

PATIENT EDUCATION



The American College of
Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

Especialmente Para Adolescentes • SP049

Tu primer período menstrual

La **pubertad** es un período en que tu cuerpo empieza a cambiar hasta que adquiere el aspecto del cuerpo adulto. Tener el primer período menstrual indica que estás creciendo y convirtiéndote en una joven. Quizás estás esperando con anticipación tener tu primer período, o tal vez sientas que estos cambios están ocurriendo antes de que estés lista para ellos. Saber lo que significan estos cambios en el cuerpo puede ayudar a que te sientas sana y con un mayor control.

Este folleto explica

- qué sucede durante tu ciclo menstrual
- cómo usar los productos para tu cuidado personal
- qué puedes hacer si tienes problemas con tu período menstrual

El ciclo menstrual

Cuando comienza la pubertad, tu cerebro le indica a tu cuerpo que produzca **hormonas**. Algunas de estas hormonas preparan al cuerpo todos los meses para un posible embarazo. Esto se llama el ciclo menstrual. Las hormonas hacen que el revestimiento del **útero** se vuelva más grueso y se llene de sangre y tejido. Uno de los **ovarios** entonces libera un **óvulo**. Esto se llama **ovulación**. El óvulo se traslada hacia abajo a una de las dos **trompas de Falopio** hasta llegar al útero.

Si el **espermatozoide** del hombre no fertiliza al óvulo, no ocurre un embarazo. El revestimiento del útero entonces se desintegra y fluye hacia fuera del cuerpo a través de la **vagina**. La salida de sangre y tejido del revestimiento del útero es el período menstrual (que también se llama “período”).

Cuando comienzan los períodos

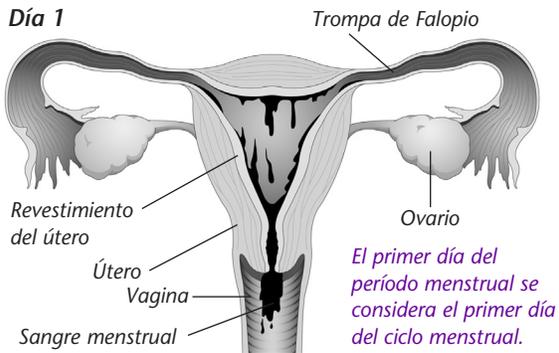
Las hormonas que se producen durante la pubertad causan muchos cambios en el cuerpo. Por ejemplo, aumenta la estatura, crece vello en las axilas y en la **vulva**, y crecen los senos. Tu menstruación generalmente comienza a los 2–3 años después de que empiezan a crecer los senos. La mayoría de las jóvenes comienzan a menstruar entre los 12 años y 13 años de edad, aunque algunas pueden comenzar antes o después.

Duración de los períodos menstruales

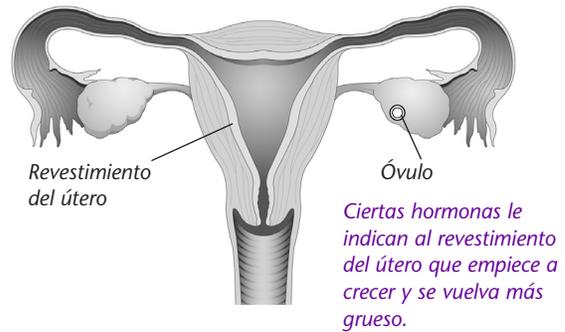
Cuando comienzas a menstruar por primera vez, los períodos tienden a durar solo unos días. Es posible

El ciclo menstrual

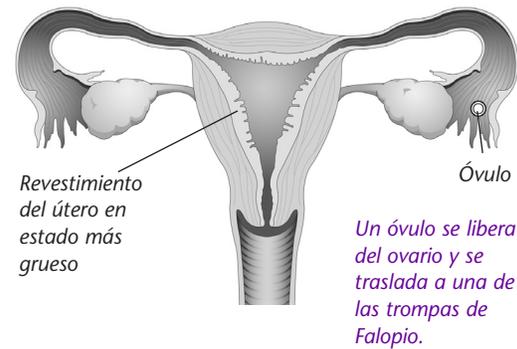
Día 1



Día 5



Día 14



Día 28



que estos contengan muy poca sangre. Quizás solo observes algunas manchas de color marrón (café) rojizo. Es normal que estos períodos duren de 2 días a 7 días. Si el período menstrual dura más de 7 días, debes acudir al proveedor de atención médica.

