



SABER MÁS...

SALUD MENSTRUAL - MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Índice

MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN.....	3
Mito 1º - Cuando estás con la regla no te puedes bañar... ..	3
Mito 2º - Cuando estás con la regla no puedes hacer deporte.....	3
Mito 3º - La menstruación siempre duele... ..	4
Mito 4º - Te conviertes en mujer en tu primera menstruación.	4
Mito 5º - No te puedes quedar embarazada si estás con la regla.....	4
Mito 6º - La sangre de la menstruación es sangre sucia.	5

MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Un mito es una creencia **falsa** o errónea que muchas personas aceptan como verdadera, aunque no tenga una base científica ni esté comprobada.

Los **mitos** suelen transmitirse de generación en generación y pueden influir en cómo pensamos o actuamos, especialmente en temas como la salud, el cuerpo o la menstruación.

Mito 1º - Cuando estás con la regla no te puedes bañar...

Eso es completamente **falso**. Nos debemos cuidar para mantener una **buena** higiene íntima.

La falta de higiene puede traer **infecciones** y malos olores.

Mito 2º - Cuando estás con la regla no puedes hacer deporte...

Esto es **falso**. Con la menstruación puedes hacer una vida completamente normal, a no ser que tengas molestias o no te encuentres bien.

Si este es el caso, podrías hacer deporte otro día, pero por lo general, tener la menstruación no te impide hacer **deporte**.

Mito 3º - La menstruación siempre duele...

Esto es **falso**. La menstruación puede dar molestias pero también hay **muchas** mujeres que no sienten **nada de dolor** cuando tienen la menstruación.

Mito 4º - Te conviertes en mujer en tu primera menstruación.

Esto es **falso**. Eres **mujer** desde el momento en el que naces, las niñas que todavía no han tenido la menstruación también son mujeres.

Lo que pasa en tu **primera menstruación** es que comienzan una serie de cambios en tu cuerpo, nada más.

Mito 5º - No te puedes quedar embarazada si estás con la regla...

Esto es **falso**. Si tienes relaciones sexuales **sin protección**, aunque estés con la regla, hay probabilidades de que te quedes embarazada.

Por eso siempre es importante, si no deseas el embarazo, utilizar **anticonceptivos**, ya que el espermatozoide, puede estar en el interior de nuestra vagina durante tres o cuatro días.

Es importante recordar que muchos métodos anticonceptivos, no te protegen contra las **Enfermedades de Transmisión Sexual** (ETS).

Mito 6º - La sangre de la menstruación es sangre sucia.

Falso. La sangre de la menstruación es **sangre** exactamente igual que la de cualquier otra parte del cuerpo.