



LA MENSTRUACIÓN

1

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

La **menstruación**, también llamada **regla** o **periodo** es producto del crecimiento y del desarrollo. La primera menstruación (también llamada **menarquia**), responde a cambios fisiológicos propios del crecimiento y **marca el comienzo de la etapa fértil**, en la que una mujer puede quedarse embarazada. Esta etapa fértil durará hasta que la menstruación se retire (lo que se conoce con el nombre de **menopausia**) alrededor de los cincuenta años, aproximadamente.

La menstruación comenzará en todas las mujeres en algún momento de la pubertad, y consiste en **el sangrado que cada mes, aproximadamente, fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino y sale del cuerpo a través de la vagina**. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del interior del útero.

La llegada de la menstruación **es una señal de que la mujer está sana y de que todo está funcionando como debería**, por eso algunas familias la celebran.

2

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

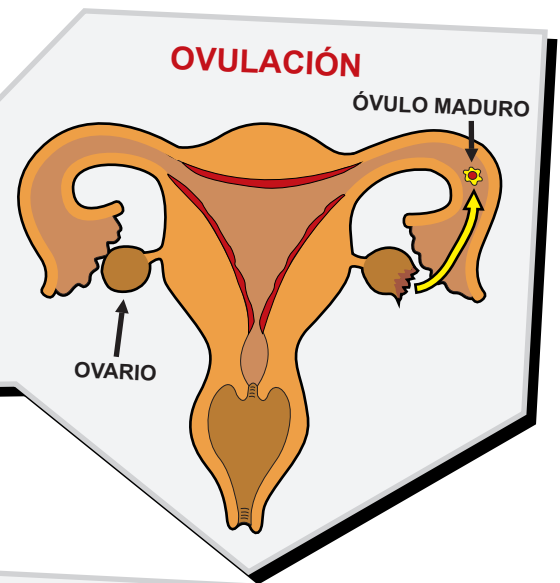
El ciclo menstrual es el **proceso cíclico**, que se repite cada mes, aproximadamente, **a través del cual el cuerpo de las mujeres se prepara mensualmente para un posible embarazo**.

Cada ciclo comienza el primer día que te viene la regla y dura hasta el comienzo de la siguiente regla, aproximadamente **28 días** (sin embargo, un ciclo puede durar entre 23 y 35 días). Podemos establecer una **duración media del sangrado de tres a cinco días**. Es importante que conozcas si tus ciclos son regulares, es decir, si duran aproximadamente lo mismo cada vez.

La mayoría de las chicas marcan en el calendario el día de sus períodos, así tienen **un registro** para ir conociendo sus **ciclos menstruales** y disponen de información por si en algún momento la necesitan: para calcular su próxima menstruación, para saber si está teniendo ciclos regulares, por si tienen que consultar algo relacionado con su salud, etc.

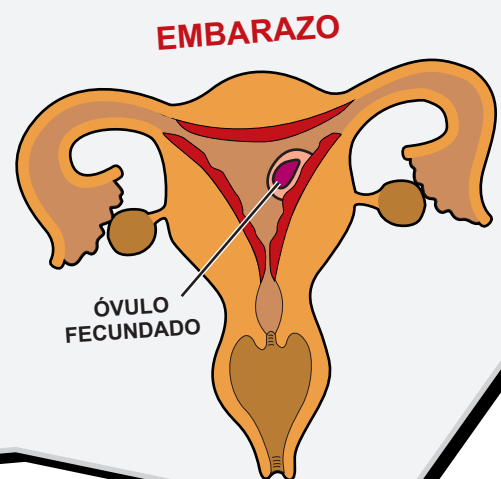
PROCESO DE LA MENSTRUACIÓN

Durante la pubertad los óvulos que la mujer alberga en sus ovarios comienzan a madurar. A partir de ese momento, cada mes, un ovario liberará un óvulo maduro (ovulación). Este óvulo viajará hasta el útero por las trompas de falopio. Nos encontramos entonces con dos posibilidades:



