

La Menstruación

Autor: kidshealth



Índice

La menstruación	3
La pubertad y el período	4
¿Con qué frecuencia tiene su período una joven?	7
¿Cuánto dura y en qué cantidad?	9
Dolores cólicos, síndrome premenstrual y granos	10

La menstruación

La niña se está convirtiendo en mujer: ya tiene la menstruación. Esta etapa es fundamental, ya que ocurren una serie de cambios físicos, que son indicadores del desarrollo que se está produciendo. La menstruación provoca cambios, genera inquietud e inseguridad en las niñas.

Para algunas niñas el hecho de tener la menstruación es emocionante, constituye el inicio de la aventura de convertirse en una señorita, para otras, puede ser algo atemorizante y molesto.

La menstruación es uno de los procesos naturales del cuerpo humano, más incomprendidos y misteriosos. Esto sucede porque tanto las mujeres, como los varones, ignoran el funcionamiento del aparato reproductor femenino.

La pubertad y el período

La pubertad implica grandes cambios, tanto en el cuerpo, como en la mente. Debido al estímulo de las hormonas, se inicia el desarrollo, con el crecimiento de los senos. A partir de este desarrollo, se espera que, en los próximos dos años, aparezca la primera menstruación.

No te asustes, no aparecerá de improviso. El primer indicio es el desarrollo de los senos, luego viene un período en el que la niña tiene un flujo vaginal transparente. Mientras el flujo, no tenga mal olor, no debe ser motivo de preocupación, solo es un aviso de que pronto vendrá la primera menstruación, también conocida como menarca.

La aparece hasta se haya llevado a cabo la maduración de todas las partes del aparato reproductor femenino y estén funcionando en conjunto.

Desde el momento de su nacimiento, las niñas tienen ovarios, trompas de Falopio y útero. Los ovarios son dos formas ovaladas, situadas uno a cada lado del útero en la pelvis, que es la parte más baja del abdomen. Los ovarios contienen miles de óvulos. Las dos trompas de Falopio son largas y delgadas.

Cada trompa de Falopio va desde el ovario hasta el útero. El útero tiene forma de pera, se encuentra en medio de la pelvis y está dotado de músculos muy fuertes y capaces de dilatarse, para permitir que se aloje al feto en crecimiento y luego ayudan a pujar durante el parto.

La glándula pituitaria es la responsable del inicio de todos estos cambios, es la que libera hormonas que estimulan a los ovarios para que produzcan otras hormonas: estrógeno y progesterona.

El estrógeno y la progesterona cumplen diferentes funciones en el cuerpo de una niña, son responsables de la maduración





física, del crecimiento y las emociones.

La ovulación, es el proceso mediante el cual, un pequeño óvulo sale de uno de los ovarios. Este proceso ocurre más o menos cada mes y el óvulo sale un mes de un ovario, y al mes siguiente, sale del otro. Una vez que el óvulo sale del ovario, recorre las trompas de Falopio, hasta llegar al útero.

En el útero se ha llevado a cabo otro proceso, con el objeto de recibir al óvulo como se merece: el estrógeno estimula lo estimula para que se recubra con sangre y tejidos adicionales, para que sus paredes se vuelvan más gruesas y acolchadas. Es así, como el útero se está preparando para un posible embarazo. Si el óvulo llega al útero y es fertilizado por un espermatozoide, se pega a la pared acolchada del útero, para después transformarse poco a poco, en un bebé.

Cuando el óvulo que llega, no es fertilizado, no se pega a la pared del útero y tanto el óvulo, como la pared acolchada,

son eliminados en forma de sangre, a través de la vagina. La joven ha tenido su período menstrual.

Se le llama período, porque ocurre más o menos cada mes, durante toda la vida fértil de la mujer. Solo se interrumpe durante el embarazo y termina, cuando la mujer llega a la menopausia y sus ovarios ya no liberan óvulos.

¿Con qué frecuencia tiene su período una joven?

No hay una medida justa y precisa para el número de días que dura el período de una joven. Puede ser tan variable, como las edades a las que empieza el desarrollo, en definitiva, depende de cada persona.

