

# Curso especialización: Abordaje integral de los Trastornos Menstruales

**Dirigido a profesionales de la medicina, matronería y otras áreas de la salud, así como a estudiantes de nivel avanzado.**

## I. Descripción del curso

Este curso nace tras años de acompañamiento clínico a mujeres y personas que menstrúan, observando una realidad persistente: la subvaloración sistemática de sus síntomas y un ciclo menstrual que no ha recibido la relevancia que requiere; a pesar de ser reconocido por las principales sociedades científicas como el quinto signo vital y consolidarse como un indicador fundamental de la salud.

Históricamente, esta falta de importancia ha derivado en manejos clínicos que no se alinean con la mejor evidencia científica disponible o que, en muchos casos, se limitan únicamente a tratar los síntomas de forma aislada. Esto termina afectando la salud y la calidad de vida de las pacientes, generando una alta carga de morbilidad, ausentismo laboral y escolar, y repercutiendo gravemente en su salud mental.

Nuestra propuesta busca avanzar hacia una práctica que comprenda a la persona desde una perspectiva psicosocial e integrativa, reconociendo el origen de los síntomas y abordando las causas profundas de los trastornos menstruales. Para dar respuesta a este desafío, hemos diseñado un **programa intensivo de 14 semanas, que aborda la salud menstrual desde sus bases sociales y fisiológicas, para luego profundizar en cada trastorno y su manejo específico, integrando tres pilares:**

- **Medicina del Estilo de Vida:** Intervenciones basadas en evidencia sobre alimentación, actividad física, manejo del estrés, sueño, vínculos saludables y abstinencia de sustancias nocivas.
- **Abordaje Integrativo y Multidisciplinario:** Una mirada sistémica del cuerpo, que incorpora competencias de kinesiología, nutrición y psicología, facilitando el trabajo colaborativo.
- **Abordaje Farmacológico:** Análisis detallado de mecanismos, dosis y protocolos para un manejo clínico seguro y actualizado.

**El objetivo general es formar profesionales con sólidos conocimientos científicos y herramientas prácticas para el abordaje integral de los trastornos menstruales. Que les permita evaluar, asesorar y ofrecer diversas opciones terapéuticas, promoviendo que cada mujer y persona menstruante, en ejercicio de su autonomía, tome las decisiones sobre el manejo que desea adoptar.**

Reconocemos la realidad socioeconómica de Latinoamérica y los desafíos estructurales de nuestra región. Por ello, el curso no solo entrega conocimientos de vanguardia, sino que enseña a aterrizar la evidencia científica a contextos diversos, permitiendo una atención de salud menstrual digna, efectiva y accesible, sin importar el entorno donde se ejerza.

## **II.Objetivos del curso:**

1. **Reconocer e integrar el ciclo ovulatorio-menstrual como indicador clínico de salud** a lo largo de la vida.
2. **Evaluar** críticamente los trastornos menstruales **desde un enfoque biopsicosocial, interseccional y con perspectiva de género.**
3. **Analizar y diagnosticar los trastornos menstruales,** utilizando la evidencia científica más reciente.
4. **Diseñar planes terapéuticos personalizados,** basados en un abordaje integrativo y acordes con las preferencias de cada usuaria.

5. **Aplicar herramientas** de nutrición, kinesiología, salud mental y medicina del estilo de vida en el abordaje inicial, identificando los criterios de derivación para el manejo especializado.
6. **Resolver casos clínicos reales** con razonamiento integrativo y centrado en la persona.

### III. Temario:

#### PRIMERA PARTE: FUNDAMENTOS DE LA SALUD MENSTRUAL

1. **Salud Menstrual:** una mirada crítica a la historia de la medicina de las mujeres
2. **Fisiología del ciclo ovulatorio-menstrual** aplicado a la práctica clínica
3. **El ciclo menstrual como el 5to Signo Vital:** más allá de la reproducción
4. **Ciclo menstrual normal a lo largo de la trayectoria vital:** desde la pubertad hasta la post menopausia
5. **Otros bioindicadores de salud menstrual**
6. **Neuroendocrinología del trauma:** por qué el sistema nervioso manda sobre el ciclo
7. **Exposomas, disruptores endocrinos** y su impacto en la salud menstrual: un tema emergente
8. **Eje intestino-cerebro,** microbiota y su rol en los trastornos menstruales
9. **Sistema inmune** e inflamación en los trastornos menstruales
10. **Medicina del estilo de vida:** alimentación saludable, actividad física regular, manejo del estrés, sueño, relaciones sociales saludables y abstinencia de sustancias nocivas
11. **Progestinas y estrógenos** en la práctica clínica: tipos, perfiles metabólicos y efectos clínicos

