

MI CUERPO CAMBIA: LA REGLA Y CICLO MENSTRUAL

¿Qué es la regla, período o menstruación?

Es el sangrado cíclico que fluye por la vagina desde el útero, producido por los cambios hormonales cuando la mujer alcanza su madurez sexual.

¿A qué edad aparece?

La mayoría de las mujeres tienen su primera menstruación entre los 10 y 16 años. La primera regla, denominada menarquía, aparece entre 18 meses y dos años después de que se desarrollen las mamas. Unos meses antes suele expulsarse un moco transparente por la vagina.

¿Qué es el ciclo menstrual?

Es el tiempo entre el primer día de la regla y el día antes de la próxima. Suele durar entre 21 y 45 días.

La duración de la regla varía de una chica a otra, incluso dentro de la misma persona. En general dura de 2 a 7 días. Esto se debe a la influencia de factores estacionales, emocionales, viajes y otros.

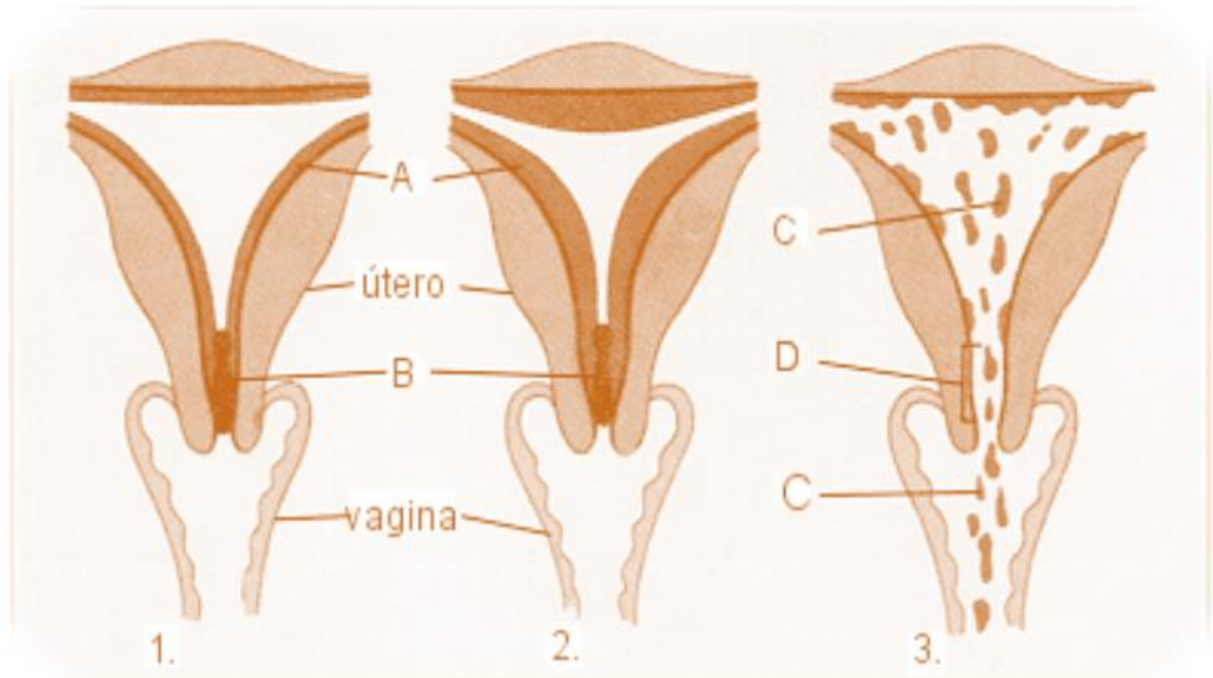
¿Qué ocurre en mi interior durante el ciclo menstrual?

Con la madurez sexual, las hormonas sexuales estimulan los ovarios que liberan, una vez al mes, un óvulo. Es la ovulación. A veces, provoca un leve dolor en la parte baja del abdomen y un discreto sangrado uno o dos días después de ovular.

El óvulo expulsado va al útero por las trompas, y si es fertilizado por un espermatozoide, se pega a la pared del útero, que se ha engrosado y preparado para tener un bebé.

