

La menstruación y el ciclo menstrual

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es el sangrado mensual de una mujer, también denominada periodo. Durante la menstruación, su cuerpo está liberándose del recubrimiento del útero (matriz). La sangre menstrual fluye del útero a través de una pequeña abertura en el cuello uterino, y sale del cuerpo a través de la vagina. La mayoría de los periodos menstruales duran de tres a cinco días.

¿Qué es el ciclo menstrual?

La menstruación es parte del ciclo menstrual, el cual prepara su cuerpo para el embarazo cada mes. Un ciclo se cuenta desde el primer día de un periodo hasta el primer día del siguiente periodo. El ciclo menstrual promedio tiene una duración de 28 días. Los ciclos pueden oscilar de 21 a 35 días en las mujeres adultas, y de 21 a 45 días en las jovencitas.

Para que se presente el ciclo menstrual, durante el mes se presenta un aumento y disminución de unas sustancias químicas del cuerpo denominadas hormonas.

¿Qué sucede durante el ciclo menstrual?

En la primera mitad del ciclo, los niveles de estrógeno (la “hormona femenina”) comienzan a aumentar y hacen que el recubrimiento del útero (matriz) crezca y se engrose. Al mismo tiempo, comienza a madurar un óvulo en uno de los ovarios. Aproximadamente en el día 14 de un ciclo típico de 28 días, el óvulo abandona el ovario. Esto se denomina ovulación.

Después de que el óvulo abandona el ovario, viaja a través de la trompa de Falopio hacia el útero. Los niveles hormonales aumentan y ayudan a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo. La mayor probabilidad de embarazo de una mujer es durante los tres días antes de la ovulación o en el día de la ovulación. Tenga en cuenta que las mujeres con ciclos de menor o mayor duración que el promedio pueden ovular antes o después del día 14.

Si el óvulo es fertilizado por un espermatozoide y se implanta en la pared uterina, la mujer queda embarazada. Si el óvulo no es fertilizado, se destruye. Si no ocurre el embarazo, los niveles hormonales caen, y el recubrimiento engrosado del útero se desprende durante el periodo menstrual.

La menstruación y el ciclo menstrual

LMCV – 02 - 2015

¿Cómo es un periodo menstrual típico?

Durante su periodo, el recubrimiento engrosado del útero y el exceso de sangre son eliminados a través del canal vaginal. Es posible que su periodo no sea igual todos los meses y quizás no sea igual al periodo de otras mujeres. Los periodos pueden ser poco abundantes, moderados o abundantes, y la duración del periodo también varía. Aunque la mayoría de los periodos duran de tres a cinco días, es normal cualquier duración de dos a siete días. Durante los primeros años después de que comienza la menstruación, es común que se presenten ciclos más largos. Con la edad, el ciclo de una mujer tiende a acortarse y a volverse más regular. La mayor parte del tiempo, los periodos se presentarán a intervalos de 21 a 45 días.

¿Qué tipo de problemas tienen las mujeres con sus periodos?

Las mujeres pueden tener diferentes problemas con sus periodos, incluidos dolor, sangrado abundante y periodos ausentes.

- ✓ Amenorrea: la falta de un periodo menstrual. Este término se utiliza para describir la ausencia de un periodo en:
 - Las mujeres jóvenes que a los 15 años todavía no han comenzado a menstruar
 - Las mujeres que acostumbran tener periodos regulares, pero no han tenido uno durante 90 días
 - Las mujeres jóvenes que no han tenido un periodo durante 90 días, incluso si no hace mucho que comenzaron a menstruar

Las causas pueden incluir embarazo, amamantamiento y una pérdida extrema de peso por una enfermedad grave, trastornos alimenticios, ejercicio excesivo o estrés. Pueden estar involucrados algunos problemas hormonales, como los causados por el síndrome de ovarios poliquísticos (polycystic ovarian syndrome, PCOS), o problemas de los órganos reproductivos. Es importante hablar con un médico.

- ✓ Dismenorrea: periodos dolorosos, incluidos cólicos muy fuertes. Por lo general, cuando los cólicos menstruales se presentan en jovencitas, la causa es una cantidad excesiva de una sustancia química denominada prostaglandina. La mayoría de las jovencitas con dismenorrea no tienen una enfermedad grave, aunque los cólicos pueden ser fuertes. En las mujeres mayores, algunas veces el dolor es causado por una enfermedad o afección, como los miomas uterinos o la endometriosis. Para algunas mujeres, utilizar una almohadilla térmica o tomar un baño caliente ayuda a aliviar sus cólicos. Estos síntomas también pueden tratarse con analgésicos de venta sin receta médica, como ibuprofeno (por ejemplo, Advil®, Motrin®, Midol® Cramp), ketoprofeno (por ejemplo, Orudis® KT®) o naproxeno (por ejemplo, Aleve®). Usted debe consultar a un médico si no se alivia el dolor con estos medicamentos o si el dolor interfiere con las actividades laborales o escolares. El tratamiento depende de lo que esté causando el problema y de cuán grave sea.

