



¿Quieres saber más?



LA MENSTRUACIÓN



Hacé Click!
Para conocer sobre sexualidad

mYSU MUJER Y SALUD
EN URUGUAY

1 ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación, también llamada período, es producto del crecimiento y del desarrollo. La primera menstruación (también llamada menarquía) responde a cambios fisiológicos propios del crecimiento y marca el comienzo de la etapa fértil, en la que una mujer puede quedar 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 menstruación y dura hasta el comienzo de la siguiente menstruación, 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 tiene 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:

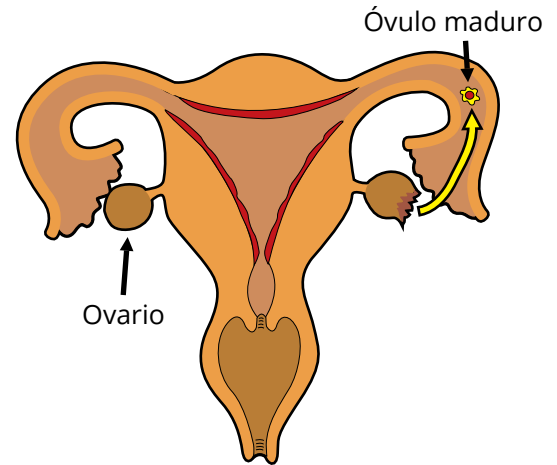
1 EL ÓVULO FECUNDADO

Si en este tránsito por las trompas el óvulo se une con un espermatozoide (células sexuales masculinas) se produce la fertilización. El óvulo fecundado bajará hasta el útero en el que se implantará adhiriéndose a un revestimiento que se ha generado en sus paredes 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 menstruación cuando debería ocurrir.

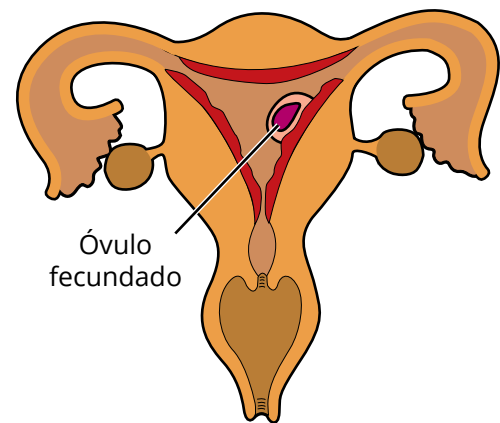
2 EL ÓVULO NO ES FECUNDADO

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 sale del 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.

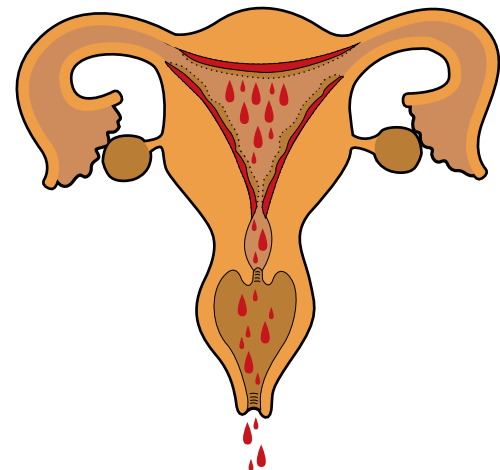
OVULACIÓN



EMBARAZO



MENSTRUACIÓN



3 ALGUNAS DUDAS MÁS FRECUENTES

¿A qué edad se tiene la primera menstruación?

¿Qué cantidad de flujo es normal?

¿Cuánto suele durar la menstruación?

Como todas las mujeres son diferentes, también los períodos y los ciclos menstruales lo son.

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 menstruaciones 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 menstruación 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.

4 SÍNDROME PREMENSTRUAL

¿Qué cambios se producen durante el ciclo menstrual?

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

Algunas chicas, durante la menstruación y en los días previos, sienten sensibilidad en los pechos, sensación de tensión e inflamación en el abdomen, cólico, 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.

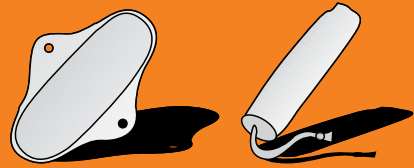
ALGUNAS IDEAS PARA ALIVIAR POSIBLES MOLESTIAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL

- 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 energizantes, con gas y/o alcohol ayuda a protegerte 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 toallas higiénicas y los tampones son los más conocidos.



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 viven 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 toallitas higiénicas o tampones, 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 menstruación no pueden hacer mayonesa, 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, está 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 las 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 pueden 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, por ejemplo, estoy “enferma”, fue siempre 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 debería 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.