

Conociendo más sobre el ciclos menstruales y pubertad

Publicado el: 16-07-2018

Pubertad es el nombre dado al tiempo en que tu cuerpo pasa por cambios que te convierten de niño a adulto. Tus niveles de hormonas cambian y desarrollas busto y comienzan tus períodos menstruales. De repente te haces mucho más alta. La pubertad usualmente comienza entre los 8 y 13 años de edad. Durante la pubertad, suceden las mismas cosas a todas las niñas. Pero el tiempo en que suceden estos cambios es diferente para cada niña. Estos cambios son normales y saludables y todos son parte de convertirse en mujer. ¡Son algo para celebrarlo!

Cuando ya sea el tiempo adecuado para tí, tu cuerpo envía señales de tu glándula pituitaria en tu cerebro hacia tus ovarios para que comience la pubertad. Durante la pubertad, tu cuerpo va a cambiar.

El desarrollo: Tus pechos comenzarán a crecer. Tus pechos comenzarán como un "montículo" pequeño debajo del pezón y la areola. (La areola es la parte oscura que rodea al pezón). Un pecho puede comenzar a crecer antes que el otro, algunas veces hasta 6 meses antes que el otro. Al principio, pueden doler algunas veces y ponerse tensos cuando se tocan. Pero esto se quitará a medida que tus pechos se hagan más redondos y grandes. El pezón y la areola también se oscurecen. Muchas niñas tienen pechos que desarrollan en forma irregular: un pecho puede estar más grande que la otra. Esto es perfectamente normal. Muchas mujeres tienen un pecho que es ligeramente mayor que el otro, pero la diferencia en la talla del pecho usualmente disminuye a medida que se desarrollan. Las mujeres jóvenes pueden tener pechos de diferentes tallas debido a diferencias en las familias, hormonas, y peso. Un rápido desarrollo de los pechos puede hacer que se hagan estrías, pero éstas se disminuirán con el tiempo. Hacia el final de la pubertad, verás que crece una pequeña cantidad de pelo en tu areola.

Probablemente necesitarás comenzar a pensar que debes usar un bra para sostener tus pechos. Habla con tu mamá, una hermana mayor, o un adulto con quien te sientas a gusto acerca de comprar algunos bras.

Los diagramas siguientes muestran los 5 estadíos de desarrollo del busto

Vello púbico y axilar. Comenzarás a tener crecimiento de vello alrededor del área púbica (alrededor de tu vagina) y debajo de tus brazos. Esto usualmente sucede después de que ha comenzado el desarrollo de tus pechos, pero para muchas niñas, el vello púbico comienza primero. Probablemente te saldrá vello púbico antes que vello axilar.

El vello axilar (debajo de tus brazos) comienza cerca del final de la pubertad. Primero, probablemente tengas sólo unos pequeños vellos finos en tu área púbica y debajo de tus brazos. Ya más tarde en la pubertad, el vello se volverá más grueso y rizado. Algunas niñas deciden rasurar el vello debajo de sus brazos. No existen razones médicas para hacer esto, pero algunas niñas simplemente prefieren no tener vello debajo de los brazos. Es tu decisión si deseas rasurarlo. Habla con tu mamá u otro adulto de tu confianza acerca de esto.

Los diagramas siguientes muestran los 5 estadíos de desarrollo del vello púbico

Pico de crecimiento y cambio en la figura del cuerpo. Muchas niñas tienen un pico de crecimiento

un año antes de tener su primer período menstrual. Tus pies y manos usualmente serán las primeras partes en crecer, y luego el resto de tu cuerpo les seguirá. Después de que tengas tu primer período menstrual, crecerás más lentamente. Pero probablemente crecerás otras 1 a 2 pulgadas después de tu primer período. Durante la pubertad, tus caderas se ensancharán y tu cintura se hará más pequeña. Desarrollarás una forma sana y curvada. Habla con tu proveedor de servicios de salud si no estás creciendo y cambiando hacia los 13 años de edad. Es importante tener chequeos regulares durante la pubertad para asegurarte que tu peso y estatura son normales.

Descarga vagina: Muchas niñas notan un desecho amarillo o blanco en su ropa interior mientras entran en la pubertad. Este fluido es normal que ayuda a limpiar y lubricar tu vagina. Sin embargo, si tienes comezón, olor, o irritación alrededor de tu vagina, esto puede significar que tienes una infección. Si tienes cualquiera de estos síntomas, habla con tu proveedor de servicios de salud.
 Usualmente tendrás tu período un año después de haber tenido este desecho de tu vagina.

Piel: Tu piel puede volverse un poco más grasosa. Pueden aparecer barros y acné. Esto es debido a que más hormonas y glándulas sebáceas se vuelven más activa durante la pubertad. Debes lavar tu piel al menos una vez al día con jabón y agua tibia. No toques muy fuerte porque esto puede irritar tu piel e incluso causar más acné. Lava tu cabello regularmente y mantén tu cara y manos limpias. Puedes tratar el acné con medicamentos que puedes comprar en la farmacia, u obtenlos de tu proveedor primario de servicios de salud o un dermatólogo (doctor que trata los problemas de piel) si el problema es más serio. Las píldoras para el control de la natalidad que se administran tomadas por boca usualmente mejoran el acné.

Sudor/transpiración: Tus glándulas sudoríparas se volverán más activas durante la pubertad. Esto causa el olor de la transpiración. Este es un buen momento para ir a comprar un desodorante y ayudarte a combatir el olor.

Menstruación. También comenzarás a tener tu período menstrual mensualmente. La mayoría de las niñas empieza sus períodos menstruales aproximadamente 2 y medio años después de que empezaron a desarrollar los pechos. La mayoría de las niñas tiene su primer período menstrual entre los 12 y 13 años de edad, pero algunas niñas empiezan tan temprano como a los 9 años de edad y otras tan tarde como 15 o 16.

Fuente: <https://netsaluti.com>