Cómo llevar un registro

El ciclo menstrual se empieza a contar desde el primer día en que ocurre el sangrado en un mes hasta el primer día de sangrado del próximo mes. En promedio, un ciclo menstrual dura más o menos 28 días, aunque es normal tener ciclos de 21–45 días también. Es posible que tardes 6 años o más antes de que los períodos del ciclo menstrual ocurran con más regularidad.

Es buena idea llevar un registro del ciclo menstrual en un calendario. Si haces esto todos los meses, podrías observar un patrón. De esta manera será más fácil determinar cuándo ocurrirá el próximo período menstrual. Busca las aplicaciones en línea o en un teléfono inteligente que ayudan a llevar un registro de los períodos menstruales.

Para llevar un registro del ciclo menstrual en un calendario, marca el primer día de sangrado en el calendario con una "X". Coloca una X en cada uno de los días siguientes de sangrado. Cuenta la primera "X" como el día 1. Sigue contando los días hasta que tengas el siguiente período.

Cómo usar los productos para el cuidado personal

Las toallas sanitarias se usan para absorber el flujo menstrual. Los tampones y las copas menstruales recogen el flujo de sangre desde adentro de la vagina. Se pueden usar toallas sanitarias, tampones y copas menstruales en momentos diferentes. Algunos usan también se pueden usar juntos. Algunas chicas usan tampones o copas en los días de flujo intenso con una toalla sanitaria para mayor protección. Otras usan toallas sanitarias en los días de menor intensidad. Algunas

Cómo llevar un registro de los períodos menstruales

Enero						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29
	30	31				

Puedes llevar un registro de los períodos menstruales en un calendario.

Preguntas comunes sobre los períodos menstruales

¿Sabrá todo el mundo cuando tengo la menstruación?

No, a menos que lo digas. Las toallas sanitarias de hoy en día son cómodas y delgadas. No se puede ver a simple vista cuando se está usando una. Los tampones y las copas menstruales se introducen en la vagina y no se ven a través de la ropa.

¿No podré participar en la clase de educación física o tendré que llevar las cosas con calma cuando tengo la menstruación?

Puedes vivir una vida normal cuando tengas el período menstrual. De hecho, el ejercicio puede aliviar los cólicos y darte energía. Puede ser que tengas algunos cólicos o sentirte un poco más cansada que de costumbre, pero no lo suficiente como para no permitirte hacer lo que quieras. Si tienes mucho dolor hasta el punto que no puedes hacer tus actividades normales, acude al médico.

Parece que estoy perdiendo demasiada sangre. ¿Debo preocuparme?

Lo más probable es que lo que te parezca como mucha sangre realmente no lo sea. Durante un período normal, perderás solo 4–12 cucharaditas de líquido menstrual. Sin embargo, es posible que parezca mucho más cuando la veas en una toalla sanitaria. Si empapas una toalla sanitaria o un tampón cada 1–2 horas, eso podría indicar que hay un problema. Si realmente crees que estás perdiendo una gran cantidad de sangre, habla con tu proveedor de atención médica. Él o ella te dirá si es normal o no y lo que se puede hacer.

¿Cómo sabré cuándo la menstruación está por comenzar?

