



[Portada](#)

[Galerías de Fotos\\*](#)

[Mi país\\*](#)

[Mapa del sitio\\*](#)

[5 Héroe\\*s\\*](#)

[Contáctanos\\*](#)

[Amigos\\*](#)

[¿Quiénes somos?](#)



[Vida Estudiantil](#)  
[Sexualidad y Salud](#)  
[Deporte](#)  
[Así Somos](#)  
[Arte](#)  
[Efemérides culturales cubanas](#)  
[Ciencia y Tecnología](#)  
[Tiempo Libre](#)  
[Tus buenos hábitos](#)  
[¡A la mesa!](#)  
[Humor](#)  
[Moda](#)  
[Tus canciones](#)  
[Por el mundo](#)  
[Rollo Joven](#)



[Los Cinco](#)



## Preparadas para el cambio

agosto/05

La llegada de la menorrea o primera menstruación es un evento que marca el inicio del ciclo sexual femenino y, por tanto, del período de fecundidad. Conocer este importante proceso permitirá asumirlo como un hecho natural y no invalidante.

Por [Isabelle](#)

“Matar a la lechona” es una de las frases utilizadas en algunos lugares de la Isla para aludir, jocosamente, a la llegada de la primera menstruación o menarquia.

Claro, antes de que esto suceda, la adolescente ha recibido todo tipo de consejos de madres y abuelas: “No camines descalza ni te laves la cabeza con agua fría, porque cuando seas ‘señorita’ te van a doler los ovarios”, o “ahora sí tú y Luisito tienen que cuidarse, porque ya puedes salir embarazada”. En fin, todo una serie de recomendaciones que tienen como propósito prepararnos para tan importante evento.

En la adolescencia es usual la comparación con los otros. Sucede entonces que si alguna amiga o conocida ya tuvo el primer período, entonces surgen tus preocupaciones.

Debes conocer que todas somos diferentes, y al igual que algunas féminas alcanzan la madurez física a los 11 o los 17 años, de igual manera la aparición de la menstruación y la estabilización del ciclo menstrual varían de una mujer a otra.

Sí, porque, aunque están estrechamente relacionados, no son lo mismo.

Según la doctora Liliam Delgado Peruyera, especialista en Ginecología y Obstetricia del hospital Ramón González Coro, en la capital del país, el ciclo menstrual es un período, que en algunas mujeres puede durar aproximadamente 28 días. El mismo ocurre por la preparación del útero para que, en caso de que no haya fecundación del óvulo, se produzca la menstruación, es decir, la pérdida periódica de sangre por la vagina.

Ello representa el inicio del ciclo sexual femenino o menstrual, y su rango normal de aparición oscila entre los 10 y los 14 años. Pero, veamos qué sucede en el organismo femenino:

Doctora Liliam Delgado Peruyera, especialista en Ginecología y Obstetricia del hospital Ramón González Coro (Foto: [Wildy](#))

### El ciclo menstrual

#### Fase 1

Una hormona secretada por el cerebro es conducida a través de la sangre hasta los ovarios. Actúa sobre los folículos (pequeñas bolsitas localizadas en los ovarios que contienen los óvulos), y provocan la liberación de un óvulo maduro.

(Ilustración: Raikof)

#### Fase 2

Este avanza por las trompas de Falopio y comienza su viaje hacia el útero, este proceso es denominado ovulación.



[Editora Abril](#)  
[Pionero](#)  
[Zunzún](#)  
[Juventud Técnica](#)  
[Alma Máter](#)  
[Caimán Barbudo](#)

Edición de papel

[Números en PDF](#)

(Ilustración: Raikof)



### Fase 3

Mientras esto sucede, el útero se prepara para recibir al óvulo. Una nueva hormona llamada progesterona comienza a producirse, y posibilita el aumento de tamaño de la membrana del cuello del útero. Esto permite un fácil desplazamiento del semen del hombre y facilita así la fecundación. Además, la nueva hormona hace que la membrana del endometrio aumente de tamaño y se enriquezca de vasos sanguíneos. En caso de que el óvulo sea fecundado, anida en el útero y comienza a crecer durante nueve meses.

(Ilustración: Raikof)



### Fase 4

Si el óvulo no es fecundado, la progesterona deja de actuar sobre la membrana del endometrio, cuyo tamaño disminuye y da paso a la hemorragia llamada menstruación, la cual dura entre tres y siete días.

(Ilustración: Raikof)

## El síndrome premenstrual

Todo el proceso anterior está regido por la actuación de diferentes hormonas. Estas no solo actúan sobre los órganos genitales femeninos, sino también inciden en el comportamiento de la fémina; de ahí que sea usual, que los días previos a la menstruación la mujer muestre variabilidad en su carácter.