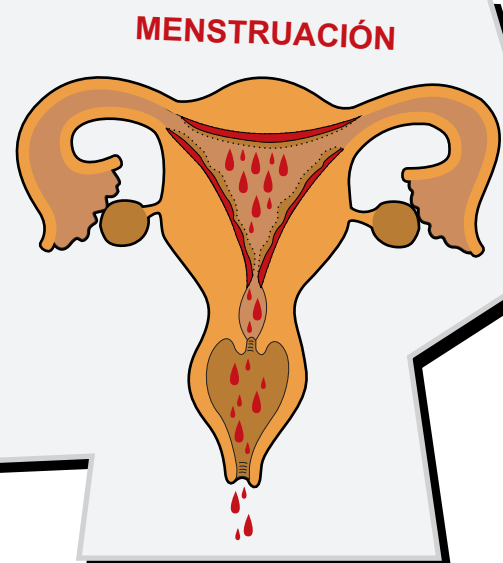
1. El óvulo es fecundado

Si en este tránsito por las trompas el óvulo se une con un espermatozoide (células sexuales masculinas) se ha producido la fertilización. El óvulo fecundado bajará hasta el útero en el que se implantará adhiriéndose a un revestimiento que se ha generado en las paredes del útero para acoger al óvulo fecundado. A partir de este momento comenzará el embarazo que dará lugar a un nuevo ser. Durante los nueve meses del embarazo los ovarios no liberarán más óvulos y por lo tanto no tendrá lugar el ciclo menstrual. Por esto mismo, el primer síntoma para una mujer de que posiblemente esté embarazada es que no le baje la regla cuando debería ocurrir.



2. El óvulo no es fecundado

Si el óvulo no se une a un espermatozoide se descompone y se mezcla con la sangre y otros tejidos que forman el revestimiento del útero. Este fluido sale del útero, atraviesa la vagina y abandona el cuerpo. El óvulo y el revestimiento del útero no han sido utilizados para producir y albergar un embarazo, por lo tanto, el cuerpo se desprende de ellos. Al próximo mes comienza de nuevo el mismo proceso.



3 ALGUNAS DE LAS DUDAS MÁS FRECUENTES

- ¿A qué edad se tiene la primera menstruación?
- ¿Qué cantidad de flujo es normal?
- ¿Cuánto suele durar la regla?

Como todas las mujeres somos diferentes, también los períodos y los ciclos menstruales lo son **DIFERENTES: la edad de la primera menstruación, la frecuencia, la cantidad de flujo, la duración... no son iguales para todas las mujeres**, ni tampoco todas las reglas son iguales para una misma mujer. **Se trata de ir conociendo tu propio ciclo.**

Como las personas crecemos y nos desarrollamos a ritmos diversos, **cada chica tiene su primera regla en el momento en el que alcanza el desarrollo necesario para ello. Esto suele suceder generalmente entre los once y los catorce años**, aunque muchas personas conocemos a chicas a las que les ha ocurrido antes y otras a las que les ha ocurrido después.

¿QUÉ CAMBIOS SE PRODUCEN DURANTE EL CICLO MENSTRUAL?

Durante ciclo menstrual nuestro cuerpo **experimenta algunos cambios**. Estos cambios **pueden pasar desapercibidos o no, depende de cada mujer.**

SÍNDROME PREMENSTRUAL

4

Algunas chicas, durante la regla y en los días previos, sienten **sensibilidad en los pechos, sensación de tensión e inflamación en el abdomen, cólicos, malestar general**, etc. Otras chicas no sienten ningún tipo de molestia. Es cuestión de prestar atención a tu propio cuerpo para conocer cuáles son tus cambios. **Conocer bien tu ciclo menstrual puede ayudarte a saber aliviar las posibles molestias.**

ALGUNAS IDEAS PARA ALIVIAR POSIBLES MOLESTIAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL

- El **ejercicio** regular y una **adecuada alimentación**, te ayudan a estar bien física y emocionalmente, y por lo tanto a prevenir el dolor.
- **Beber** agua en abundancia, **alimentarte** con una dieta sana, evitar bebidas excitantes, con gas, el alcohol... ayuda a proteger contra los dolores menstruales.
- Puedes colocarte una almohadilla térmica en tu espalda o abdomen si sientes dolor, o **paños calientes**.
- Las **relaciones sexuales** con una misma o con otras personas ayudan a disminuir las molestias, ya que las contracciones que experimenta el útero durante el orgasmo, ayudan a que se desprenda el endometrio (al igual que ocurre con los cólicos), por lo que seguidas de la relajación que se produce en la vagina, son un excelente y placentero recurso.
- Hay **infusiones y productos naturales** que también son una posibilidad, recuerda siempre consultar con profesionales del área.
- En casos de mucho dolor, hay **medicamentos específicos** para los dolores menstruales. Recuerda, **no te mediques por tu cuenta**, ni tomes las pastillas de una amiga. Consulta con personas especialistas de la salud.
- También puedes **aprovechar estos días**, si tienes molestias o dolores, **para descansar, tomarte ratos para ti, cuidarte y mimarte**: ponerte bien cómoda, tomar un baño relajante... ¡y, aunque no tuvieras molestias, esos días pueden ser un buen momento para cuidarte y quererte!

