

La menstruación y su hija: Hablemos de los períodos menstruales

Tener períodos menstruales (menstruación) es una parte normal del crecimiento de las niñas. Puede ser un tema confuso e incluso incómodo de tratar para las niñas y para los padres y las madres. Pero no tiene que serlo. A continuación, se presentan cuestiones básicas sobre los períodos menstruales. También pueden ayudar a responder preguntas frecuentes que una niña puede tener y a empezar la conversación.

Los términos diferenciados en función del género se usan para hablar sobre anatomía y riesgos de la salud. Use esta información de la forma que mejor se acomode a usted y al proveedor cuando conversen sobre su atención.

Menstruación normal

Los períodos menstruales forman parte de la preparación del cuerpo para tener un bebé. Tiene lugar una vez al mes. El ciclo menstrual tarda 28 días desde que empieza hasta que termina (aunque puede ser más corto o más largo).

- Una vez al mes, la sangre y los nutrientes se acumulan en el revestimiento del útero de la mujer (matriz).
- Al mismo tiempo, se libera un óvulo de 1 de los 2 ovarios (donde los óvulos se almacenan). El óvulo se desplaza desde el ovario hasta el útero por medio de la trompa de Falopio.
- Si el óvulo se encuentra con el esperma de un hombre (células reproductoras enviadas a la vagina de la mujer durante las relaciones sexuales), es fecundado. El óvulo fecundado se implanta en el revestimiento del útero. La mujer, entonces, queda embarazada.
- Si el óvulo **no** es fecundado, el revestimiento del útero se expulsa fuera del cuerpo a través de la vagina. Esto es un período menstrual.



¿Cuándo empezaré a tener períodos menstruales?

Las niñas suelen empezar a tener períodos menstruales entre los 8 y los 15 años. La edad promedio en que empiezan a menstruar es a los 12 años. Pero también es normal que ocurra antes o después.

¿Con qué frecuencia tendré los períodos menstruales?

Es muy común que los períodos menstruales sean irregulares durante los 2 primeros años. Esto significa que no se sabe cuándo esperarlos. Después de unos años, cuando se vuelven regulares, suelen ocurrir cada 3 a 5 semanas.

¿Cuánto duran los períodos menstruales?

Los períodos menstruales suelen durar de 3 a 7 días. Pero pueden ser más cortos o más largos, sobre todo al principio.

¿Qué color, espesor y cantidad de sangre es normal?

El flujo menstrual puede ser marrón, rosa o rojo. Y puede ser espeso, grumoso o líquido. Es común que los períodos menstruales sean más abundantes al principio. Luego, con el paso de los días, se van atenuando.

¿Es normal tener cólicos? ¿Qué se puede hacer?

Las niñas suelen tener dolor o cólicos poco antes o durante los períodos menstruales. Los cólicos se producen porque los músculos del útero se contraen para ayudar a eliminar el revestimiento. Los cólicos suelen durar de 2 a 3 días. Y pueden ser muy dolorosos. Son una de las razones habituales por las que las adolescentes faltan a la escuela. Pero el dolor puede tratarse. Una dosis de ibuprofeno o naproxeno para adultos puede ayudar.

Compruebe la dosis correcta en la etiqueta del envase. Tomar un baño caliente, colocar una botella de agua caliente en el abdomen y hacer ejercicios moderados de estiramiento también puede ayudar a aliviar el dolor de los cólicos. Se ha demostrado que hacer ejercicios con regularidad a lo largo del mes ayuda a aliviar los cólicos menstruales.

¿Es mejor usar almohadillas o tampones? ¿Usar tampones me hará perder la virginidad?

Las toallas sanitarias son una buena opción para las niñas cuando empiezan a tener períodos menstruales. Son fáciles de usar y cambiar. Pero no hay una razón por la cual una niña no pueda aprender a usar un tampón. Usar un tampón no hará que pierda la virginidad. La piel delgada (el hímen) que recubre la abertura de la vagina puede romperse por muchas razones, incluida la colocación de un tampón. Pero esto no significa que una niña deje de ser virgen. Tenga en cuenta que los tampones deben cambiarse regularmente, según las indicaciones del envase. Si el tampón se cambia con poca frecuencia o no se retira al final del período menstrual, puede causar una infección grave. Dado que los períodos menstruales pueden ser irregulares y comenzar de forma inesperada, siempre es útil tener toallas sanitarias o tampones a mano.

¿Qué es el SPM?

"SPM" es la abreviatura de "síndrome premenstrual". El SPM es un conjunto de síntomas que pueden desarrollarse un poco antes de los períodos menstruales. Entre estos síntomas, se incluyen dolores de cabeza, cambios de estado de ánimo, irritabilidad, dolores musculares, antojos de comida, fatiga, distensión abdominal y dolor en las mamas. Si los síntomas son muy graves, comuníquese al proveedor de atención médica. Hay algunas cosas que se pueden hacer para ayudarla.

Hablar sobre sexo con los adolescentes

Hablar sobre sexo y la actividad sexual con su hija adolescente es fundamental. Hágale saber lo que piensa y lo que siente al respecto y cómo protegerse antes de que empiece a mantener relaciones sexuales. Si no siente comodidad al hablar acerca de estos temas, pídale ayuda a un proveedor de atención médica para iniciar la conversación.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Los siguientes signos o síntomas pueden indicar un problema. Llame al proveedor de atención médica si a su hija le sucede lo siguiente:

- Empapa más de una toalla sanitaria por hora
- Tiene cólicos graves o que duran más de 3 días
- Tiene períodos menstruales que suelen durar más de 8 días
- Tiene un ciclo que no se vuelve regular (períodos menstruales cada 3 a 5 semanas) después de 2 años
- Tiene un sangrado más abundante que antes o tiene sangrados entre períodos menstruales
- Empieza a tener períodos menstruales y luego deja de tenerlos por meses