Todo sobre la menstruación

Publicado el: 07-07-2022

La menstruación es la sangre que sale del útero de una niña, chica o mujer, a través de la vagina. Cuando a una niña le viene la menstruación es una señal de que se está acercando al final de la pubertad.

Hay mucho que aprender sobre la menstruación (que también se llama "la regla" en el lenguaje coloquial). Aquí encontrarás las respuestas a algunas de las preguntas que las adolescentes se hacen más a menudo.

¿A qué edad les viene la menstruación a la mayoría de las niñas?

La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación alrededor de los 12 años de edad. Pero está bien tenerla en cualquier momento entre los 10 y los 15 años de edad. El cuerpo de cada niña tiene su propio calendario.

No hay ninguna edad correcta para que a una niña le venga la menstruación. Pero existen algunas señales que indican que una niña va a tener pronto su primera menstruación:

- La mayoría de las veces, a las niñas le viene la menstruación unos 2 años después de que se les empiecen a desarrollar los senos.
- Otro signo es el flujo vaginal (una especia de mucosidad), que la niña ve o nota en su ropa interior. Este flujo suele aparecer entre unos 6 meses y un año antes de que la niña tenga su primera menstruación.

¿Cuál es la causa de la menstruación?

La menstruación ocurre debido a cambios en las hormonas del cuerpo. Las hormonas son mensajeros químicos. Los ovarios liberan las hormonas femeninas, que se llaman estrógeno y progesterona. Estas hormonas hacen que el recubrimiento interno del útero (lo que se podría convertir más adelante en vientre materno) aumente de tamaño. El recubrimiento interno va aumentando hasta estar preparado para que un óvulo fecundado pueda anidar en él y empezar a desarrollarse. Si no hay ningún óvulo fecundado, se rompe el recubrimiento y el tejido uterino sale por la vagina en forma de sangre. Este mismo proceso ocurre una y otra vez.

Image not found or type unknown

El recubrimiento interno del útero suele tardar aproximadamente un mes en crecer, y luego se desprende durante la menstruación. Por eso, la mayoría de las niñas, chicas y mujeres adultas tienen la menstruación aproximadamente una vez al mes a mes.

¿Cómo se relaciona la ovulación con la menstruación?

La ovulación es la liberación de un óvulo por parte de un ovario. Las mismas hormonas que hacen que aumente el recubrimiento interno del útero también hacen que un óvulo abandone uno de los dos ovarios. El óvulo se desplaza a través de un tubo estrecho, llamado trompa de Falopio hacia el útero.

Si el óvulo llega al útero y es fecundado por un espermatozoide, se adhiere a la pared del útero, donde se convertirá en un bebé con el paso del tiempo. Pero, si el óvulo no es fecundado, el útero elimina el tejido que recubre su interior y sangra, causando la menstruación.

¿Las menstruaciones son regulares cuando una niña empieza a menstruar?

Durante los primeros años en que una niña empieza a menstruar, sus menstruaciones pueden no ser regulares. Esto es normal al principio. Pero, cuando una chica lleva unos 2 o 3 años menstruando, la menstruación le debería venir aproximadamente cada 4-5 semanas.

¿Se puede quedar embarazada una niña en cuanto empieza a tener períodos menstruales?

Sí, una niña se puede quedar embarazada en cuanto empieza a tener períodos menstruales. De hecho, una niña se puede quedar embarazada justo antes de que le venga la primera menstruación. Esto se debe a que las hormonas de la niña ya estaban activas antes de tener la menstruación. Las hormonas pueden haber causado la ovulación y el aumento del recubrimiento interno del útero. Si esa niña mantuviera relaciones sexuales, se podría quedar embarazada, incluso aunque no hubiera tenido nunca la menstruación.

¿Cuánto duran las menstruaciones?

Las menstruaciones suelen durar unos 5 días. Pero pueden ser más cortas o más largas.

