



SABER MÁS...

SALUD MENSTRUAL - ¿QUÉ ES LA
MENSTRUACIÓN?

Índice

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?	3
Características del sangrado	3
Menarquia y menopausia	3
Síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual	4
¿Duele la menstruación?	5

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

Cuando crecemos y entramos en la adolescencia, nuestro cuerpo cambia. El útero empieza a “soltar” óvulos. Esto hace que empiece la menstruación.

Cada mes, el útero se llena de un poco de sangre y tejidos por si llega un óvulo con un espermatozoide y se forma un bebé.

Si eso no pasa, el cuerpo no lo necesita y lo saca por la vagina. Eso es lo que se llama la regla o menstruación.

Características del sangrado

La sangre puede ser **roja, rosada o marrón**, y suele durar entre **4 y 7** días.

Esto pasa más o menos una vez al mes. La primera vez que aparece suele ser entre los 9 y 14 años.

Menarquia y menopausia

Nuestra primera menstruación se llama “**menarquia**” y ocurre entre los 9 y los 14 años, depende de la persona. Se produce cuando las partes de nuestro sistema reproductor ya ha madurado y está preparado para que podamos ser madres. Suele ocurrir a lo largo de los dos años siguientes al inicio del desarrollo de nuestro pecho.

Nos damos cuenta de nuestra primera menstruación cuando manchamos de sangre nuestra ropa interior.

Desde que llega la primera menstruación, cada **28 días** aproximadamente, volveremos a tenerla. Es normal que durante los primeros años de la menstruación, sean más irregulares, es decir, que puede que entre regla y regla haya más de 28 días o menos.

Desde que tenemos la primera regla, cada mes la volveremos a tener hasta, aproximadamente, los 50 años. A partir de esa edad, sería la menopausia.

La **menopausia** es el periodo en el que nuestra regla se termina y nunca más la vamos a volver a tener.

Síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual

Unos días antes de que nos baje la regla, podemos sentirnos un poco diferente. A esto se le llama **síndrome premenstrual** o SPM.

Algunas **síntomas** son:

- Estás más sensible o te enfadas fácilmente.
- Te sale algún granito (acné).
- Te duele la cabeza o la barriga se te hincha.
- Te dan ganas de ir mucho al baño o al revés, te cuesta ir.
- Te mareas o te cuesta dormir.

Algunas mujeres tiene síntomas leves nota, pero otras lo sienten mucho. Si es muy fuerte, se llama Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM).

¿Duele la menstruación?

Depende de cada mujer y de su cuerpo.

- Algunas mujeres **no sienten dolor**.
- Algunas mujeres pueden sentir **molestias** en la zona abdominal o en la zona de la espalda.
- Algunas mujeres **sienten mucho dolor** y necesitan tomar medicamentos para calmarlos. Si este es tu caso, siempre has de ir a una consulta ginecológica para que puedan ayudarte.