



■ ¿Qué es el ciclo menstrual y cuáles son sus fases?

La mujer durante su vida fértil se ve sometida a cambios cíclicos hormonales que tienen como objetivo seleccionar un óvulo para que este luego de la ovulación, pueda ser fertilizado. Al no ocurrir la concepción, hormonalmente se condiciona la menstruación siguiente y luego de esta un nuevo ciclo. Dicho de otra manera, se denomina **ciclo menstrual** el periodo de tiempo desde el primer día de la **menstruación** hasta el día anterior de la menstruación siguiente.

■ ¿Cuáles son las señales del término de la pubertad en las niñas?

La pubertad es el nombre que se le da a la época en la que comienzas a desarrollarte y cuando tu cuerpo pasa por cambios que te convierten de niño en adulto.

Los signos de la pubertad incluyen:

- Pubarquia: Crecimiento de vello púbico y otro vello corporal.
- Telarquia: Desarrollo del botón mamario.



- Desarrollo general de las características sexuales secundarias.
- Menarquia: Primera menstruación (cuando la pubertad está bien avanzada).

■ La Menarquia y una nueva etapa.

La menarquia es la primera **menstruación** de una mujer y se produce 2 a 3 años después de la aparición del botón mamario (Telarquia). En Chile, la edad promedio es a los 12 años, pero puede variar dependiendo de factores como el peso, la nutrición y el nivel socioeconómico, entre otros. Es importante mencionar que si una niña tuviera su primera menarquia antes de los 9 años sería recomendable que fuera evaluada por un médico especialista en el tema, como así también si una niña no ha presentado su menarquia antes de los 16 años.

En los dos años siguientes son frecuentes la irregularidad menstrual y los atrasos. Esto sucede porque el eje hormonal que maneja estos eventos está madurando. Superada la pubertad, el **ciclo menstrual** comienza a regularizarse en un calendario y en promedio puede durar 28 días, dependiendo de cada mujer, con variaciones de 7 días.

■ ¿Qué es la menstruación y cuánto dura?

La menstruación es el sangrado vaginal que de forma más o menos regular tiene la mujer (por término medio cada 28 días), razón por la que también se denomina regla, periodo menstrual o simplemente periodo.

La menstruación dura como promedio 4 días y debe ser considerada anormal si se extiende por más de 7 días. Ahora bien, su cantidad es difícil de precisar, pero debe ser considerada anormal si está acompañada de coágulos.



■ ¿Cuáles son las fases del ciclo menstrual?

El ciclo menstrual está dividido en dos fases, las que se encuentran divididas por la ovulación:

Fase proliferativa: en esta fase ocurre el reclutamiento de un grupo de óvulos de los cuales uno será el elegido (Folículo Dominante). Este será liberado desde el ovario y captado por una de las trompas de Falopio. La Ovulación ocurre el día 14 del ciclo, contando desde el primer día de la regla, con una variación de 3 días aproximadamente. Por esta razón, se considera como el período de máxima fertilidad dentro del ciclo a aquel comprendido entre el día 11 y 17, contando nuevamente desde el primer día de la regla. En este período deben concentrar las relaciones sexuales aquellas parejas que buscan embarazo y debe ser evitado por aquellas que no lo desean.

Fase secretora: de no ocurrir la fecundación- se comienzan a gestar los cambios que producirán la menstruación siguiente y el inicio del nuevo ciclo. De ocurrir la concepción, comienzan los cambios hormonales que hacen posible la implantación del embrión y desarrollo del embarazo.

Los cambios hormonales inducidos por el embarazo y lactancia condicionan la ausencia de menstruaciones. En la Lactancia dependerán del largo de este período y si esta es lactancia exclusiva.

■ ¿Se acabó el ciclo menstrual?

Esta nueva etapa en la vida de una mujer se llama Climaterio y comienza a suceder, en promedio, a los 48 años. Consiste en el cese paulatino de la función ovárica. Sus ciclos pueden ir acompañados de una serie de síntomas entre los que destaca el “bochorno”. Su primer signo es la menopausia: la última menstruación antes de este nuevo proceso de cambios. Es importante destacar que la ausencia de menstruación antes de los 40 años, descartado al embarazo, puede constituir Menopausia prematura la cual merece evaluación y tratamiento. Posterior a la Menopausia la mujer no debe presentar sangrado genital.



Desde la pubertad y hasta el climaterio, la menstruación es una parte natural y saludable de la vida las mujeres que debe ser monitoreada, de manera de poder identificar de forma oportuna si existiera algún tipo de alteración del ciclo menstrual. La visita al ginecólogo en este punto es importante para identificar oportunamente enfermedades o prepararnos para nuevas etapas como la maternidad.

■ Referencias

Clínica Las Condes. *La primera menstruación*. 2017. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/La-primera-menstruacion>

Hernández, M Isabel ; Unanue, Nancy ; Gaete, Ximena ; Cassorla, Fernando ; Codner, Ethel. Revista médica de Chile. Vol.135(11), pp.1429-1436. 1 de noviembre de 2007. Disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872007001100009&script=sci_abstract&lng=es

Onmeda. *Menstruación: el ciclo menstrual*. 2006. https://www.onmeda.es/salud_mujer/menstruacion-el-ciclo-menstrual-4508-2.html

Pérez Sánchez, Alfredo. Ginecología. Tercera edición. Editorial Mediterráneo. Pag.34-59. 2003.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl