

# MENSTRUACIÓN

mi cuerpo y sus cambios



# CONTENIDO

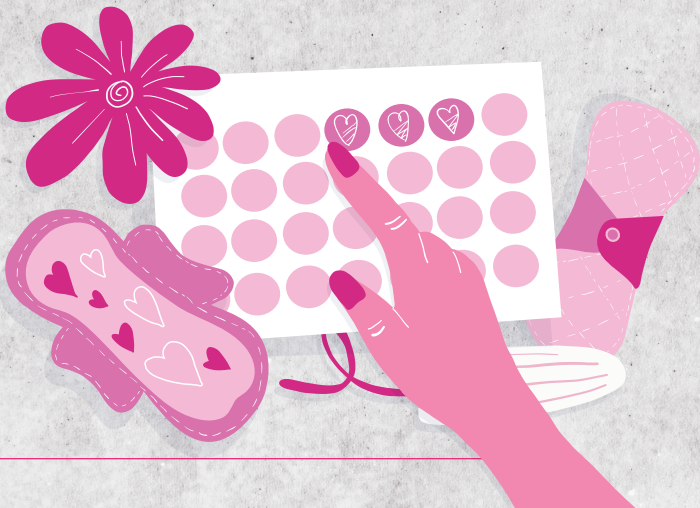
- ¿Qué es la menstruación? 3
- ¿Qué pasa en mi cuerpo durante la menstruación? 6
- ¿Qué pasa si mi período es irregular? 8
- ¿Qué es el síndrome premenstrual?  
¿Cuáles son los síntomas o trastornos relacionados con la menstruación? 9
- ¿Qué requieren las mujeres y las adolescentes durante la menstruación? y  
¿Cómo mantener una correcta higiene? 12
- ¿Cuáles son los mitos y tabúes comunes sobre la menstruación? 14
- ¿Cuáles son los aspectos positivos de la menstruación? 19



La menstruación es el proceso en el cual el útero (un órgano que tenemos las mujeres en la parte baja de lo que comúnmente llamamos estómago o abdomen), desprende sangre y otros elementos que ya no necesita nuestro cuerpo, a través de la vagina (un orificio que tenemos justo por debajo del orificio por donde orinamos). Es un proceso natural y sano para las niñas y las mujeres en edad reproductiva. Normalmente dura de 2 a 5 días, pero esto varía según la persona.

La menstruación o comúnmente llamada regla o período, es parte del ciclo menstrual, un ciclo de cambios biológicos que tienen lugar en el sistema reproductivo de una mujer o de una niña. Una vez que se inician los ciclos menstruales, si tenemos relaciones sexuales, podemos quedar embarazadas. Los cambios son desencadenados por las hormonas, que son sustancias químicas naturales en el cuerpo.

El ciclo menstrual dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o más largo. Comienza con la menstruación (considerada el día 1 del ciclo): La menstruación es el desprendimiento del revestimiento del útero, es decir, como un manto o telita muy fina que envuelve ese órgano.





El útero requiere cambiarse ese manto cada 28 días, y eso es lo que se llama regla o menstruación, pero OJO, no a todas las mujeres nos llega la regla cada 28 días, hay algunas que son irregulares, sobre todo cuando somos adolescentes, pueden pasar varios meses sin que nos llegue la regla, entre uno y otro período. Cada mes, ocurre un aumento de una hormona que se llama estrógeno y el tejido de revestimiento del útero de nuevo se hace más grueso y esponjoso (normalmente 6 a 8 días).

La primera regla o menstruación se llama menarquía y sucede generalmente entre los 10 y los 15 años, pero puede ser antes o después en algunas mujeres; la última regla o menstruación se llama menopausia y sucede entre los 45 y 55 años, pero al igual que con la menarquía, puede suceder en algunas mujeres antes de este rango de edad:

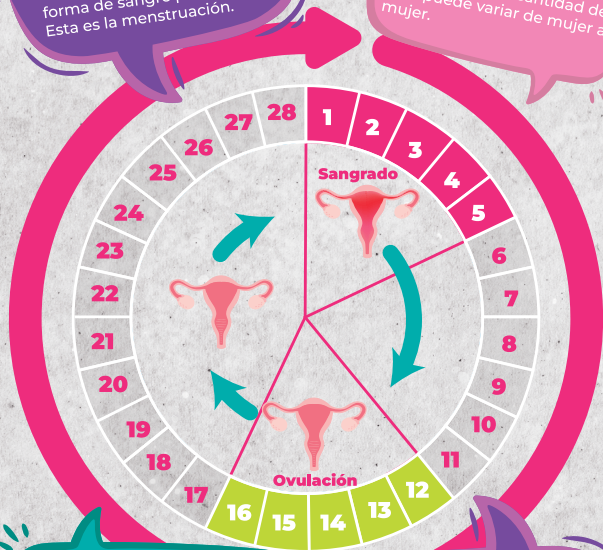
# ¿QUÉ PASA EN MI CUERPO DURANTE LA MENSTRUACIÓN?