## SEGUNDA PARTE: MANEJO CLÍNICO DE LOS TRASTORNOS MENSTRUALES

1. **Sangrado Menstrual Abundante (SMA)**
2. La epidemia invisible: impacto sistémico y **manejo óptimo del déficit de hierro**
3. **Manejo farmacológico del SMA:** desde la urgencia hemorrágica hasta el control en la consulta ambulatoria
4. **Gestión Menstrual, Amenorrea terapéutica y Manejo del Sangrado Uterino Anormal (SUA) asociado a métodos anticonceptivos hormonales**
5. **Dismenorrea y Endometriosis**
6. **Abordaje integrativo de la Dismenorrea primaria y Endometriosis**
7. **Manejo farmacológico de la Dismenorrea primaria y Endometriosis** (hormonal y no hormonal)
8. **Dolor Pélvico Crónico (DPC)**
9. **Enfrentamiento clínico de la paciente con DPC:** anamnesis, examen físico y exámenes complementarios.
10. **Rol de la kinesiología en el abordaje del DPC.** Herramientas prácticas para el manejo del síndrome miofascial y sensibilización central.
11. **Trastornos premenstruales:** del Síndrome Premenstrual al Trastorno Disfórico Premenstrual
12. **Abordaje integrativo de los síntomas físicos premenstruales**
13. **Manejo farmacológico de los trastornos premenstruales:** psicofármacos y hormonas
14. **Herramientas desde la psicología** para el manejo de los síntomas psicoemocionales premenstruales: manejo del estrés y relaciones saludables.
15. **Trastornos ovulatorios y Deficiencia de la fase lútea**
16. **Insuficiencia Ovárica Prematura (IOP)**
17. **Amenorrea Hipotalámica Funcional (AHF)**
18. **Déficit energético relativo en el deporte (RED-S) y salud menstrual**

19. **Conducta Alimentaria Alterada (CCA)** y Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)
20. **Manejo integrativo de la AHF y TCA**
21. **AHF ¿Es la terapia hormonal la solución?** Pros y contras de su manejo.
22. **Síndrome de Ovarios Poliquísticos (SOP)**
23. **Resistencia a la Insulina y manejo metabólico en SOP**
24. **Abordaje integrativo del SOP**
25. **Tratamiento hormonal en SOP:** antiandrógenos, protección endometrial y anticoncepción
26. **Razonamiento clínico en trastornos menstruales:** integración de la información. Análisis de casos clínicos: Sangrado menstrual abundante y dolor menstrual
27. **Razonamiento clínico en trastornos menstruales:** integración de la información. Análisis de casos clínicos: Trastornos Premenstruales y Trastornos Ovulatorios

#### **IV. Metodología de aprendizaje:**

- **Contenido asincrónico:** 38 clases grabadas para ser revisadas al ritmo de cada participante durante 6 meses.
- **Sesiones de profundización (sincrónicas):** Encuentros semanales destinados a profundizar en los abordajes y analizar casos clínicos en diferentes escenarios.
- **Acompañamiento grupal:** Un foro de discusión activa para resolver inquietudes que surjan durante las 14 semanas del curso.
- **Estudio de material complementario:** Selección y entrega de los principales estudios y consensos científicos sobre cada temática como material de apoyo para profundizar según el interés personal.

## V. Dirección y equipo docente:

### **Dra. Daniela Ribbeck Baraibar: Directora del programa y docente principal. Médica Ginecóloga especialista en Salud Menstrual.**



Médica Cirujana de la Universidad Finis Terrae.

Especialista en Ginecología y Obstetricia por la Universidad de Chile.

Máster en Salud Sexual y Anticoncepción, Universidad de Alcalá y Sociedad Española de Contracepción.

Diplomada en Endocrinología Ginecológica y Menopausia, Pontificia Universidad Católica de Chile y en Ginecología Infantil, Sociedad Chilena de Pediatría.

Formación en Ginecología Infantil, Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona.

