismo contamos con un grupo de WhatsApp para intercambio de preguntas, opiniones, evacuar dudas y consultas en general.



ARANCELES



● Paquete de clases teóricas:

\$180000 en un pago

\$210000 en dos pagos (\$105000 cada pago)

MÉTODOS DE PAGO:

Puede realizarse por transferencia bancaria

Número de Cuenta: 5096-450293/0

CBU: **0140028103509645029300**

CBU Alias: **ivana.ceci.iriarte**

Titular: IVANA CECILIA, IRIARTE

CUIL/CUIT:27-28541035-0

Mercado Pago
espacio.inalbis