Si llevas un registro en un calendario, y los períodos menstruales son regulares, podrás determinar todos los meses cuándo va a comenzar la menstruación. Si los períodos no son regulares, es posible que aún tengas algunas señales. Algunas chicas tienen cólicos leves justo antes del comienzo de un período menstrual. Otras podrían sentir el estómago lleno de gases o presentar otros síntomas. A veces, sin embargo, los períodos pueden tomarte desprevenida. Es buena idea estar preparada. Lleva siempre contigo una toalla sanitaria o un tampón adicional, por si acaso.

¿Se pueden usar tampones al nadar?

Sí. Los tampones no interfieren en el ejercicio físico, ni tampoco en la natación. Debes cambiar el tampón después de nadar ya que se puede empapar con agua.

¿Qué debo hacer si siento alguna incomodidad o dolor mientras uso o después de usar tampones?

Es buena idea tratar de usar un tampón más pequeño. Es posible que te resulte más fácil introducir tampones con aplicadores de plástico. Si sientes dolor, acude al médico.

¿Qué debo hacer si no puedo encontrar el cordón del tampón o si el tampón se atora?

Trata de buscar el cordón con los dedos. Es posible que sea más fácil encontrar el tampón en cuclillas. Si no puedes encontrar el cordón o el tampón no sale, acude al médico. No es posible perder un tampón dentro del cuerpo. La abertura del útero es demasiado pequeña para que pase un tampón por ahí.

chicas prefieren usar tampones durante el día y toallas sanitarias por la noche.

Hay distintos tipos de toallas sanitarias, tampones y copas menstruales disponibles en el mercado. Saber cómo funcionan estos productos para el cuidado personal puede ayudarte a escoger los mejores para ti. Muchas chicas tienen preguntas sobre lo que deben hacer durante sus períodos menstruales. Puedes encontrar respuestas a algunas de estas preguntas en el cuadro “Preguntas comunes sobre los períodos menstruales”.

Toallas sanitarias

Las toallas sanitarias se usan dentro de la ropa interior para recoger el flujo menstrual. Estas varían en tamaño, estilo y grosor. Algunas tienen un material que se extiende a los lados que se llama “alas”. Estas alas se doblan hacia abajo en la orilla de la ropa interior para fijarlas bien y obtener mayor protección. Una versión más delgada y corta de una toalla sanitaria son los “protectores de ropa interior” (o “panty liner”).

Algunas chicas los usan en los últimos días del período cuando el flujo es menos intenso o en los días en que creen que comenzará el período menstrual.

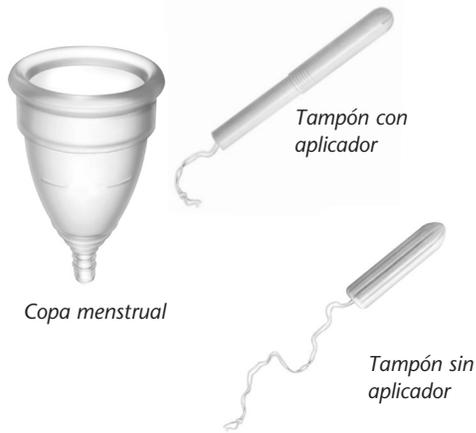
Elije una toalla sanitaria que se adapte al tamaño de tu cuerpo, la cantidad de flujo y la comodidad que proporcione. Las toallas sanitarias con desodorante pueden irritar la piel.

Cámbiate la toalla por lo menos cada 4–8 horas o siempre que se perciba llena, húmeda e incómoda. Algunas chicas se cambian la toalla sanitaria cada vez que orinan.

Tampones

Los tampones absorben la sangre menstrual desde el interior de la vagina. Algunos tampones tienen un tubo de aplicación de plástico o cartón que ayuda a deslizar y colocar el tampón. Algunos tampones no tienen aplicadores y se introducen simplemente con los dedos. Los tampones tienen un cordón corto en un extremo que cuelga de la vagina y te permite extraerlos posteriormente.