Cuento con más de 12 años de trayectoria clínica en el sistema público y privado, conociendo la realidad de ambos mundos y siendo muy consciente de la importancia del enfoque de derecho y la interseccionalidad en nuestras atenciones. Mis principales áreas de desarrollo han sido la ginecología endocrinológica, climaterio, ginecología infantil y del adolescente, dolor pélvico crónico y atención integral de víctimas de violencia sexual.

Como ginecóloga, mi principal motivación es que se reconozca la importancia del ciclo menstrual como indicador de salud y que la menstruación nunca más limite la vida de niñas, mujeres y personas que menstrúan. Desde hace seis años, canalizo este compromiso a través de la formación de estudiantes y profesionales en programas de pregrado, posgrado y congresos científicos. Además, soy coautora de la Guía de salud menstrual: destinada a profesionales (*Gobierno de Chile; 2022*).

Pertenezco a la Asociación Ginecólogas Chile, donde tuve el honor de ser su Directora (2023-2024), bajo la convicción de que integrar la perspectiva de género en las acciones de salud es una práctica fundamental. También, soy parte de la Sociedad Chilena de Ginecología Infantil y del Adolescente y de la Sociedad Chilena de Ginecología Endocrinológica, reconociendo la importancia de una medicina basada en la evidencia que corrija la subrepresentación histórica de las mujeres en la investigación.

## **Nta. Valeria Sumar: Directora del programa y docente principal** **Nutricionista integrativa especialista en salud hormonal de la mujer.**



Nutricionista de la Universidad del Desarrollo.  
Diploma en Alimentos Funcionales – INTA, Universidad de Chile.  
Especialización en Nutrición y Salud Hormonal en la Mujer – ICNS, Madrid  
Mindfulness & Mindful Eating for Health Practitioners – Londres  
Terapeuta somática con certificación internacional.  
Educatriz en salud de la mujer.

Desde hace 10 años acompaño a mujeres y personas con ciclos a comprender y cuidar su salud desde una mirada que integra ciencia, nutrición, sistema nervioso y terapias integrativas.

Mi trabajo se basa en la evidencia científica, junto con una comprensión profunda de la interacción entre hormonas, alimentación, estilo de vida, ambiente, cuerpo, emociones y experiencias de vida. Promuevo una atención que vaya más allá de los síntomas, permitiendo comprender las causas, el contexto y la historia de cada persona. En los últimos años me he especializado principalmente en endometriosis, dolor pélvico crónico, salud menstrual, fertilidad y trastornos menstruales.

Mi formación incluye investigación en Contemporary Menstrual Studies con Lara Owen en Inglaterra, además de estudios en nutrición, trauma, medicina de hierbas, cuerpo y salud de la mujer. He vivido, estudiado y trabajado en Chile, Inglaterra, Australia y Nueva Zelanda, lo que me ha permitido desarrollar una mirada amplia, humana e integrativa de la salud, entendiendo cómo el contexto, la cultura, el estrés y el ritmo de vida influyen profundamente en el bienestar hormonal y menstrual.

Mi enfoque combina ciencia y nutrición con terapias integrativas, regulación del sistema nervioso, trabajo somático y una atención centrada en la persona

## **Igla. María José Quiñinao:**

### **Kinesióloga de piso pélvico especialista en dolor.**

Especialista en obstetricia y uroginecología en UEM, España.

Autora Libro "Loca Pelvis: un viaje personal a tu sexualidad" con Editorial Planeta.

Magister (c) Mindfulness Relacional y Compasión en UAI, Chile.

Instructora Vinyasa y Yin Yoga. Bohemian School of Yoga, Costa Rica.

Practitioner PNL, Barcelona, España.

## **Ps. Violeta Gatica:**

### **Psicóloga Clínica especializada en el trabajo con niñas, adolescentes y mujeres adultas.**

Magíster (c) en Mindfulness y Compasión, Universidad Adolfo Ibáñez.

Diplomada en Mindfulness y Psicoterapia, Pontificia Universidad Católica de Chile

(PUC); Trauma por Abuso Sexual Infantil y Psicoterapia Infanto-Juvenil, PUC;

Trastornos de la Conducta Alimentaria, Universidad del Desarrollo; Alimentación

Emocional, Mindfulness y Mindful Eating, Universidad de Concepción; Salud

Sexual y Reproductiva de las Mujeres, Escuela La Tribu.

Certificada como Líder del programa Body Image Program en Latinoamérica.

## **Dra. Denisse Kohn:**

### **Médica nutrióloga experta en conducta alimentaria**

Máster en Nutrición y Diabetes, New York University.

