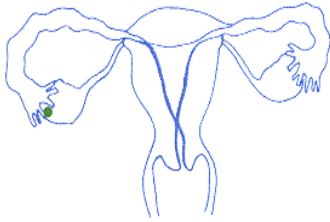
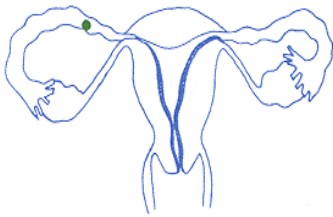


El Ciclo Menstrual

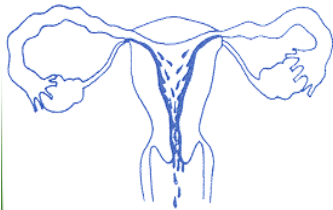
La **menstruación**, o el **ciclo menstrual** es un proceso normal en las mujeres. Desde el momento en que nacen, las niñas tienen miles de pequeños óvulos en sus ovarios. Durante la pubertad, la niña empieza a ovular. Esto significa que una vez al mes un óvulo sale de uno de los ovarios y viaja a través de las Trompas de Falopio hacia el útero.



Si el óvulo es fertilizado por el espermatozoides, se convierte en un embrión que se transforma en un bebé. Antes del período menstrual, el útero se prepara para albergar al bebé desarrollando una capa esponjosa compuesta por sangre y tejido.



Si el óvulo no es fertilizado, esta capa no es necesaria y se desprende y sale por la vagina.



Este sangrado se llama el *período*, y el ciclo completo se llama *menstruación*.

¿Cuándo empezaré a menstruar? El primer período de una niña aparece en algún momento durante la pubertad, generalmente entre los 9 y 16 años. Las mujeres menstrúan hasta que llegan a los 45-55 años de edad. Cuando una mujer deja definitivamente de tener el período es cuando alcanza la *menopausia*.

¿Tienes alguna pregunta acerca de tu ciclo menstrual?

Llama a la línea de CHOICE:

215-985-3300

1-800-84-TEENS

¿Qué puede hacer que mi período sea irregular? Tu período puede ser irregular debido a que eres joven y está ahora empezando o porque estás empezando la menopausia. Otros factores que pueden alterar tu período incluyen medicamentos, ejercicio, estrés, dietas, embarazo y enfermedades de transmisión sexual.

¿Qué utilizan las mujeres para absorber el flujo menstrual? La mayoría de las mujeres utilizan toallas higiénicas o tampones para absorber el flujo menstrual. Las toallas higiénicas vienen en una gran variedad de tamaños y formas. Las toallas más gruesas se deben usar en los días en que el flujo es abundante y las más delgadas son para flujo más lento. Las toallas tienen una franja adhesiva en la parte posterior que se adhiere a la ropa interior para que la toalla no se mueva.

Los tampones se insertan dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual y pueden ser usados por mujeres que hayan o no tenido relaciones sexuales. Los tampones no pueden perderse dentro del cuerpo de la mujer. Tú puedes aprender como insertar el tampón leyendo las instrucciones del empaque o preguntando a otra mujer como hacerlo.

Muchos tampones vienen con un aplicador de cartón o de plástico para facilitar su introducción. Solo el tampón se queda dentro de la vagina. Otros tampones vienen sin aplicador y pueden insertarse con el dedo. Los tampones tienen una cuerda en uno de sus extremos que permanece fuera del cuerpo. Para remover el tampón, se debe jalar la cuerda suavemente.

Las toallas y los tampones deben cambiarse frecuentemente para que no se presente un olor desagradable y no se manche la ropa interior. Nunca se debe dejar un tampón por más de ocho horas.

Precaución: Síndrome de shock tóxico (SST)

El SST es una infección que puede ocurrir cuando la mujer tiene el período. Generalmente se asocia con tampones super absorbentes que se dejan puestos por mucho tiempo. Entre los síntomas se encuentran fiebre repentina de 101 grados o más, diarrea, vómito, dolores musculares y un brote similar al de una quemadura solar. Si tú presentas alguno de estos síntomas durante el período, comunícate inmediatamente con un proveedor de salud.

