

image not found or type unknown



# La revolución de la menstruación

**Xusa Sanz**

**Fecha de publicación:**

28/04/2021

Todo lo que debes saber sobre la salud y el ciclo

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**Todo lo que debes saber sobre la salud y el ciclo**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:**

drubio@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

**Más allá de la reproducción, el ciclo menstrual es un signo vital de gran importancia en nuestra salud.**

*La revolución de la menstruación se adentra en todos los aspectos fundamentales para tener una buena salud menstrual como la alimentación, el ejercicio, físico, el estrés o el descanso... y profundiza en las alteraciones menstruales más frecuentes como la endometriosis o el síndrome de ovarios poliquísticos.*

Un completo manual que desmonta todos mitos relacionados con el ciclo menstrual sabremos si nuestro ciclo menstrual es saludable, hablaremos de las ventajas e inconvenientes de los productos de higiene menstrual como la copa menstrual, tampones o esponjas. En definitiva, todas las herramientas para que la menstruación no sea nunca más una desconocida.

## Xusa Sanz

Xusa Sanz (Valencia, 1982). Enfermera y nutricionista especializada en la salud de la mujer.

Gran defensora de su profesión, como enfermera ha asistido a muchas mujeres en diferentes servicios pasando por la UCI, el quirófano, la atención primaria, hasta llegar a crear su propio proyecto. En él acompaña a mujeres y aborda distintas alteraciones hormonales como la amenorrea hipotalámica, el SOP, la endometriosis, etc. a través de la alimentación, la educación sanitaria y el estilo de vida. También imparte diversas formaciones sobre salud hormonal y ciclo menstrual, siempre con un enfoque extra-reproductivo, dirigidas tanto a profesionales como al público general.

Cree firmemente en la necesidad de desarrollar un modelo biopsicosocial, ofreciendo a las mujeres una atención sanitaria integral y de calidad.