Copa menstrual y tampones



La copa menstrual se introduce en la vagina para recoger el flujo menstrual antes de que salga del cuerpo. Los tampones se introducen en la vagina para absorber el flujo menstrual.

Muchas chicas usan tampones porque se pueden usar mientras nadan y son más cómodos, especialmente al hacer ejercicio o practicar deportes. Sigue las instrucciones dentro de la caja para saber cómo introducir un tampón. El tampón debe sentirse cómodo. Una vez que ha sido introducido correctamente, no debes sentirlo.

Al igual que las toallas sanitarias, los tampones vienen en distintos tamaños para períodos más y menos intensos. El paquete del tampón te indicará cuánto líquido absorberá. Un tampón “*super*” (súper), por ejemplo, es más grueso y se usa cuando el flujo de sangre es más intenso. Un tampón “*thin*” (delgado) o “*junior*” es menos grueso y se usa cuando el flujo de sangre es menos intenso. Cuando empieces a aprender a usar tampones, los más pequeños son más fáciles de usar al principio.

Debes cambiar el tampón por lo menos cada 4–8 horas. Dejar un tampón en el cuerpo mucho tiempo se ha asociado con el **síndrome de shock tóxico** (ve el cuadro “Lo que debes saber sobre el síndrome de shock tóxico”). Cuando el flujo de sangre es más intenso, podrías tener que cambiarlo con mayor frecuencia.

Copas menstruales

Las copas menstruales están hechas de plástico o de goma. Estas copas se introducen en la vagina para recoger el flujo menstrual. Deberás sacarte y vaciar la copa cada 8–12 horas.

Las copas menstruales se pueden comprar en tiendas o en el Internet. Algunas copas se usan solo una vez y después se desechan. Otras se pueden lavar y volver a usar. Puede que tengas que practicar para usar bien una copa menstrual. Generalmente se requieren unos cuantos períodos menstruales antes de acostumbrarte a usarlas. El riesgo del síndrome de shock tóxico

es un poco menor con las copas menstruales que con los tampones.

Cómo aliviar el dolor menstrual

Algunas chicas sienten cólicos en la parte inferior del abdomen o en la espalda, o sensibilidad al tocar los senos, antes y durante la menstruación. A algunas chicas les dan dolores de cabeza o se sienten mareadas. Otras tienen náuseas o diarrea. Para aliviar los cólicos, puedes hacer lo siguiente:

- Tomar ibuprofeno o naproxeno sódico (si no eres alérgica a la aspirina ni tienes asma grave). Sigue siempre las indicaciones en el frasco para saber la cantidad que debes tomar.
- Hacer ejercicio.
- Colocarte una almohadilla tibia (compresa), una envoltura térmica o usar otra fuente de calor en el abdomen o la parte inferior de la espalda.

Si estos problemas no se alivian con el tratamiento o si no puedes ir a la escuela ni hacer las actividades que acostumbras, debes hablar con tu médico.

Posibles problemas de sangrado

Los períodos menstruales son una parte normal de la vida, aunque a veces pueden causar problemas. Habla con tus padres o con un médico si tienes alguno de los siguientes problemas.

Amenorrea

Amenorrea quiere decir no tener el período menstrual. Es normal que la menstruación en algunas chicas no comience hasta los 16 años. Pero debes ver a tu médico si no ha comenzado tu período a los 15 años. También debes ir a ver a tu médico si comienzas a tener períodos menstruales pero luego se detienen por más de 3 meses. Hay muchos motivos por los cuales la menstruación podría dejar de ocurrir o nunca comenzar. Estos son, entre otros, los siguientes:

- Cambio repentino de peso
- Enfermedad
- Tensiones (estrés)
- Demasiado ejercicio (como correr largas distancias todos los días)
- Problemas hormonales
- Tomar ciertos medicamentos
- Un embarazo

Tu médico te hará preguntas o hará pruebas para determinar el origen de tu amenorrea. Si has tenido relaciones sexuales y no tienes un período menstrual, debes hacerte una prueba de embarazo.