La menstruación y el ciclo menstrual

LMCV – 02 - 2015

- ✓ **Sangrado uterino anormal:** un sangrado vaginal que es diferente de los periodos menstruales normales. Este tipo de sangrado incluye periodos inusualmente largos o con un sangrado muy abundante, periodos que son muy cercanos uno del otro y sangrado entre los periodos. Tanto en las jovencitas como en las mujeres cercanas a la menopausia, los cambios hormonales pueden causar periodos largos junto con ciclos irregulares. Incluso si la causa es un cambio hormonal, existen tratamientos disponibles. Estos cambios también pueden presentarse por otros problemas médicos graves como los miomas uterinos, pólipos o incluso cáncer. Si se presentan estos cambios, debe consultar a un médico. El tratamiento de los sangrados anormales depende de la causa.

¿A qué edad generalmente tiene una niña su primer periodo?

En los Estados Unidos, la edad promedio es 12 años. Esto no significa que todas las niñas comiencen a la misma edad. Una niña puede comenzar su periodo en cualquier momento entre los ocho y los 15 años. Por lo general, el primer periodo comienza aproximadamente dos años después de que los senos comienzan a crecer. Si una niña no ha tenido su primer periodo a los 15 años, o si han pasado más de dos a tres años desde que sus senos comenzaron a crecer, debe consultar a un médico.

¿Por cuánto tiempo tiene una mujer periodos?

Por lo general, las mujeres tienen periodos hasta la menopausia. La menopausia se presenta entre los 45 y 55 años de edad, por lo general alrededor de los 50 años. La menopausia significa que una mujer ya no está ovulando (produciendo óvulos) y ya no puede quedar embarazada. Al igual que la menstruación, la menopausia puede variar de una mujer a otra, y es posible que los cambios tarden varios años en presentarse. El lapso en que su cuerpo comienza a cambiar hacia la menopausia se denomina transición menopáusica. Este periodo puede durar de dos a ocho años. Algunas mujeres tienen una menopausia temprana debido a una cirugía u otro tratamiento, una enfermedad u otras razones. Si una mujer no tiene su periodo durante 90 días, debe consultar a su médico para verificar si está embarazada, tiene menopausia temprana o tiene otro problema médico que pueda causar que los periodos se interrumpan o se vuelvan irregulares.

¿Cuándo debo consultar a un médico acerca de mi periodo?

Usted debe consultar a un médico si:

- No ha comenzado a menstruar a los 15 años o han pasado tres años desde que sus senos comenzaron a crecer, o si los senos no han comenzado crecer a los 13 años
- Su periodo se interrumpe repentinamente durante más de 90 días
- Sus periodos se vuelven muy irregulares después de haber tenido ciclos mensuales regulares
- Su periodo tiene una frecuencia menor a los 21 días o mayor a los 45 días

La menstruación y el ciclo menstrual

LMCV – 02 - 2015

- Presenta sangrado durante más de siete días
- Su sangrado es más abundante que lo usual o está utilizando más de una toalla higiénica o un tampón cada una a dos horas
- Tiene sangrado entre los periodos
- Tiene un dolor intenso durante su periodo
- Repentinamente tiene fiebre y se siente enferma después de utilizar tampones

¿Con qué frecuencia debo cambiar mi toalla higiénica/tampón?

Las toallas higiénicas deben cambiarse tan frecuentemente como sea necesario, antes de que la toalla higiénica este empapada de sangre. Cada mujer decide lo que mejor funciona para ella.

Los tampones deben cambiarse por lo menos cada cuatro a ocho horas.

Asegúrese de utilizar el tampón de la menor capacidad de absorción que necesite para su flujo. Por ejemplo, utilice la capacidad de absorción junior o regular en el día de flujo menos abundante de su periodo. Si utiliza un tampón de súper absorción en sus días de flujo menos abundante, tendrá un mayor riesgo de síndrome de shock tóxico (**toxic shock syndrome, TSS**). El TSS es una enfermedad poco frecuente pero algunas veces fatal. Las mujeres jóvenes pueden tener una mayor probabilidad de padecer **TSS**. El uso de cualquier tipo de tampón, de cualquier capacidad de absorción, implica un mayor riesgo de TSS que las toallas higiénicas. El riesgo de **TSS** puede disminuirse o evitarse no utilizando tampones, o alternando entre tampones y toallas higiénicas durante su periodo.

La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) aconseja lo siguiente para ayudar a evitar los problemas con los tampones:

- Siga las instrucciones del empaque para la inserción.
- Elija la menor capacidad de absorción para su flujo.
- Cambie su tampón por lo menos cada cuatro a ocho horas.
- Considere alternar entre toallas higiénicas y tampones.
- Conozca las señales de advertencia del TSS (vea a continuación).
- No utilice tampones entre los periodos.

Si presenta alguno de los siguientes síntomas del **TSS** cuando utilice tampones, extraiga el tampón y comuníquese con su médico inmediatamente:

- Fiebre alta repentina (más de 102 grados)
- Dolores musculares
- Diarrea
- Vómitos
- Mareo y/o desmayo
- Sarpullido similar a una quemadura de sol
- Dolor de garganta
- Ojos inyectados en sangre