



WomensHealth.gov

800-994-9662

TDD: 888-220-5446

## Menstruación y el Ciclo Menstrual

**P: ¿Qué es la menstruación?**

**R:** La menstruación es el sangrado mensual de la mujer. También se le llama regla, período menstrual, o período. Cuando una mujer tiene su período, está menstruando. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del interior del *útero* (matriz). Fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino, y sale del cuerpo a través de la *vagina*. La mayor parte de los períodos menstruales dura de tres a cinco días.

**P: ¿Qué es el ciclo menstrual?**

**R:** La menstruación es parte del ciclo menstrual, que ayuda al cuerpo de la mujer a prepararse todos los meses para un eventual embarazo. El ciclo comienza el primer día del período. El ciclo menstrual promedio dura 28 días, sin embargo, un ciclo puede durar de 23 a 35 días.

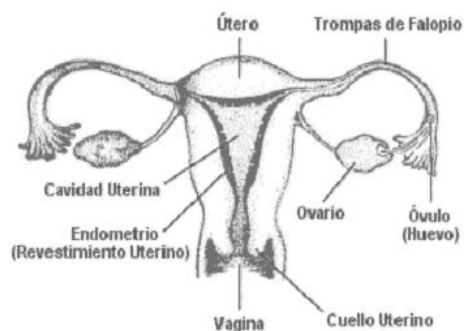
Algunas de las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual son el cerebro, la glándula pituitaria, el útero y cuello uterino, los *ovarios*, las *trompas de Falopio*, y la vagina. Unos químicos del cuerpo llamados hormonas suben y bajan de nivel durante el mes, y causan el ciclo menstrual. Los ovarios generan dos *hormonas* femeninas importantes: el *estrógeno* y la *progesterona*. Otras hormonas que intervienen en el ciclo menstrual son la *hormona foliculoestimulante* (FSH) y la *hormona luteinizante* (LH), generadas por la glándula pituitaria.

**P: ¿Qué sucede durante el ciclo menstrual?**

**R:** Durante la primera mitad del ciclo menstrual, los niveles de estrógeno crecen y hacen que el recubrimiento del útero crezca y se ensanche. Como resultado de la hormona foliculoestimulante, un huevo (óvulo) empieza a madurar en uno de los ovarios. Alrededor del día 14 de un ciclo típico de 28 días, un aumento en la hormona luteinizante hace que el huevo abandone el ovario. A esto se le llama *ovulación*.

Durante la segunda mitad del ciclo menstrual, el huevo comienza a desplazarse a través de la trompa de Falopio hacia el útero. Aumentan los niveles de progesterona, lo que ayuda a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo. Si un espermatozoide fertiliza al huevo, y éste se adhiere a la pared del útero, la mujer queda embarazada. Si el huevo no es fertilizado, se disuelve o es absorbido por el cuerpo. Si no se produce el embarazo, los niveles de estrógeno y progesterona decrecen, y el recubrimiento ensanchado del útero es liberado durante el período menstrual.

En la siguiente ilustración, se muestra un huevo que ha abandonado el ovario luego de la ovulación, y se encuentra en camino hacia el útero a través de una trompa de Falopio.





WomensHealth.gov

800-994-9662

TDD: 888-220-5446

**P: ¿Cómo es un período menstrual típico?**

**R:** Durante el período menstrual, se libera el recubrimiento ensanchado del útero, y sangre adicional, a través del canal vaginal. El período de una mujer puede no ser igual todos los meses, ni ser igual al de otras mujeres. Los períodos pueden ser leves, moderados o abundantes, y su duración también varía. Aunque la mayor parte de los períodos menstruales duran entre tres y cinco días, los períodos que duran entre dos y siete días son considerados normales. Durante los primeros años luego de haber comenzado, los períodos pueden ser muy irregulares. También pueden volverse irregulares a medida que una mujer se acerca a la *menopausia*. A veces se recetan píldoras anticonceptivas en casos de períodos irregulares u otros problemas del ciclo menstrual.

Se utilizan toallas sanitarias o tampones, hechos de algodón u otro material absorbente, para absorber el flujo de sangre. Las toallas sanitarias se colocan dentro de las bragas, los tampones se insertan dentro de la vagina.

**P: ¿Qué tipos de problemas tienen las mujeres con sus períodos?**

**R:** Las mujeres pueden tener distintos tipos de problemas con sus períodos, incluyendo dolor, sangrado abundante, y períodos salteados.

- *Amenorrea* - la falta del período menstrual. Este término se usa para referirse a la ausencia del período en mujeres jóvenes que a los 16 años de edad todavía no han comenzado a menstruar, o a la ausencia del período en mujeres que solían tener un período regular. Algunas de las

causas de la amenorrea son el embarazo, la lactancia, y pérdidas de peso extremas causadas por enfermedades graves, trastornos alimentarios, ejercicio excesivo, o estrés. También puede estar relacionada con problemas hormonales (de las glándulas pituitarias, tiroides, ováricas o adrenales) o problemas de los órganos reproductivos.

