

## **La pubertad y los periodos menstruales**

La menstruación (el período) es una etapa importante de la pubertad en las niñas; es uno de los principales indicios físicos que señalan que una niña se está convirtiendo en mujer.

Alrededor de seis meses antes de tener su primer periodo menstrual, las niñas pueden observar mayor cantidad de flujo vaginal transparente. Este flujo es normal. No hay necesidad de preocuparse por el flujo, a menos que genere un olor fuerte o picazón.

### **¿Qué es un ciclo?**

El ciclo de una niña se cuenta desde el primer día de sangrado en un mes hasta el primer día de sangrado del mes siguiente. Entonces, si una niña tiene su período el 8 de enero y luego otra vez el 2 de febrero, su ciclo duró 25 días (desde el 8 de enero hasta el 1 de febrero).

### **¿Con qué frecuencia tiene su periodo una joven?**

Algunas jóvenes tienen ciclos menstruales de 28 días, mientras que otras tienen ciclos de 24, 30 días o más. Después de la menarca, los ciclos menstruales duran de 21 a 45 días. Después de un par de años, los ciclos se acortan hasta llegar a la duración de un ciclo de un adulto, es decir de 21 a 34 días.

Los periodos irregulares son comunes en las jóvenes que acaban de comenzar a menstruar. El organismo suele tardar algún tiempo en ordenar todos los cambios que están ocurriendo, por lo que una joven quizá tenga un ciclo de 28 días durante dos meses y luego no menstrúe un mes, por ejemplo. En general, después de uno o dos años, el ciclo menstrual se vuelve más regular.

### **¿Cuánto dura y en qué cantidad?**

El flujo menstrual (la cantidad de sangre que sale de la vagina) también puede variar mucho entre una mujer y otra.

Algunas jóvenes pueden preocuparse porque pierden demasiada sangre. Puede dar impresión ver toda esa sangre, pero es improbable que una joven pierda demasiada. Aunque parezca mucho, la cantidad promedio de sangre es solo de aproximadamente dos cucharadas (30 mililitros) para un periodo entero. La mayoría de las jóvenes cambiarán sus toallas higiénicas de tres a seis veces durante el día y lo harán con mayor frecuencia durante los días en que su período sea más abundante, generalmente al inicio del mismo.

Especialmente cuando tus períodos menstruales son recientes, quizá estés preocupada por tu flujo menstrual o por saber si tu periodo es normal. Consulta a un médico o a una enfermera en los siguientes casos:

- Tu período dura más de una semana.
- Debes cambiar tus toallas higiénicas demasiado seguido (empapas más de una toalla cada una o dos horas).
- Pasan más de tres meses entre periodo y periodo.
- Tienes sangrado entre los periodos.
- Sufres de muchos dolores antes o durante tu periodo.
- Tus periodos eran regulares y luego se volvieron irregulares.

## **Calambres**

Los calambres son bastante comunes; de hecho, más de la mitad de las mujeres que menstrúan manifiestan tenerlos durante los primeros días de su periodo. Los médicos consideran que los calambres son el resultado de la prostaglandina, una sustancia química que produce la contracción de los músculos del útero.

Mientras tanto, muchas jóvenes y mujeres toman algún fármaco de venta libre (como ibuprofeno o acetaminofeno) que alivia los calambres menstruales. Darse un baño tibio o aplicar calor en la parte baja del abdomen también sirve para aliviar estos dolores. Además, el ejercicio regular durante el ciclo menstrual ayuda a aliviar los calambres en algunas mujeres. Si nada de esto funciona, debes consultar a tu médico.

## **Síndrome premenstrual y erupciones**

Algunas jóvenes y mujeres se sienten deprimidas o se irritan con facilidad durante los días previos al periodo. Otras quizá se enojen con mayor rapidez o lloren más de lo habitual. Algunas jóvenes tienen antojo de comer ciertos alimentos. Es posible que estos cambios emocionales se deban al síndrome premenstrual o PMS (por su sigla en inglés).

El PMS se asocia con cambios en las hormonas del organismo. Debido a que los niveles hormonales aumentan y disminuyen durante el ciclo menstrual de la mujer, pueden afectar el modo en que ella se siente, tanto en lo emocional como en lo físico. Algunas jóvenes, además de experimentar sentimientos más intensos de lo habitual, perciben cambios físicos durante su período. Algunas se sienten hinchadas a causa de la retención de líquidos; otras notan que sus senos están hinchados y doloridos, y hay quienes tienen dolor de cabeza.

Es común que las jóvenes tengan un brote de acné durante algún momento de su ciclo; esto también se debe a las hormonas. Afortunadamente, las erupciones asociadas con el período suelen dejar de ser un problema a medida que las jóvenes crecen.

## **Toallas higiénicas, tampones y protectores diarios**

Hay tantos productos a la venta que quizá debas probar varios antes de encontrar el que mejor se ajusta a tus necesidades. Algunas jóvenes solo usan toallas higiénicas (en especial, cuando comienzan a menstruar), otras solo usan tampones, y hay quienes alternan; por ejemplo, usan tampones para el día y toallas higiénicas durante la noche.

El período no debe convertirse en un obstáculo para hacer ejercicio, divertirse y disfrutar de la vida. Las jóvenes que son muy activas, sobre todo las que disfrutan nadar, prefieren usar tampones mientras practican deportes.

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/sexual/menstruation\\_esp.html#](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/menstruation_esp.html#)