Uno de los ovarios libera un óvulo en un proceso llamado "ovulación" (alrededor del día 14, es decir a la mitad del ciclo menstrual, pero puede variar de mujer en mujer) y, después, el óvulo pasa por las Trompas de Falopio hacia el útero (normalmente entre los días 15 y 24). El óvulo es la célula sexual de la mujer y se forma en el ovario, así como el espermatozoide es la célula sexual del hombre y se forma en los testículos. Si en este período el óvulo encuentra un espermatozoide (si ha ocurrido una relación sexual), lo más probable es que suceda un embarazo, pero si no sucede eso, es decir, el óvulo no es fertilizado, no será implantado en la pared uterina, sino que se divide en pedazos, y disminuyen los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona. Este proceso es seguido por el inicio de un nuevo ciclo menstrual. El óvulo en pedazos sale con la menstruación.



3. Entre el día 26 y 32, si no hubo fecundación, este revestimiento interno que no se utilizará se expulsa, saliendo en forma de sangre por la vagina. Esta es la menstruación.

4. La menstruación puede durar de 2 a 5 días y la cantidad de flujo puede variar de mujer a mujer.



2. El útero prepara un albergue por si hay un embarazo, se crea un revestimiento interno que recibirá al ovulo si es fecundado por un espermatozoide

1. Uno de los óvulos que están en el ovario se madura y se desprende, ingresa a las trompas de falopio y luego al útero.

## ¿QUÉ PASA SI MI PERÍODO ES IRREGULAR?

Aunque los ciclos menstruales de una mujer pueden ser regulares y pasa cuando por ejemplo a una mujer le baja la regla siempre en la misma fecha o si contamos, siempre el día número 28 de su ciclo, también pueden cambiar o variar. Algunos cambios, como la ausencia de sangrado, puede ser señal de un embarazo. Otros cambios pueden estar relacionados con el uso de anticonceptivos (métodos de planificación familiar), el estrés, la nutrición, la actividad física o problemas de salud. Cuando la mujer es mayor, algunos cambios en el ciclo son parte natural del envejecimiento.





# ¿QUÉ ES EL SÍNDROME PREMENSTRUAL?

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS O TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA MENSTRUACIÓN?

El síndrome premenstrual, es decir, cosas que podemos sentir un poco antes que nos baje la regla, se manifiesta de forma distinta entre las mujeres, y puede variar entre ciclos menstruales. Los síntomas más comunes son:



Cambios en el apetito (disminuye o aumenta el hambre)



Dolores de espalda



Acné (muchas espinillas o barros en la cara)



Crecimiento de la región del abdomen



Dolor de cabeza



Depresión (sentimientos de tristeza, tensión o ansiedad)



Irritabilidad



Sudoración



Sensibilidad al tacto o dolor en los senos (o pechos)



Retención de líquidos (se ponen las piernas inflamadas)



**Estreñimiento**  
(que no podés defecar)  
o diarrea



**Dificultad para**  
**concentrarse**



**Insomnio**  
(que no podés dormir bien)



**Cansancio**

Para algunas mujeres, estos síntomas pueden ser tan graves que deben faltar al trabajo o a la escuela, mientras que otras no sienten tanta molestia.

---

# ¿QUÉ REQUIEREN LAS MUJERES Y LAS ADOLESCENTES DURANTE LA MENSTRUACIÓN?

## Y ¿CÓMO MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE?

- Deben tener acceso a material limpio para absorber o recoger la sangre menstrual como un paño de tela o toalla reutilizable, toalla sanitaria desechable, también existen unos artículos que se pueden usar que se llaman tampones y copa menstrual.

- Deben poder cambiarse estos materiales en un entorno seguro y privado, y tener un lugar para deshacerse de ellos, - excepto si son reutilizables - como los paños de tela, los que se deben lavar y secar bien.

- Las mujeres y niñas que menstrúan también deben poder lavarse sus genitales con agua y jabón de forma privada y segura. El baño es muy importante.

- Deben tener una educación básica acerca del ciclo menstrual y el modo de manejar la menstruación sin incomodidad o temor.

- Las mujeres y las niñas también deben tener acceso a información y cuidados de salud si sufren trastornos relacionados con la menstruación.