El período o ciclo menstrual, se cuenta desde el inicio de un período, hasta el inicio del siguiente. La mayoría de jóvenes tienen ciclos de 24, 30 días o más. En los primeros años de la menarca, los ciclos menstruales duran entre 21-45 días. Después, cuando ya



se ha normalizado, más o menos un par de años más tarde, los ciclos se acortan a una longitud adulta de 21-34 días.

Es muy común que, al inicio, algunas jóvenes tengan períodos irregulares. Suele suceder que tengan el período un mes sí o dos meses no, o que un mes, el ciclo dure 28 días y al siguiente, dure 45 días. Todo esto es normal, con el paso del tiempo, los ciclos se vuelven regulares. En todo caso, ante cualquier duda o inquietud, lo mejor, es consultar con el médico.

Para evitar sorpresas desagradables e inoportunas, se aconseja anotar en un calendario, las fechas de inicio de cada menstruación, con el objeto de predecir la fecha de la siguiente y poder estar preparadas.

¿Cuánto dura y en qué cantidad?

La duración del período también varía. A algunas jóvenes les dura una semana y a otras, les dura entre dos a tres días. De la misma forma, la cantidad de flujo menstrual, también varía de persona a persona. Algunas jóvenes apenas pierden un poco de sangre y otras, pierden mayores cantidades. En promedio, se calcula que se pierden unos 30 mililitros de sangre por día, y se estarán usando entre 3 a 6 toallas sanitarias. Al comienzo del período, cuando hay mayor flujo de sangre, se deben cambiar las toallas sanitarias con mayor frecuencia, para mantener una correcta higiene femenina, evitar malos olores e irritaciones.

Se aconseja acudir al médico, si tu período dura más de una semana o si tienes que cambiar tu toalla sanitaria, cada una o dos horas, si pasas más de tres meses sin tener la menstruación, tienes sangrados entre un período y otro, sientes demasiado dolor.



Dolores cólicos, síndrome premenstrual y granos

Es bastante común que, durante la menstruación, se padezca de cólicos o calambres. También se puede sentir tristeza o depresión o irritabilidad. Antes se pensaba que esas molestias eran psicológicas, una forma de rechazo a la menstruación. Estudios, más modernos, atribuyen los cólicos, a la prostaglandina, una sustancia química que produce la contracción de los músculos del útero.

Es posible que estos cambios emocionales y físicos, se deban al síndrome premenstrual o PMS (por su sigla en inglés). Este síndrome se asocia con cambios en las hormonas del organismo. Debido a que los niveles hormonales suben y bajan en el ciclo menstrual de la mujer, pueden afectar el modo en que se siente, tanto en lo emocional como en lo físico. Otros síntomas

asociados con el PMS son hipersensibilidad emocional, hinchazón por retención de líquidos, senos adoloridos, dolor de cabeza. Los cólicos pueden consistir en un dolor leve y constante, o uno agudo e intenso, y en ocasiones se sienten en la espalda y los muslos, además de en el abdomen.

Estos calambres pueden durar toda la vida o desaparecer, cuando la joven crece. Para controlarlos, se puede tomar ibuprofeno que desinflama y quita el dolor, o acetaminofén, que quita el dolor.

El PMS puede aparecer en cada menstruación, o alternarse según el ovario que esté ovulando. Se recomienda hacer ejercicio y limitar el consumo de cafeína.

El temido acné también es otro de los acompañantes de la menstruación, aparecen unos días antes o durante el período y desaparecen a los pocos días. Se aconseja el uso de toallas sanitarias o tampones y protectores en los días de menor flujo

sanguíneo.

Actualmente, en el mercado, se ofrece una enorme cantidad de toallas sanitarias: delgadas, extra absorbentes, con alitas, sin alitas, auto adheribles, nocturnas, etc. Debes probar diferentes opciones, hasta que encuentres la que más se acomoda a tus necesidades y presupuesto. También está la opción de los tampones, son mucho más cómodos, pero debes aprender a usarlos y estar segura de cambiarlos periódicamente, ya que, de no hacerlo, puede ocurrir una vaginitis o un síndrome de shock tóxico, por envenenamiento de la sangre.



menstruación



Número de palabras: 1526

Fuente: kidshealth.org

Imágenes: Shutterstock

This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. © 1995- 2012 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.