Además de estados de depresión, irritabilidad o ganas de llorar, también se presentan cambios físicos como senos algo endurecidos o hinchados, ligeros dolores de cabeza o en las piernas, sensación de peso o dolor en el bajo vientre; incluso, algunas pueden presentar náuseas.

Dichos síntomas pueden estar presentes o no, pero cuando impiden el desarrollo de la vida cotidiana, se convierten entonces en algo anormal, por lo que requieren tratamiento médico para aliviarlos.

## Ojo con los cambios

La periodicidad no es habitual cuando una joven comienza a experimentar sus primeras menarquias. Su ausencia algún que otro mes o la variabilidad en la cantidad son fenómenos considerados normales por los especialistas.

Claro, todo tiene un límite, y si hechos como cambios en la frecuencia del ciclo, aumento o disminución del flujo de sangre vertida o fuertes dolores, son recurrentes, entonces la visita al ginecólogo es el siguiente paso.

Existen varios trastornos que ameritan el consejo de un especialista. Uno de los más comunes es la dismenorrea o dolor menstrual, que puede tener varias causas.

Según la doctora Delgado, la dismenorrea puede ser primaria o secundaria. En la primera no hay ningún factor biológico, es decir, enfermedades o patologías de base que puedan ocasionarla, mientras la secundaria tiene un agente causal.

La ausencia de menstruación por varios meses, o los períodos alargados o acortados, y también el aumento o la disminución de la cantidad del flujo menstrual constituyen otras anomalías. Las mismas podrán ser advertidas una vez que se establezcan tus ciclos menstruales.

De lo anterior se deriva que la observación de las características del ciclo menstrual y de la menstruación es vital. Es importante reparar en hechos tales como los días en que “caemos” o dejamos de menstruar, la presencia de fuertes dolores y la cantidad de sangre, la cual está dada por el número de veces que nos cambiamos en un día.

Todo ello es esencial, porque cualquier trastorno puede ser la expresión de alguna enfermedad, incluso no ginecológica. Además, conocer nuestros ciclos permitirá establecer con bastante exactitud las fechas en que no es posible la concepción, a fin de emplear ese conocimiento como método anticonceptivo natural.

## Flujo vaginal

El flujo vaginal moderado que se presenta entre período y período es algo completamente normal en las mujeres, siempre y cuando no cause irritación u otro tipo de molestias.

Comúnmente es inodoro y de color blanco. Algún cambio en su coloración —si se torna amarillento o verde—, o la presencia de mal olor, pueden indicar alguna anomalía.

La menstruación o flujo de sangre es conducida hacia las partes genitales externas, donde entra en contacto con algunas bacterias que, aunque requieren de cierto tiempo para actuar, pueden causar mal olor.

Por tal motivo es aconsejable que durante este tiempo mantengas el lavado diario, para evitar posibles infecciones.

Lo real de los consejos de madres y abuelas

La búsqueda en libros y folletos fue infructuosa. La tan mencionada relación entre el frío del piso, los lavados de cabeza, los baños en la playa y los dolores no aparece sustentada por los basamentos científicos.

En tal sentido, la doctora Delgado plantea que, si bien es cierto lo anterior, las temperaturas frías y calientes provocan reacciones diferentes en los vasos sanguíneos. Por ejemplo, las últimas provocan la vasodilatación, favorecen el flujo sanguíneo y por tanto, fenómenos como la menstruación.

Quizá sea este el motivo por el cual los llamados baños de asiento, así como el uso de bolsas de agua caliente, son remedios a los cuales acuden muchas féminas en busca de alivio.

Agrega la especialista que las temperaturas frías provocan la vaso-constricción, por lo que algunas mujeres pueden referir presencia de dolor cuando tienen frío. Todo ello viene dado porque los vasos se contraen y existe cierto grado de retención de la salida de la sangre. Tal vez esta misma razón explique el cese en el flujo menstrual cuando nos bañamos en la playa.

La doctora también explicó que las terapias tradicionales con medicamentos son efectivas para aliviar el dolor. El tipo y la dosis variarán de acuerdo con la intensidad del mismo.

Eso sí: madres y abuelas están en lo cierto al advertirnos una y otra vez sobre la posibilidad de la concepción. Pero ahora ya lo comprendes. Sabes que con el inicio de este proceso se activa tu capacidad reproductiva; por lo tanto ser “señorita» implica más responsabilidad en lo referido a las relaciones sexuales. Una responsabilidad que no solo te implica a ti, sino también a tu pareja.

[Subir](#)