

### ¿Qué ocurre en el cuerpo femenino durante la pubertad?

- La aparición de los caracteres sexuales secundarios y la maduración sexual.
  - Este proceso se inicia en las niñas entre los 10 y 13 años, empieza a aparecer vello en la zona pélvica y en las axilas, crece el busto, se ensanchan las caderas y, finalmente, alrededor de dos años después de haberse iniciado estos cambios, aparece la menarca.
  - A partir de entonces, los ovarios empiezan a liberar óvulos, lo que significa que el cuerpo de la mujer alcanzó su maduración biológica y podría quedar embarazada si tiene relaciones sexuales.

### ¿Qué es el ciclo menstrual? □ □ □ □ □

- Se llama así a los eventos físicos que por acción de las hormonas sexuales, ocurren de manera regular y constante en las mujeres, y que tienen que ver con la maduración del óvulo, su salida del ovario y la preparación del útero para recibir o desechar al óvulo.
  - Cada ciclo empieza el primer día de sangrado menstrual o regla y termina un día antes de que inicie la siguiente menstruación.

### ¿Qué es la menstruación y qué es la menarca?

- La menstruación es el sangrado o salida del endometrio que sucede a las mujeres todos los meses cuando no hay embarazo, a partir de la pubertad. La menarca es la primera menstruación en la vida de una mujer.
  - Se presenta entre los 10 y los 14 años de edad.

### ¿Cuándo se inicia la menstruación o sangrados mensuales en la mujer?

- Después de aproximadamente dos años de haberse iniciado la pubertad (aparición de los caracteres sexuales secundarios), las mujeres inician sus ciclos menstruales, que se reconocen por el sangrado menstrual e indican que el cuerpo está capacitado para un posible embarazo.
  - Los ciclos menstruales se inician con la primera menstruación y se repiten mes con mes hasta la última, que sucede entre los 45 y 50 años o más de edad.

### ¿Cuáles son las características que se presentan durante la menstruación?

Situación normal:

- Sangrado menstrual dura de tres a siete días
- Cantidad de sangrado moderado a regular

Pueden presentarse:

- Aumento en el volumen de los senos
- Cólicos
- Dolor de cabeza
- Cambios de humor: irritabilidad, tristeza, mal humor

Cuando una joven inicia su menstruación (menarca), puede suceder que:

- Tenga ciclos irregulares
- No se presente sangrado en los meses siguientes
- Tenga sangrado anormal (abundante o escaso)
- Tenga cólicos fuertes

En estos casos no debe preocuparse, es normal que existan irregularidades, que generalmente con el tiempo tienden a regularizarse.

### ¿Qué características son anormales durante la menstruación?

- Cólicos muy fuertes
- Sangrado abundante
- Dolor de cabeza muy fuerte
- Mareos
- Sangrado de más de 8 días, abundante
- Mal humor exagerado

- Ciclos irregulares muy marcados

En estos casos se recomienda consultar al médico.

### ¿Es necesario tener cuidados especiales durante la menstruación?

La menstruación es algo natural en las mujeres e indica que el cuerpo está listo para reproducirse. Durante este período es recomendable:

- Tomarlo con naturalidad porque es algo propio de todas las mujeres
- Utilizar toallas sanitarias y cambiarlas con regularidad
- Bañarse o asearse diariamente
- Continuar con las actividades normales
- Realizar el ejercicio normal que acostumbra la persona
- Alimentación normal, aunque pueden evitarse alimentos fríos que pueden ocasionar cólicos por gases
- En caso de cólicos puede colocar una bolsa de agua caliente sobre el abdomen
- Puede tener relaciones sexuales cuando está menstruando

### ¿Cuánto dura cada ciclo menstrual?

- La duración del ciclo varía entre 26 y 34 días aunque regularmente es de 28 a 30, y la duración del sangrado fluctúa entre tres y siete días.
- Para que cada mujer conozca la duración de su ciclo, es recomendable que marque en un calendario el día en que inicia su menstruación durante ocho a doce meses y cuente cuantos días pasan hasta el día antes del inicio de la siguiente.
- De esta manera podrá saber cuántos días dura su ciclo menstrual, si es regular o irregular, cuándo iniciará su siguiente menstruación y sobre todo podrá tener una idea más clara de cuándo está en período fértil o de ovulación.

### ¿Qué es la menopausia?

- Es cuando la mujer deja de tener menstruación, lo que indica que concluyó su etapa

reproductiva.

- Esto sucede alrededor de los 50 años de edad.

### **¿La menopausia significa que también se termina la vida amorosa y sexual de la mujer?**

- No, porque son funciones separadas, la vida sexual y amorosa continúa después de terminada la etapa reproductiva.
- Como ya se dijo, no se puede tener hijos sin relaciones sexuales pero sí se puede tener relaciones sexuales sin el propósito de tener hijos.
- Los sentimientos y deseos de contacto íntimo con la pareja pueden perdurar toda la vida.

Visita también: [Conoce tu ciclo menstrual](#)