COSAS DE CHICAS

El cuerpo humano no para de cambiar. La pubertad es un momento importante porque tu cuerpo pasa por cambios que te convierten de niña a mujer. Y se alcanza la capacidad para tener hijos. En las chicas suele ser entre los 8 y los 13 años. Lo más llamativo es tener la primera regla o menarquia.

¿Por qué se produce la regla? ¿Para qué sirve tenerla?

Durante cada ciclo menstrual las hormonas se ponen a trabajar. El ciclo menstrual va desde el primer día de la regla hasta la víspera de la siguiente.

Lo que pasa es que la capa más interna del útero se pone más grande. Esto sería para que el feto se desarrolle si te quedas embarazada.

Hacia la mitad del ciclo se expulsa el óvulo. Si no se fecunda por el espermatozoide, el óvulo desaparece en la trompa de Falopio. La regla o menstruación es cuando las capas de la superficie del útero se expulsan a través de la vagina.

¿Duele la primera regla? ¿Por qué duelen tanto los ovarios y los pechos cuando baja la regla?

La primera vez que tienes la regla puedes tener dolor. También puede ser en las siguientes reglas. Sobre todo los primeros días. La causa es porque el útero produce unas sustancias que se llaman prostaglandinas.

En el pecho también puedes tener molestias. Notar los días antes de la regla un poco de dolor. Esto forma parte del síndrome premenstrual. Se debe a que las hormonas “preparan” al cuerpo para un posible embarazo.

Fecha de publicación: 22-01-2013
Última fecha de actualización: 04-06-2018

Pero para el dolor pues tomar medicinas como el *ibuprofeno*. Pregunta a tu médico o pediatra si tienes mucho dolor y no se te alivia.

¿Por qué las reglas al inicio son irregulares? ¿Puedo quedarme embarazada?

Los primeros años es normal que las reglas sean irregulares. Suelen ser ciclos donde no hay ovulación. Si no hay óvulo no hay posibilidad de quedarse embarazada. Pero esto es muy difícil de saberlo. Te puedes quedar embarazada aunque no hayas tenido la primera regla porque primero hay una ovulación que no sabemos predecir cuándo va a pasar.

Si una chica hace muchísimo ejercicio físico, ¿puede llegar a desaparecerle la regla?

Si se hace mucho ejercicio y no se come lo necesario el cerebro deja de mandar órdenes para que maduren los óvulos. Es porque el cerebro se queda sin energía. No se tiene la regla. No puede haber embarazos.

Esto lo vemos en las niñas que tienen anorexia o que practican deportes de alto rendimiento.

¿Por qué veo flujo en mi ropa interior o al limpiarme en el baño?

La vagina tiene un líquido en su interior para que haya humedad y así se evitan las infecciones. Este líquido no tiene color o es algo blanco. No huele a nada.

Cuando te limpias los genitales ves el flujo que sale de la vagina. También viene un poco de flujo del cuello del útero.

Cuando llega el momento de la ovulación el moco se pone más elástico. Como si fuera clara de huevo. Esto se ve durante unos días alrededor de la ovulación. Tanto antes como después.

¿Voy a engordar o adelgazar al desarrollarme?

Durante la pubertad se crece y se engorda. En la chica aumenta la grasa de todo el cuerpo. En el chico se gana músculo. Esto es lo normal.

Por eso es normal tener que usar una talla más.

También es normal que se ensanchen las caderas. Esto lo hace la naturaleza para que si hay un embarazo el feto tenga suficiente sitio...

¿Puedo seguir creciendo?

En las chicas se da el estirón antes de tener la primera regla. Luego se sigue creciendo un poquito más.

Fecha de publicación: 22-01-2013
Última fecha de actualización: 04-06-2018

¿Es normal que me salgan estrías en los pechos? ¿Hasta qué edad crecen?

Es normal que salgan estrías en los pechos. Porque el desarrollo es muy rápido. Las estrías se ven a través de la piel fina porque se lesionan las fibras elásticas.

Las estrías se pueden prevenir. Te debes cuidar poniendo cremas que hidratan y nutren la piel. Mejor si llevan vitamina A. Usa la crema con masajes circulares. Además toma el sol con cuidado. Si ya tienes el pecho bien formado usa sujetador.

Algunas niñas quieren ocultar que ya tienen pecho y adoptan una postura encorvada. Es normal que sientas vergüenza si eres la primera de la clase en desarrollarte. Puedes hacer ejercicios que fortalezcan la espalda.

¿Puedo usar tampones?

Los tampones se pueden usar desde la primera regla. Son cómodos. Sobre todo para cuando hagas deporte o vayas a la piscina.

El tampón no se puede perder dentro del cuerpo. El orificio del útero que comunica con la vagina es muy estrecho. El tampón no se puede colar hacia dentro.

Lecturas recomendadas para padres

- No se lo digas a mis padres. *Carlos Goñi, Pilar Guembe*. Ariel. 2006

- Hablemos de sexo con nuestros hijos. *Nieves González Rico*. Styria. Barcelona. 2006

- Guía del adolescente. *Alain Braconnier*. Síntesis. 2001

- La edad del pavo. *Alejandra Vallejo-Nájera*. Vivir Mejor, Madrid. 2002

Fecha de publicación: 22-01-2013
Última fecha de actualización: 04-06-2018