

TIPS SALUDABLES SEGÚN EL CICLO MENSTRUAL PARA ALCANZAR LA INTEGRALIDAD HORMONAL CON BELLANEW



INTRODUCCIÓN:

El ciclo menstrual es un proceso natural que afecta a todas las mujeres en edad fértil. Comprender cómo funciona y cómo podemos apoyar nuestro cuerpo en cada fase es esencial para mantener un equilibrio hormonal óptimo. Bellanew® un anticonceptivo seguro, ofrece efectividad y gracias a su combinación de principios activos: Dienogest y 17β-estradiol, ayuda a regular el ciclo menstrual y mejorar la salud hormonal.¹

1. FASE MENSTRUAL (DÍAS 1-5) DURANTE ESTA FASE, EL CUERPO EXPULSA EL REVESTIMIENTO UTERINO, LO QUE PUEDE CAUSAR MOLESTIAS Y PÉRDIDA DE ENERGÍA.²

- **Alimentación:** Consumir alimentos ricos en hierro como carnes rojas, legumbres y espinacas para compensar la pérdida de sangre.²
- **Hidratación:** Beber suficiente agua para mantenerse hidratada y reducir la hinchazón.
- **Descanso:** Priorizar el descanso y el sueño para ayudar al cuerpo a recuperarse.

2. FASE FOLICULAR (DÍAS 6-14) EN ESTA FASE, EL CUERPO SE PREPARA PARA LA OVULACIÓN, AUMENTANDO LOS NIVELES DE ESTRÓGENOS.

- **Alimentación:** Incluir alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras para apoyar la salud celular.³
- **Ejercicio:** Realizar actividades físicas moderadas para aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo.

- **Suplementos:** Considerar suplementos de omega-3 para reducir la inflamación y mejorar la salud hormonal.

3. FASE OVULATORIA (DÍAS 15-17) LA OVULACIÓN ES EL MOMENTO EN QUE EL ÓVULO ES LIBERADO DEL OVARIO.

- **Alimentación:** Consumir alimentos ricos en zinc y vitamina B6 para apoyar la función ovárica.⁴
- **Hidratación:** Mantener una buena hidratación para facilitar el transporte de nutrientes.
- **Relajación:** Practicar técnicas de relajación como yoga o meditación para reducir el estrés.

4. FASE LÚTEA (DÍAS 18-28) DESPUÉS DE LA OVULACIÓN, EL CUERPO SE PREPARA PARA UN POSIBLE EMBARAZO, AUMENTANDO LOS NIVELES DE PROGESTERONA.

- **Alimentación:** Incluir alimentos ricos en magnesio como nueces y semillas para reducir los síntomas premenstruales.⁴
- **Ejercicio:** Optar por ejercicios suaves como caminar o nadar para mantener el equilibrio hormonal.
- **Suplementos:** Considerar suplementos de vitamina B6 y calcio para reducir la hinchazón y los cambios de humor.

CONCLUSIÓN:

Mantener una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable durante todo el ciclo menstrual es clave para alcanzar la integralidad hormonal.

BELLANEW®, CON SUS PRINCIPIOS ACTIVOS: 17-BETAESTRADIOL Y DIENOGEST, AYUDA A REGULAR EL CICLO MENSTRUAL MEJORANDO LA SALUD HORMONAL DE LAS MUJERES.⁶

1,5mg Estradiol hemihidratado / 2mg Dienogest

LA GENERACIÓN ANTICONCEPTIVA CON ESTRÓGENO BIOIDÉNTICO AL NATURAL.

EQUILIBRIO HORMONAL, ARMONÍA NATURAL

MI MEJOR VERSIÓN



Bibliografía:

1. De Leo V, Musacchio MC, Cappelli V, et al. Hormonal contraceptives: pharmacology tailored to women's health. Hum Reprod Update. 2016;22(5):634-46
2. <https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-mujer/alimentos-menstruacion>
3. <https://regenerahealth.com/blog/alimentacion-ciclo-menstrual>
4. https://femalehealthawareness.org/site/wp-content/uploads/2020/04/Consideraciones-Nutricionales-para-un-ciclo-Menstrual-Sano_2019FFHA.pdf
5. <https://cmnutriologos.com/2025/01/13/cambios-hormonales-en-mujeres-abordaje-nutricional-en-cada-etapa-de-la-vida>
6. Fruzzetti F, Tremolieres F, Bitzer J. An overview of the development of combined oral contraceptives containing estradiol: focus on

