

La Menstruación





Índice

La Menstruación	3
La pubertad y el período	3
¿Con qué frecuencia tiene su período una joven?	7
¿Cuánto dura y en qué cantidad?	8
Dolores cólicos, síndrome premenstrual y granos	10

La menstruación constituye una etapa fundamental de la pubertad en las niñas y es uno de los muchos indicadores físicos que señalan que una niña se está convirtiendo en mujer. Y al igual que muchos de los otros cambios asociados con la pubertad, es posible que la menstruación genere confusión en las niñas (y en los varones).

O período

Algunas niñas desean tener su primera menstruación, mientras que a otras les genera temor o ansiedad. Una gran cantidad de niñas y varones no comprenden exactamente cómo es el sistema reproductor femenino y lo que sucede realmente durante el ciclo menstrual, lo que hace que este proceso parezca aún más misterioso.

La pubertad y el período

Cuando las niñas comienzan a transitar la pubertad, su cuerpo y su mente cambian de muchas maneras. Las hormonas de su

Que suele empezar entre los 8 y 13 años

organismo estimulan nuevos desarrollos físicos, como el crecimiento y el desarrollo de los senos. Una niña tiene su primera menstruación aproximadamente luego de 2 o 2 años y medio después de que los senos han comenzado a desarrollarse.

Alrededor de 6 meses antes de tener su primer período, una niña puede notar la presencia de una cantidad mayor de flujo vaginal transparente. Este flujo es común. No hay motivo para que una niña se preocupe por el flujo, salvo que tenga un olor fuerte o cause picazón.

El primer período recibe el nombre de menarca. La menarca no aparece hasta que todas las partes del aparato reproductor de una niña hayan madurado y estén funcionando en conjunto.

O Matriz

Las niñas nacen con ovarios, trompas de falopio y útero. Los dos ovarios tienen forma ovalada y se ubican 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 se extiende desde el ovario hasta el útero, un órgano con forma de pera que se ubica en el medio de la pelvis. Los músculos del útero femenino son fuertes y capaces de expandirse para permitir que el útero aloje al feto en crecimiento y luego ayudan a pujar durante el parto.

A medida que una niña madura e ingresa en la pubertad, la glándula pituitaria libera hormonas que estimulan a los ovarios para que produzcan otras hormonas: estrógeno y progesterona. Estas hormonas influyen de varias maneras en el cuerpo de una niña, tanto en la maduración física como en el crecimiento y las emociones.

Alrededor de una vez por mes, un diminuto óvulo abandona uno de los ovarios -lo que se conoce como “ovulación”- y se desplaza a través de una de las trompas de falopio hacia el útero. En los días previos a la ovulación, el estrógeno estimula al útero para que se recubra con sangre y tejidos adicionales,





de modo que sus paredes se vuelven más gruesas y acolchadas. De esta manera, el útero se prepara para un embarazo. Si el óvulo llega al útero y es fertilizado por un espermatozoide, se adhiere a la pared acolchada del útero, para luego convertirse poco a poco en un bebé.

Por el contrario, si el óvulo no es fertilizado -lo que ocurre en la mayoría de los ciclos mensuales de una joven-, no se adhiere a la pared del útero.

Cuando esto sucede, el útero elimina el tejido adicional que recubre su interior. La sangre, el tejido y el óvulo sin fertilizar abandonan el útero y atraviesan la vagina para ser eliminados del cuerpo.

En esto consiste el período menstrual. Este ciclo ocurre casi todos los meses durante varias décadas (salvo, por supuesto, cuando la mujer está embarazada) hasta que la mujer llega a la menopausia y sus ovarios ya no liberan óvulos.

¿Con qué frecuencia tiene su período una joven?

Así como algunas niñas ingresan en la pubertad antes que otras, lo mismo ocurre con el período. Algunas jóvenes comienzan a menstruar a la temprana edad de 10 años, pero otras quizá no tengan su primer período hasta que ellas tengan 15 años.