¿CUÁLES SON LOS

# MITOS Y TABÚES

COMUNES SOBRE LA MENSTRUACIÓN?

## MITO

### La menstruación es sucia o peligrosa

La sangre menstrual está compuesta de tejido y sangre normales, con ninguna propiedad especial o peligrosa.

## MITO

### Ciertos alimentos están prohibidos para las mujeres y niñas que menstrúan

Muchas comunidades creen que las mujeres y las niñas que menstrúan no pueden comer ciertos alimentos, como los de sabor agrio o los alimentos fríos, o los que se pueden estropear fácilmente. De hecho, no hay restricciones médicas sobre tipos de comida que las mujeres y niñas que menstrúan pueden o deben comer, y las restricciones en la dieta pueden ponerlas en riesgo de limitar su ingesta de nutrientes.

## MITO

**La menstruación indica preparación para el matrimonio y las relaciones sexuales**

En muchos lugares del mundo, el primer período de una niña, llamado menarquia, se considera señal de que está lista para el matrimonio, la actividad sexual y el parto. Esto hace a las niñas vulnerables a una variedad de abusos, incluidos el matrimonio infantil, las uniones tempranas y el embarazo precoz. Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, no significa que las niñas hayan alcanzado la madurez mental, emocional, psicológica o física. En casos raros, por ejemplo, la menarquia puede tener lugar antes de que una niña alcance los 7 u 8 años. Incluso las adolescentes mayores pueden no ser suficientemente maduras para tomar elecciones informadas sobre el matrimonio, la actividad sexual o la maternidad.



**MITO****La menstruación limita la capacidad de las mujeres**

Se cree comúnmente que la menstruación limita las condiciones físicas o mentales de las mujeres. Las mujeres pueden enfrentar comentarios degradantes acerca de que la menstruación afecta su estado físico o emocional. Pueden quedar excluidas de ciertos roles o puestos de liderazgo. Realmente no hay nada que las mujeres y las adolescentes que menstrúan no puedan hacer.

**TABÚ****La menstruación no se puede hablar abiertamente en público**

Guardar silencio acerca de la menstruación, hace que las mujeres y las niñas sean más vulnerables a la discriminación, y les dificulta el acceso a los elementos necesarios para contar con una apropiada higiene menstrual. También afecta a las mujeres y las niñas con mayores vulnerabilidades. Las mujeres que viven con el VIH, por ejemplo, pueden afrontar el estigma cuando buscan instalaciones sanitarias, suministros para la menstruación y atención médica.

---



**MITO****Todas las mujeres tienen mal humor cuando menstrúan**

El ciclo menstrual está regido por los cambios hormonales, que tienen efectos distintos en las mujeres. En algunas, el mal humor es un efecto secundario de estos cambios hormonales. Otras mujeres no sienten cambios de humor.

**MITO****La menstruación es un asunto exclusivo de las mujeres**

Si bien es cierto que la menstruación tiene lugar en el cuerpo de mujeres y adolescentes, la salud menstrual es una cuestión de derechos humanos y, por lo tanto, de importancia para la sociedad en su conjunto. Esto significa que los hombres y los niños deben participar en conversaciones sobre la igualdad de género y promover masculinidades positivas con el objetivo de eliminar el estigma y la discriminación asociados con la menstruación.

---

**MITO****Es malo bañarse o comer algunas cosas cuando se está menstruando**

El baño diario durante la menstruación al igual que en otros momentos es muy saludable e higiénico y hace sentir más seguras a las personas. El sangrado no varía por los alimentos que comemos, ni tampoco la sangre se “daña”; alimentarse con una dieta balanceada es tan importante en este período como en el resto de los días.

**MITO****Una muchacha que está menstruando no puede hacer ejercicios o nadar**

Una mujer que está menstruando puede realizar cualquier actividad física que desee, no hay razones físicas que se lo impidan.

---



## ¿CUÁLES SON LOS ASPECTOS POSITIVOS DE LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación regular puede ser indicio de buena salud reproductiva de la mujer.

Puede ayudar a las mujeres a entender y, en general, a supervisar su fertilidad. Por ejemplo, muchas mujeres perciben su período mensual como una indicación de que no están embarazadas. (No obstante, este método no es infalible, dado que incluso las mujeres embarazadas pueden presentar un sangrado leve durante la implantación en el útero del embarazo).

Durante la menstruación; las mujeres y las adolescentes pueden hacer ejercicio, nadar, bañarse, ir a la escuela o trabajar.



UNFPA Nicaragua



@unfpanic

[nicaragua.unfpa.org](http://nicaragua.unfpa.org)