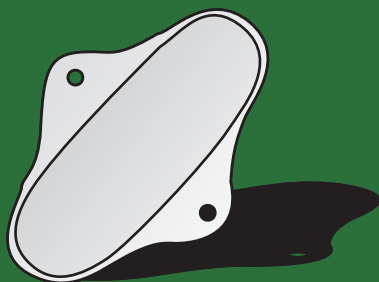
5

¿QUÉ HACER CON EL FLUJO MENSTRUAL?



Hay varios métodos para recoger el flujo menstrual. Cada mujer tiene sus preferencias. Se trata de encontrar el que te haga sentir más cómoda.

Las **compresas** y los **tampones** son los más conocidos.



El **mooncup** o el **keeper** pueden ser una alternativa al uso de compresas y tampones, *ecológica* (reutilizables), *saludable* (no se les ha asociado el síndrome del shock tóxico) y *económica* (pueden durar hasta diez años si los cuidas).



6

LA MENSTRUACIÓN Y LOS MENSAJES SOCIALES

A pesar de que la menstruación es un proceso natural y signo de salud y desarrollo adecuado, **socialmente han existido muchos mitos y falsas creencias** en torno a ella, lo que ha influido notablemente en cómo vivimos las mujeres este hecho biológico natural. Se convierte en un **tabú más, rodeado de secretismo y vergüenza, sin que existan motivos reales para ello.**

Es por esto, que una de las principales preocupaciones de las chicas cuando tienen sus primeras menstruaciones es **si las demás personas lo van a notar.** Esta idea se ve reforzada con la publicidad (*nadie lo notará...*), como si hubiese que esconder que se está menstruando. Así, el comprar compresas, tampones, etc. las primeras veces, es enfrentarse a pensamientos tales como «todo el mundo me mira», «qué pensarán...»

ALGUNOS MITOS EN TORNO A LA MENSTRUACIÓN

Las mujeres cuando tienen la regla no pueden hacer mahonesa, ni entrar en bodegas porque se estropea el vino, ni lavarse la cabeza... Son muchas ideas que se mantienen en la cultura popular sin respaldo científico alguno, pero que influyen en nuestra vida.

También durante tiempo ha sido valorada como «sucias» «impuras», siendo un tabú más, lo que ha dificultado la información y el que se viva con naturalidad. **La menstruación no es nada sucio**, esta compuesta de sangre y tejidos como la mayoría de nuestro cuerpo.

Es extendida también la creencia de que **no se deben mantener relaciones sexuales** con penetración durante la menstruación. No hay ningún motivo relacionado con la salud que avale esta afirmación, dependería más bien de las circunstancias y valoraciones de quienes vayan a mantenerlas: si tienen ganas y no les supone ningún tipo de problema, ¿por qué no? Además las relaciones sexuales contribuyen a aliviar las molestias que puedan darse durante la menstruación.

La menstruación es un signo de salud, no sinónimo de enfermedad. No es una enfermedad, todo lo contrario. El lenguaje contribuye a que la vivamos de una manera bastante negativa: *estoy mala*, es una expresión muy común.

El mensaje que socialmente sigue vigente es que **la llegada de la menstruación, hace que las niñas se conviertan en mujeres.** Ante esto cabría preguntarse, *¿cómo se hace una mujer?* Seguramente esta expresión se referirá a que a partir de su aparición se abre la opción a la maternidad, y también a que es un indicador de crecimiento, pero no debemos olvidar que puede aparecer a edades muy diversas.

Todo se hace más fácil cuando te das cuenta de que tu período es sólo un aspecto saludable de tu naturaleza, del hecho de ser mujer.