¿Con qué frecuencia viene la menstruación?

La menstruación suele venir cada 4-5 semanas. Pero algunas chicas la tienen un poco más o un poco menos a menudo.

¿Debería usar compresas, tampones o copas menstruales?

Hay varias formas de recoger la sangre de la menstruación. Tal vez necesites experimentar un poco para descubrir cuál de ellas te funciona mejor. Algunas chicas solo usan un método mientras que otras alternan entre varios métodos distintos.

- La mayoría de las chicas usan **compresas** la primera vez que tienen la menstruación. Las compresas están fabricadas con algodón y se venden en muchas formas y tamaños diferentes. Disponen de varias tiras adhesivas que se pegan a la ropa interior.

- Muchas chicas prefieren usar **tampones** en vez de compresas, sobre todo cuando quieren

hacer deporte o nadar. Un tampón viene a ser un tapón de algodón que las chicas se meten en la vagina. La mayoría de los tampones disponen de un aplicador que ayuda a colocárselos bien en la vagina. El tampón absorbe la sangre. No te dejes puesto un tampón durante más de 8 horas seguidas porque puede aumentar el riesgo de que contraigas una infección grave llamada síndrome de choque tóxico.

- Algunas chicas prefieren usar una **copa menstrual**. La mayoría de las copas menstruales están fabricadas con silicona. Para usar una copa menstrual, una chica se la debe introducir dentro de la vagina. Las copas menstruales recogen la sangre hasta que se retiran y se vacían.

¿Qué cantidad de sangre se pierde en una menstruación?

Pueda dar la sensación de que se pierde mucha sangre, pero una chica solo suele perder unas pocas cucharadas de sangre en cada menstruación. La mayoría de las chicas necesitan cambiarse de compresa, tampón o copa menstrual entre 3 y 6 veces al día.

¿Tendré la menstruación durante el resto de mi vida?

Cuando las mujeres alcanzan la menopausia (en torno a los 45-55 años de edad), dejan de tener la menstruación. Las mujeres también dejan de tener la menstruación cuando están embarazadas.

¿Qué es el síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual es cuando una chica tiene síntomas físicos y emocionales que le ocurren antes y/o durante el periodo menstrual. Estos síntomas pueden incluir malhumor, tristeza, ansiedad, hinchazón y acné. Los síntomas desaparecen después de llevar unos pocos días menstruando.

¿Qué puedo hacer si tengo dolores menstruales?

Muchas chicas tienen dolores menstruales, sobre todo en los primeros días de la menstruación. Si los dolores menstruales son muy molestos, prueba a:

- ponerte una manta o almohadilla eléctrica sobre el vientre
- tomar ibuprofeno (Advil, Motrin o el genérico) o bien naproxeno (Aleve o el genérico)

¿Me debería fijar en algún problema?

La mayoría de las chicas no tienen ningún problema menstrual. Pero llama al médico si:

- ya has cumplido 15 años y todavía no te ha venido la menstruación
-

ya llevas 2 años teniendo la menstruación y aún no menstrúas con regularidad (cada 4–5 semanas).

- tienes sangrados vaginales entre menstruaciones consecutivas
- tienes fuertes dolores menstruales que no mejoran con ibuprofeno ni naproxeno
- tienes menstruaciones muy copiosas (en las que manchas más de una compresa o tampón cada hora)
- tienes menstruaciones que te duran más de una semana
- tienes síntomas premenstruales que te impiden seguir con tus actividades cotidianas

De cara al futuro

La menstruación es una parte natural y saludable de la vida de una chica. No se debería interponer en cosas como hacer ejercicio físico, pasárselo bien y disfrutar de la vida. Si tienes alguna pregunta sobre la menstruación, házsela a tu médico, uno de tus padres, tu profesor de la asignatura de salud, la enfermería de tu escuela o tu hermana mayor.

Fuente: https://netsaluti.com