BELLANEW: Composición: Cada tableta activa de Bellanew® 1,5 mg Hemihidratado de Estradiol y 2 mg de Dienogest. Indicaciones: Anticoncepción hormonal. Contraindicaciones: "cáncer de mama pasado, conocido o sospechado. " tumores malignos dependientes de estrógenos conocidos o sospechados (p. Ej., cáncer de endometrio). " hemorragia genital no diagnosticada. " hiperplasia de endometrio no tratada. " tromboembolismo venoso previo o actual (trombosis venosa profunda, embolismo pulmonar) " enfermedad tromboembólica arterial activa o reciente (p. Ej., angina, infarto de miocardio). " trastornos trombofílicos conocidos (por ej. Deficiencia de proteína c, proteína s o antitrombina). " patología hepática aguda, o antecedentes de enfermedad hepática mientras las pruebas de función hepática no se normalicen. " porfiria. " hipersensibilidad a los principios activos o a alguno de los excipientes o presencia o antecedente de pródromo de una trombosis (p.ej. Accidente isquémico transitorio, angina de pecho). Enfermedad cerebrovascular: ictus actual, antecedentes de ictus o afección prodrómica (p. Ej. Accidente isquémico transitorio, ait). O antecedentes de migrañas con síntomas neurológicos focales. O diabetes mellitus con afectación vascular. O la presencia de uno o varios factores (es) de riesgo serio (s) o múltiple (s) de trombosis arterial o venosa también puede constituir una contraindicación: - diabetes mellitus con síntomas vasculares - hipertensión grave - dislipoproteinemia intensa o antecedentes de la misma, si se asocia a hipertriglicéridemia severa. O presencia o antecedentes de tumores hepáticos (benignos o malignos). Insuficiencia renal grave o insuficiencia aguda de la función renal. Presencia o antecedentes de tumores hepáticos (benignos o malignos). Embarazo conocido o sospechado. Ailyn está contraindicado el uso concomitante con medicamentos que contengan ombitasvir / paritaprevir / ritonavir y dasabuvir. Precauciones y advertencias: no se debe prescribir a mujeres que tienen un alto riesgo de enfermedades tromboticas (las que fuman y las que tienen más de 35 años de edad). Este producto no se ha estudiado en mujeres con un índice de masa corporal (imc) mayor a 30 kg / m² y, por lo tanto, no se recomienda su uso en esta población. Las mujeres con embolia pulmonar, trombosis venosa profunda, enfermedad cardiovascular o coronaria, hipertensión no controlada o diabetes con enfermedad vascular no deben tomar este medicamento. Este medicamento debe suspenderse al menos cuatro semanas antes y dos semanas después de una cirugía mayor para disminuir el riesgo de eventos tromboticos este producto contiene lactosa. Los pacientes con problemas hereditarios raros de intolerancia a la galactosa (deficiencia de lactasa de lapp o mala absorción de glucosa - galactosa) no deben tomar este medicamento. Posología: Bellanew® se administra en forma diaria en régimen de 28 días sin suspender. Se debe iniciar el tratamiento desde el primer día de la menstruación hasta completar las 21 tabletas activas y continuar con las 7 tabletas de placebo hasta completar 28 días de tratamiento. Presentación clínica: Bellanew®, caja por 28 tabletas. (Reg. San INVIMA 2019M-0018900). Condiciones de almacenamiento: Almacénese en lugar fresco a menos de 30° C. Manténgase fuera del alcance de los niños. Venta bajo formula médica.

Referencias:

1. Christin-Maitre S, Laroche E, Bricaire L. A New Contraceptive Pill Containing 17β-Estradiol and Norgestrel Acetate. Womens Health. 2013;9(1):13-23. doi:10.2217/WHE.12.70
2. Fruzzetti F, Tremolieres F, Bitzer J. An overview of the development of combined oral contraceptives containing estradiol: focus on estradiol valerate/dienogest. Gynecol Endocrinol. 2012;28(5):400-408. doi:10.3109/09513590.2012.662547
3. Stanczyk FZ, Archer DF, Bhavnani BR. Ethinyl estradiol and 17-estradiol in combined oral contraceptives: pharmacokinetics, pharmacodynamics and risk assessment. Contraception. 2013;87(6):706-727. doi:10.1016/j.contraception.2012.12.011
4. Dinger J, Assmann A, Mohner S, Minh TD. Risk of venous thromboembolism and the use of dienogest- and drospirenone-containing oral contraceptives: results from a German case-control study. J Fam Plann Reprod Health Care. 2010;36(3):123-129. doi:10.1783/147118910791749416. Foster RH, Wilde MI. Dienogest. Drugs, 1998; 56(5):825-833.