

Consulta Especializada para Adolescentes  
(Previa Cita)

# Tu primer periodo Menstrual

**Ginofer**  
Ginecología  
Obstetricia  
Fertilidad

Av. Flores Magón # 1181 / Hospital Star  
Médica, Veracruz.

Tel: 229-140-85-07 y 229-213-00-23

Facebook: @ginofer.ver

[www.ginoferver.com](http://www.ginoferver.com)



La pubertad es un periodo en el que tu cuerpo empieza a cambiar hasta que adquiere el aspecto de un cuerpo adulto; Tener tu primer periodo menstrual indica que estás entrando en la pubertad y sentirás muchos cambios, por ello es importante saber que significan estos cambios ya que te ayudará a comprenderlos.

### Aquí encontrarás:

- Qué sucede durante el **ciclo menstrual**
- Como usar los productos para **higiene personal**
- Cómo aliviar los **dolores menstruales**
- Qué puedes hacer si tiene **problemas** con tu **periodo menstrual**



## ➤ El ciclo Menstrual

Cuando empieza la pubertad, el cerebro indica a tu cuerpo que produzca *hormonas*; algunas de éstas hormonas preparan a tu cuerpo cada mes para un posible embarazo y a esto se le llama "Ciclo Menstrual".

Las hormonas hacen que el revestimiento del útero se vuelva más grueso y se llene de sangre y tejido, entonces uno de los *ovarios* libera un *óvulo* y a esto se le llama "Ovulación".

El óvulo se traslada hacia abajo a una de las Trompas de Falopio hasta llegar al útero y si el espermatozoide no fertiliza al óvulo, no ocurre embarazo; entonces el revestimiento del útero se desintegra y fluye afuera del cuerpo a través de la vagina. (Sangre y tejido) a esto se le llama "Menstruación"

Las hormonas que se producen durante la pubertad, causan muchos cambios en el cuerpo, por ejemplo: aumento de estatura, crecimiento del pelo en las axilas y la vulva, crecimiento de los senos (generalmente la menstruación comienza 2-3 años después de que empiezan a crecer los senos)

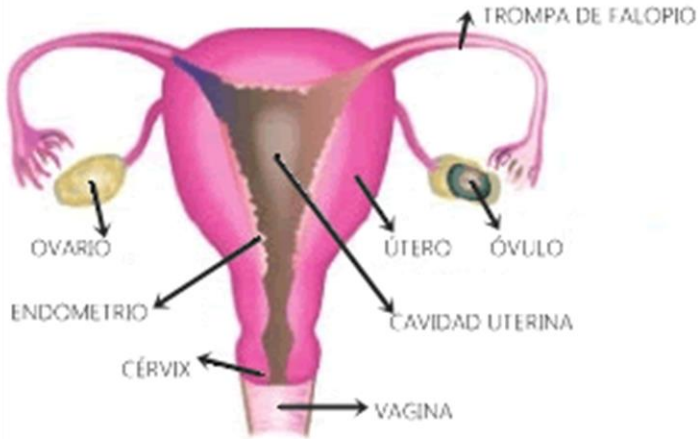
La mayoría de las chicas comienzan a menstruar entre los 12 y 14 años de edad. (Pero puede ser un poco antes o después)

Cuando comienzas a menstruar por 1ª vez, los periodos tienden a durar muy pocos días y posiblemente con poca sangre (incluso solo manchas color marrón); Lo normal es que estos periodos solo duren entre 2 y 7 días. Cuando esto ocurra, deberás visitar a tu Ginecólogo.

Debes llevar nota de tus "Ciclos Menstruales"

Desde el primer día del sangrado, cuando termine y contar los días hasta el siguiente periodo que en promedio un ciclo menstrual dura 28 días.

### MADURACIÓN DEL ÓVULO



### OVULACIÓN



### LISTO PARA LA FERTILIZACIÓN



### MENSTRUACIÓN



Aunque puede ser normal los ciclos de 21 - 45 días, tardarás aproximadamente 6 años en que tus ciclos se regularicen y si llevas un buen registro todos los meses, podrás observar patrones y saber más o menos cuándo es tu siguiente periodo, de ésta manera no te tomará por sorpresa. Es muy importante llevar tu registro mensual.

## ➤ Como usar los productos para Higiene personal

Las toallas sanitarias se utilizan para absorber el flujo menstrual, los tampones y las copas menstruales se utilizan para recoger el flujo desde adentro de la vagina y en algunas veces se pueden usar al mismo tiempo con las toallas sanitarias (depende la cantidad de flujo que tengas)

Hay diferentes tipos y tallas de toallas sanitarias, tampones y copas menstruales, indicadas para cada momento, es decir; para flujo abundante, moderado o bajo



**\*Consulta a tu ginecólogo para que te oriente con la mejor opción para ti \***

## ➤ Cómo aliviar los Dolores Menstruales

Algunas chicas sienten cólicos en la parte inferior del abdomen y la espalda, sensibilidad al tocar los senos antes durante y después de la menstruación. Otras padecen dolores de cabeza, náuseas ó mareos.

Hoy en día existen pastillas específicas para los síntomas de la menstruación o también puedes seguir éstos consejos:



✓ Ibuprofeno o Naproxeno Sódico

✓ Hacer Ejercicio

✓ Colocarte una compresa de agua tibia en el abdomen o en la espalda



Si éstos síntomas son muy fuertes, al grado que te impidan hacer actividades acostumbradas, deber hablar de inmediato con tu médico.

## ➤ Qué puedes hacer si tiene problemas con tu periodo menstrual ?

Los periodos menstruales son parte natural de la vida aunque a veces pueden causar cierto problemas, habla con tus padres y con tu médico si presentas algunos de éstos casos:

*Habla con tu médico si los periodos menstruales ocurren casi siempre regularmente, pero luego se vuelven irregulares durante varios meses ó si los periodos ocurren mas a menudo cada 21 días o con menos frecuencia de cada 45 días.*

**Amenorrea:** Quiere decir no tener menstruación, puede ser normal que la menstruación de algunas chicas se presente hasta los 16 años, sin embargo, tu médico querrá examinarte si a los 15 años aún no haz presentado tu 1er periodo y / o también si presentaste tu 1er periodo y después se detiene por mas de 3 meses.



Hay muchos motivos por los cuales la menstruación no podría presentarse, entre otros:

- Exceso de ejercicio (como hacer carreras muy largas)
- Problemas hormonales
- Tomar ciertos medicamentos
- Cambios de peso
- Enfermedad
- Estrés

Tu médico hará algunas preguntas para averiguar el origen de la "Amenorrea", si haz tenido relaciones sexuales y no tienes tu periodo menstrual, deberás realizarte una prueba de embarazo.

La menstruación es una parte normal y saludable de la mujer, es una parte del proceso que te permite tener hijos cuando llega el momento adecuado para ti; los periodos menstruales no deben interferir en tus actividades diarias, si tienes preguntas o dudas, habla con tus padres y con tu médico para que te orienten correctamente.