La cantidad de tiempo entre un período y otro se denomina ciclo menstrual (el ciclo se cuenta desde el inicio de un período hasta el inicio del siguiente). 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 21-45 días. Pero luego de un par de años, los ciclos se acortan a una longitud adulta de 21-34 días.

Los períodos 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 o tenga dos períodos con apenas unos días de diferencia entre uno y otro, por ejemplo.

En general, después de algunos meses, el ciclo menstrual vuelve más regular. Sin embargo, muchas mujeres siguen teniendo períodos irregulares cuando ya son adultas.

A medida que una joven crece y sus períodos se acomodan -o ella se acostumbra a su propio ciclo menstrual-, podrá predecir cuándo tendrá su próxima menstruación. Mientras tanto, es una buena idea seguir su ciclo menstrual con un calendario.

¿Cuánto dura y en qué cantidad?

La duración del período también varía. Algunas jóvenes tienen períodos que duran sólo 2 ó 3 días, mientras que otras tienen

períodos de 7 días o más. El flujo menstrual -la cantidad de sangre que sale de la vagina- también puede variar mucho entre una mujer y otra.

Algunas chicas pueden preocuparse de que pierden demasiada sangre. Puede ser un golpe de ver toda esa sangre, pero es improbable que una chica pierda demasiada, a menos que ella tenga una condición médica como la enfermedad de von Willebrand.

Enfermedad que afecta la coagulación sanguínea

La cantidad media de sangre que se pierde es sólo acerca de 30 mililitros por un período entero. La mayoría de los jóvenes cambiarán almohadillas 3 a 6 veces un día, con cambios más frecuentes cuando su período está más pesado, generalmente en el comienzo del período.

Toallas Sanitarias

Especialmente cuándo los períodos menstruales son nuevos, las jóvenes se pueden preocupar por su riego sanguíneo o si su período es normal en otras maneras.

Habla con un médico o enfermera si:

- tu período dura más que una semana



- tienes que cambiar de almohadilla muy a menudo (empapando más de una almohadilla cada 1-2 horas)
- ha pasado más de 3 meses entre períodos
- tienes sangrando entre períodos
- tienes una gran cantidad de dolor antes o durante su período
- tus períodos fueron regulares y luego empezaron a ser irregulares

Dolores cólicos, síndrome premenstrual y granos

Algunas jóvenes quizá perciban cambios físicos o emocionales durante su período. Los dolores o cólicos menstruales son bastante comunes; de hecho, más de la mitad de las mujeres que menstrúan manifiestan tener cólicos durante los primeros días de su período. Los médicos consideran que los cólicos son causados por la prostaglandina, una sustancia química que produce la contracción de los músculos del útero.

Según la persona, los cólicos menstruales pueden producir 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. A medida que la joven crece, estos calambres suelen volverse menos molestos y, en ocasiones, llegan incluso a desaparecer por completo.

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

Algunas jóvenes y mujeres se sienten deprimidas o se irritan con facilidad durante los días previos al período. 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.

El PMS suele desaparecer poco después del inicio del período, pero es probable que vuelva a aparecer mes tras mes. Los médicos recomiendan que las jóvenes que padecen el PMS hagan ejercicio para sentirse mejor. Algunas jóvenes notan que limitar el consumo de cafeína alivia el PMS.

Es común que las jóvenes tengan un brote de acné durante algún momento de su ciclo. Esto también se debe a las hormonas. Por suerte, los granos asociados con el período suelen dejar de ser un problema a medida que las jóvenes crecen.

Toallas higiénicas, tampones y protectores diarios. Cuando estás menstruando, necesitas usar algo que absorba la sangre. Puedes optar por una toalla higiénica o un tampón.

Hay tantos productos a la venta que quizá debas probar varios antes de encontrar el que mejor se ajusta a tus necesidades. Algunas jóvenes sólo usan toallas higiénicas (en especial, cuando comienzan a menstruar), otras sólo 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.

Si tienes dudas acerca de las toallas higiénicas, los tampones, o sobre cómo manejarte mejor con tu período, háblalo con tu madre, alguna profesora a cargo del curso de salud y alimentación, una enfermera o una hermana mayor.



La Menstruación



Número de palabras: 1726

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.