- *Dismenorrea* - períodos dolorosos, incluyendo las molestias menstruales graves. En las mujeres jóvenes, el dolor suele no deberse a ninguna enfermedad o condición médica conocida. Los síntomas son causados por una hormona llamada prostaglandina. Algunos analgésicos de venta libre, tales como el ibuprofeno, pueden ayudar a aliviar estos síntomas. A veces una enfermedad o condición médica, tal como los fibromas uterinos o la endometriosis, es la que causa el dolor. El tratamiento depende de cuál sea la causa del problema, y de la gravedad del mismo.
- Sangrado uterino anormal - sangrado vaginal diferente a los períodos menstruales normales. Incluye ocasiones de sangrado muy abundante o períodos inusualmente largos (también llamados menorragia), períodos demasiado frecuentes, y sangrado entre períodos. En adolescentes y en mujeres que se acerquen a la menopausia, los problemas de desequilibrio hormonal suelen causar menorragia, así como ciclos irregulares. A veces a esto se le llama sangrado uterino anormal (DUB, por sus siglas en inglés). Otras causas del sangrado anormal son los fibromas y pólipos uterinos. El tratamiento para



WomensHealth.gov

800-994-9662

TDD: 888-220-5446

los problemas de sangrado anormal depende de la causa de los mismos.

**P: ¿A qué edad tiene una niña su primer período?**

**R:** Otro término por el cual se conoce al comienzo de la menstruación es *menarquía*. En los Estados Unidos, la edad promedio a la que una niña comienza a menstruar son los 12 años. Sin embargo, esto no significa que todas las niñas comiencen a menstruar a la misma edad. Una niña puede comenzar a menstruar en cualquier momento entre los 8 y los 16 años de edad. La menstruación no sucede hasta que todas las partes del sistema reproductivo de la niña han madurado y están funcionando en conjunto.

**P: ¿Por cuánto tiempo tiene períodos una mujer?**

**R:** Las mujeres suelen tener períodos hasta la menopausia. La menopausia sucede, en promedio, alrededor de los 51 años de edad. Menopausia significa que una mujer ya no está ovulando (produciendo huevos) y por lo tanto no puede quedar embarazada. Así como la menstruación, la menopausia varía de una mujer a otra, y puede tardar varios años en suceder. Algunas mujeres tienen menopausia temprana debido a una cirugía u otro tratamiento, una enfermedad, u otras causas.

**P: ¿Cuándo debería consultar a un proveedor de atención médica acerca de mi período?**

**R:** Debería consultar a su proveedor de atención médica en los siguientes casos:

- Si tiene 16 años de edad y todavía no ha comenzado a menstruar.

- Si su período de pronto ha dejado de ocurrir.
- Si sangra por más días que de costumbre.
- Si sangra excesivamente.
- Si de pronto se siente enferma luego de usar tampones.
- Si sangra entre períodos (más que sólo algunas gotas)
- Si tiene dolores intensos durante su período.

**P: ¿Con qué frecuencia debería cambiar mi toalla sanitaria o tampón?**

**R:** Las toallas sanitarias deberían ser cambiadas tan frecuentemente como sea necesario, antes de que la toalla esté empapada por el flujo menstrual. Cada mujer decide por sí misma qué es cómodo para ella. Los tampones deberían cambiarse a menudo (por lo menos cada 4 a 8 horas). Asegúrese de usar los tampones de más baja absorbencia posible que correspondan a su flujo. Por ejemplo, no use tampones de alta absorbencia durante los días más leves de su período. Hacer esto puede ponerla en riesgo de sufrir de *síndrome de shock tóxico* (TSS, por sus siglas en inglés). El TSS es una enfermedad poco común pero puede ser mortal. Las mujeres de menos de 30 años de edad, especialmente las adolescentes, corren un mayor riesgo de sufrir de TSS. Usar cualquier tipo de tampón, ya sea de algodón o rayón, de cualquier nivel de absorbencia, hace que una mujer corra mayor riesgo de sufrir de TSS que si usara toallas sanitarias. Se puede disminuir o evitar el riesgo de TSS no usando tampones, o alternando entre



**WomensHealth.gov**

**800-994-9662**

**TDD: 888-220-5446**

tampones y toallas sanitarias durante su período.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) hace las siguientes recomendaciones para evitar problemas con los tampones:

- Siga las instrucciones del envase en lo referente a la inserción.
  - Elija el nivel de absorbencia más bajo que corresponda a su flujo.
  - Cambie su tampón por lo menos cada 4 a 8 horas.
  - Considere alternar entre toallas sanitarias y tampones.
  - Conozca los signos del síndrome de shock tóxico (ver más adelante).
- No utilice tampones entre los períodos.

Si usted sufre de cualquiera de los siguientes síntomas mientras está menstruando y usando tampones, contacte inmediatamente a su proveedor de atención médica:

- Fiebre alta que aparece de pronto
- Dolores musculares
- Diarrea
- Mareos o desmayos
- Sarpullido similar a las quemaduras de sol
- Dolor de garganta
- Enrojecimiento en los ojos ■



WomensHealth.gov

800-994-9662

TDD: 888-220-5446

### *Para más información...*

Puede conseguir más información acerca de la menstruación contactando al Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al 800-994-9662 , o por medio de las siguientes organizaciones:

#### **Administración de Drogas y**

#### **Alimentos**

Número de Teléfono: (888) 463-6332

Dirección de Internet:

<http://www.fda.gov/>

#### **Fundación Nemours**

Número de Teléfono: (302) 651-4046

Dirección de Internet:

<http://www.nemours.org/internet>

#### **Centro de Recursos del Colegio**

#### **Americano de Obstetras y**

#### **Ginecólogos (ACOG)**

Número de Teléfono: (800) 762-2264 int.

192 (sólo para solicitar publicaciones)

Dirección de Internet: [www.acog.org](http://www.acog.org)

*Todo el material contenido en las listas de preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.*

*Noviembre de 2002*