Sangrado intenso

Si sangras tanto hasta el punto que te tienes que cambiar la toalla sanitaria o el tampón cada 1–2 horas, o

Lo que debes saber sobre el síndrome de shock tóxico

El síndrome de shock tóxico es una enfermedad rara pero grave. Está causado por una infección. Dejar un tampón en la vagina mucho tiempo—más de 8 horas—se ha asociado con este síndrome. Es importante leer todas las instrucciones en el paquete de tampones para obtener más información sobre esta condición. Usa los tampones con el menor grado de absorción necesario para absorber el flujo de sangre. No uses tampones cuando no tengas la menstruación.

Cuando uses tampones, debes estar atenta a los síntomas que pueden indicar el síndrome de shock tóxico: fiebre, sarpullido que parece una quemadura del sol (especialmente en las manos o los pies) o diarrea. Llama al médico de inmediato si presentas estos síntomas.

si el período menstrual dura más de 7 días, debes acudir al médico. Acude inmediatamente al médico si te sientes mareada, aturdida o el pulso se acelera. Es posible que haya un problema médico por el cual los períodos menstruales son muy intensos. En muchos casos, se puede tratar el sangrado cuando este es intenso.

Períodos irregulares

Habla con tu médico si los períodos menstruales ocurren casi siempre regularmente pero luego se vuelven irregulares durante varios meses. Debes también acudir al médico si los períodos ocurren más a menudo que cada 21 días o con menos frecuencia que cada 45 días.

Por último...

La menstruación es una parte normal y saludable de la vida de una mujer. Esta es una parte del proceso que te permite tener hijos cuando llegue el momento adecuado para ti. Los períodos menstruales no deben interferir en tus actividades diarias. Si tienes preguntas o dudas sobre el período menstrual, habla con tus padres o con un médico.

Esta información se ha creado para usarse como un documento educativo para asistir a las pacientes, y presenta actualizaciones y opiniones en materias relacionadas con la salud de la mujer. Su objetivo no es expresar declaraciones sobre las pautas generales de atención médica, ni abarca todos los tratamientos o métodos médicos adecuados. Tampoco pretende reemplazar el juicio profesional independiente del profesional que trata a una paciente. Consulte www.acog.org para asegurarse de obtener información actualizada y precisa.

Derechos de autor abril del 2019 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados.

ISSN 1074-8601

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920

Glosario

Amenorrea: Ausencia de períodos menstruales en una mujer en edad reproductora.

Espermatozoide: Célula que se produce en los testículos del hombre y que puede fertilizar al óvulo de la mujer.

Hormonas: Sustancias que se elaboran en el cuerpo y regulan las funciones de las células o los órganos.

Ovarios: Órganos en la mujer que contienen los óvulos necesarios para quedar embarazada y producen hormonas importantes, como el estrógeno, la progesterona y la testosterona.

Ovulación: Momento en que un ovario libera un óvulo.

Óvulo: Célula reproductora femenina que se produce en los ovarios y se libera desde allí.

Pubertad: Etapa de la vida cuando los órganos reproductores comienzan a funcionar y se desarrollan otras características sexuales. En las mujeres, este es el momento en que comienzan los períodos menstruales y se desarrollan los senos.

Síndrome de shock tóxico: Enfermedad grave que se produce por una infección de bacterias. Puede ocurrir cuando un tampón permanece en la vagina mucho tiempo.

Trompas de Falopio: Conductos a través de los cuales se desplaza un óvulo desde el ovario hasta el útero.

Útero: Órgano muscular en la pelvis de la mujer. Durante el embarazo, este órgano contiene y nutre al feto.

Vagina: Estructura tubular rodeada por músculos. La vagina se origina en el útero y sale hacia afuera del cuerpo.

Vulva: Área genital externa de la mujer.