



Portada	Galerías de Fotos*	Mi país*	Mapa del sitio*	5 Héroes*	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

Sexualidad y salud	
---------------------------	--

Pubertad piel adentro: las féminas

La adolescencia es una etapa de intensos cambios. Para ellas, la incertidumbre y los prejuicios pueden empañar uno de los períodos más importantes de sus vidas.

Por [Isabelle](#)
Fotos: [Elio Miranda](#)

Adolescente pensando. Quizá para ti, pasar al preuniversitario implica un acto de total libertad. De repente la idea de ofrecer merodea con una fuerza increíble por la mente y, en nombre de ello, crees actuar y juzgar con toda la sabiduría de la Tierra.

Los cambios hormonales que se enseñorean de tu cuerpo justifican, en alguna medida, estas maneras de pensar y actuar.

Durante la adolescencia apenas estás dando los primeros pasos que te adentran hacia un "viaje" a ser adulto. Las percepciones que tienes sobre la sociedad y todo lo que te rodea están permeadas por disímiles valoraciones que irás cambiando mientras vayas madurando. Por ello, escuchar, ser flexible y aprender de los adultos te podrá ser útil.

Pero no te asustes si aún no puedes controlar tu modo de pensar, y rechazas cuanto te dicen. Ese sentimiento de invulnerabilidad, de onnisapiencia, de rebeldía, es característica inseparable de la etapa por la que transitas, y poco a poco la irás dejando atrás. Los cambios que se operan en tu psiquis y en tu físico te darán la respuesta de por qué actúas de manera tan variable.

Pubertad: la génesis de los cambios

Tu [narcisismo](#) es desmedido. Ni miles de espejos te alcanzarían para observar cada centímetro de tu cuerpo. Llegas a sonreír por tus incipientes senos o por las caderas que ya se notan, y lloras y maldices por ese grano en medio de tu cara, justo el día antes de la fiesta del fin de semana.

Esas variaciones son lógicas. Las hormonas irrumpen como nunca por todo tu cuerpo y son las responsables de tus risas y tus lágrimas.

Cada año creces un poco más. La hormona del crecimiento trabaja para que todo tu cuerpo se desarrolle. Son sustancias que produce tu organismo y controlan funciones muy diferentes como el metabolismo, crecimiento, volumen del líquido corporal, embarazo, lactancia y el desarrollo de los genitales.

La niña queda atrás

En este período tu aparato reproductor madura. Tu cuerpo se prepara para tener descendencia. También aparecen los rasgos físicos que te diferencian de los varones. En poco tiempo se produce un crecimiento muy rápido, y alcanzas el peso y estatura casi definitivos.

Aunque los primeros síntomas exteriores son un incipiente vello púbico, y la elevación apenas perceptible de los pezones, internamente se llevan a cabo procesos previos.

Una serie de hormonas comienzan a funcionar, y dentro de ellas los andrógenos, los

Edición de papel
[Números en PDF](#)

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

estrógenos y la progesterona. Sus productos finales derivan en secreciones expulsadas por las glándulas sudoríparas, sobre todo en las axilas y a nivel de los genitales. De ahí que de vez en cuando tus blusas y tu ropa interior huelan totalmente diferente a cuando eras más pequeña.

Estos eventos en las hembras cubanas comienzan a transcurrir alrededor de los ocho años. Mientras se manifiestan los cambios anteriores, debido a la acción de los estrógenos, se inicia el desarrollo de la vagina, que aumenta de espesor y dimensiones. También evolucionan las glándulas de Bartholin y el útero, así como los genitales externos, es decir, el monte de Venus, los labios mayores y menores, el conducto vaginal y el clítoris.

En la vagina, uno de los lugares sobre los que apenas conoces, se crea un medio favorable para los bacilos, que ayudan a mantener un equilibrio en la flora vaginal, pues producen ácido láctico, el cual sustituye a la escasa flora bacteriana de la niñez.

Los genitales externos experimentan importantes cambios. En ellos se acumula el tejido adiposo, con el efecto de que los labios mayores se hacen más gruesos y crecen por encima de los menores. Estas estructuras, entre otras funciones, protegen a las glándulas productoras de la lubricación que, en buena medida, permiten una mejor penetración.

Las glándulas de Bartholin aumentan su tamaño y producen una sustancia mucosa en respuesta a la excitación del clítoris y de otras partes de la zona genital externa. Por otro lado, crece el clítoris, y al igual que los pezones y el pene, se vuelve eréctil y puede aumentar su tamaño ante determinados estímulos y caricias.

El útero, que está alojado en la cavidad pélvica, crece hasta casi triplicar su tamaño. La acción de los estrógenos sobre el pubis y la parte inferior de la pelvis hacen que la cavidad pélvica se vuelque hacia delante y que su cuello se haga relativamente más corto.

Durante la pubertad las hormonas son responsables de cambios físicos que se proyectan en el cuerpo, por tanto, el ensanchamiento de las caderas y muslos no depende del inicio de las relaciones sexuales o del comienzo de los períodos menstruales, sino que influyen solo en la disposición de las grasas en esas regiones, pero no de la posición de los huesos pélvicos (caderas).

Mujer: ¿sexo débil?

Históricamente, detrás de esta frase ha habido una subvaloración de la mujer. Los roles que desde la antigüedad asignan las tareas a hombres y mujeres a la luz de hoy se aceptan como demostrados y admitidos por la ciencia.

Los mitos sobre el esfuerzo físico y la repercusión en posteriores problemas uterinos o pélvicos son errados. Para el doctor Joel Varona Sánchez, ginecobstetra del hospital capitalino Ramón González Coro, todo parte de un entrenamiento. Si se prepara al cuerpo para una actividad fuerte, resistirá. Si te lanzas sin previa ejercitación, no solo el organismo de una mujer, sino el de un hombre, también puede resentirse.



Doctor Joel Varona Sánchez,
ginecobstetra del hospital capitalino
Ramón González Coro.

Artículo relacionado

[Pubertad piel adentro: los varones](#)

[Subir](#)