Si no es fertilizado, el útero elimina el tejido que recubre su interior y lo expulsa por la vagina por medio de la menstruación. (Figura 1)

Figura 1. Fases del ciclo menstrual. Tomada de Erwin J. Haerberle. Copyright 2003 All rights reserved. Center for the Improvement of Human Sexuality, Coral Springs, FL, USA



1. Preparación para la ovulación. El endometrio comienza a crecer después de la menstruación.
2. Preparación para la implantación. El endometrio se está preparando para la implantación de un óvulo fecundado.
3. Menstruación. Si no ocurre la implantación, el endometrio se desprende y es expulsado por medio de la menstruación.

En la figura: A. Endometrio B. Tapón de moco cervical C. Desprendimiento del endometrio y su expulsión D. Área destaponada

Esto ocurre casi todos los meses hasta que llega la menopausia. Si el óvulo es fecundado, la mujer estaría embarazada y, por tanto, no tendría la regla.

¿Por qué mis ciclos menstruales son irregulares?

El organismo tarda en madurar, por lo que hay ciclos en los que no se libera ningún óvulo. Esto da lugar a irregularidad en los intervalos menstruales (desde 15 días a varios meses), reglas escasas o [muy abundantes](#) y que los días de sangrado no duren siempre lo mismo. Es normal en los dos primeros años después de la menarquía. Pero muchas mujeres siguen con periodos irregulares cuando ya son adultas.

Fecha de publicación: 5-10-2011

Última fecha de actualización: 25-02-2024

¿En qué consiste el síndrome premenstrual?

Son los cambios físicos y emocionales antes de la regla. Puedes tener dolor de cabeza, sensibilidad en las mamas, hinchazón, [acné](#), tristeza, cansancio, llanto, problemas para dormir, dolor muscular o articular, problemas estomacales, estreñimiento o diarrea.

¿Qué hacer con [reglas dolorosas](#)?

Aunque la regla es algo natural, puede doler. El dolor se alivia con calor en el abdomen, masajes o [analgésicos](#) como el *Paracetamol* o *Ibuprofeno*.

¿Hay algo que no se pueda hacer cuando se tiene la regla?

Puedes hacer todo igual que antes, incluso tener relaciones sexuales. Pero hay que aumentar [la higiene](#).

¿Es posible quedarse embarazada si se tienen relaciones sexuales sin protección durante la regla?

Sí, aunque no es lo habitual

¿Y antes de tener la primera regla?

También, porque antes se ha producido una ovulación.

Por ello es importante, que SIEMPRE que tengas relaciones sexuales, te protejas para evitar un embarazo, con un preservativo u [otro método](#). Con el [preservativo](#), además, te protegerás de las [infecciones de transmisión sexual](#).

Compresas, tampones y protectores diarios.

Cuando tienes la regla, necesitas algo que absorba la sangre, como [una compresa](#), [un tampón](#) o una [copa vaginal](#) (Figura 2). Los tampones y copas se colocan dentro de la vagina. Se pueden poner desde las primeras reglas, si son pequeños. Es mejor leer las instrucciones antes de ponérselo. Son útiles si se practican deportes.

Figura 2. Métodos de protección menstrual



Hay que lavarse bien las manos antes de meter o sacar un tampón. Cambia las compresas y tampones cada 3 o 4 horas, incluso si no hay mucho flujo. Así se evita el acúmulo de bacterias y el olor.

¿En qué circunstancias debes consultar con un médico?

- Si tu regla dura más de una semana
- Si tienes que cambiar mucho tu compresa o tampón (cada 1-2 horas)
- Si entre una regla y otra pasan más de 3 meses
- Si sangras entre reglas
- Tienes 16 años y no has tenido tu primera regla
- Si te duele mucho antes o durante la regla
- Si tus reglas eran regulares y ya no lo son
- Si tienes picor, flujo con mal olor o rojez en el área genital

Hay APP móviles que pueden ayudar a conocer mejor su ciclo menstrual.

- [Calendario menstrual y ciclo](#)

Enlaces de interés

- En KidsHealth-Teens (en español): [Todo sobre la menstruación](#)

Fecha de publicación: 5-10-2011

Última fecha de actualización: 25-02-2024