Formaciones en Medicina del Estilo de Vida, Escuela de Medicina de Harvard;

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness, Universidad de Oxford; Terapia

Dialéctico Conductual con la Dra. Marsha Linehan; Terapia de Aceptación y

Compromiso con el Dr. Russ Harris; Terapia de Alimentación Responsiva y en

Estudios Interdisciplinarios de las Mujeres con Perspectiva de Género.

Consejera en Alimentación Intuitiva, certificada por las creadoras del modelo

original. Provedora certificada en Salud en Todas las Tallas (HAES©).

## **PhD. Lucita Poblete:**

### **Triatleta profesional e investigadora en fisiología de la mujer**

Máster en Applied Sports Science, Deakin University, Australia.

Certificación en Female Physiology, Stacy Sims Institute, Nueva Zelanda.

Certificación en Sports Nutrition y Triathlon Coaching, Ironman University, EE.UU.

Grado en Educación y Docencia – Pontificia Universidad Católica de Chile.

Acreditación ASCA Coach, Australia.

Certificación Swimming Australia Teacher Qualification.

### **Dra. Daniela Capella Sepúlveda:**

#### **Médica ginecóloga, subespecialidad en ginecología infantojuvenil.**

Médica Ginecóloga de la Universidad de Chile.

Especialidad de Ginecología infanto-juvenil, Universidad de Chile.

Diplomada en Endocrinología ginecológica, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Docente de la facultad de medicina Universidad de Chile.

Presidenta Sociedad Chilena de Obstetricia y ginecología infantil y de la Adolescente. Parte de la Asociación Ginecólogas Chile y la Sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica.

### **Dra. Marlín Solorzano Rodríguez:**

#### **Médica internista, subespecialidad en endocrinología**

Médica internista de la Universidad de Carabobo, Venezuela.

Subespecialista en Endocrinología, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Magister en nutrición humana, Universidad de Concepción.

Máster en Nutrición Clínica, CEU Universidad Cardenal Herrera, España.

Diplomada Cáncer de Tiroides, Universidad Austral, Argentina.

Coordinadora y docente del Diplomado Endocrinología ginecológica de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

## **VI. Información Logística**

- **Duración:** 14 semanas.
- **Fechas:** Del 10 de junio al 9 de septiembre
- **Sesiones en vivo:** Se realizarán los días miércoles de 20:00 a 21:30 hrs (horario de Chile).
- **Acceso y flexibilidad:** Todas las clases y sesiones quedarán grabadas y disponibles en la plataforma del curso para ser consultadas en cualquier momento durante 6 meses.
- **Dedicación sugerida:** Se recomienda destinar entre 4 y 6 horas semanales al estudio y revisión de los contenidos.

Esta primera versión se desarrolla de manera independiente, sin financiamiento de la industria farmacéutica ni auspicios institucionales. Apostamos por un espacio de aprendizaje libre, de diálogo y construcción entre pares, donde la única motivación es mejorar la atención en salud. Por este motivo **el curso no cuenta con evaluaciones calificadas ni con certificación otorgada por instituciones académicas o universidades.**

## VI. Inversión y Becas

- **Valor del curso:** \$400.000 CLP o 450 USD.
- **Cupos Limitados:** Para asegurar un acompañamiento cercano y una experiencia formativa de alta calidad
- **Facilidades de pago:** Opciones de pago mediante transferencia electrónica o hasta en 6 cuotas a través de Webpay o Paypal.

Dispondremos de **2 becas del 50% del arancel**, orientadas a profesionales que presenten dificultades para costear el curso y demuestren un alto compromiso con la temática.

- **Postulación:** Enviar un correo electrónico a [formacion.saludmenstrual@gmail.com](mailto:formacion.saludmenstrual@gmail.com) con el asunto "Postulación Beca", describiendo brevemente su motivación y situación actual.
- **Plazos:** Las postulaciones se recibirán hasta el 15 de mayo y los resultados se comunicarán el 18 de mayo.

### ¿Dudas o inscripciones?

Escríbenos directamente a: [formacion.saludmenstrual@gmail.com](mailto:formacion.saludmenstrual@gmail.com)

Esperamos que este programa resuene con tu práctica clínica. Quedamos a tu disposición para acompañarte en este proceso formativo.

**Daniela Ribbeck B. & Valeria Sumar**  
**Directoras del programa**