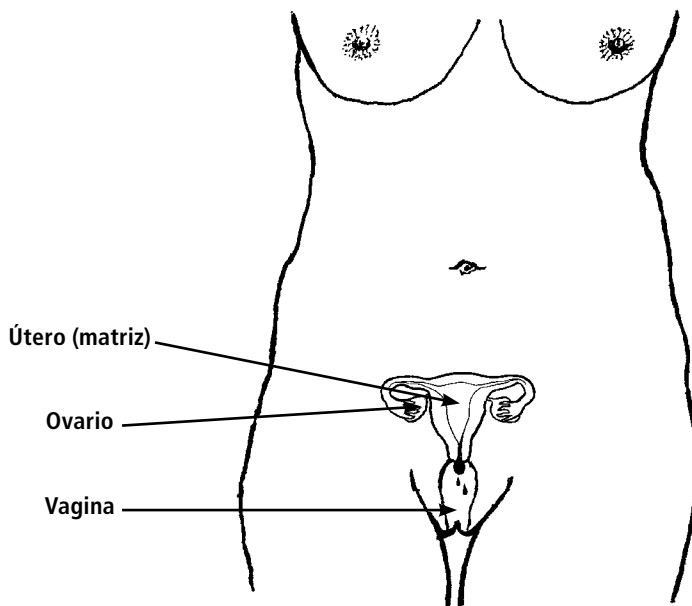


Los ciclos menstruales de las mujeres

Más o menos una vez al mes, durante los años de fertilidad, la matriz de una mujer suelta un líquido sangriento por varios días, que pasa por la vagina y sale del cuerpo. El sangrado normal de cada mes se llama regla, sangrado mensual o menstruación. La mayoría de las mujeres sangran cada 28 días. Pero algunas sangran con más frecuencia, hasta cada 20 días, o con menos frecuencia, hasta cada 45 días.



Los ovarios de la mujer sueltan un óvulo una vez al mes. Si se fertiliza, la mujer puede embarazarse. Si no, ocurrirá su sangrado mensual.

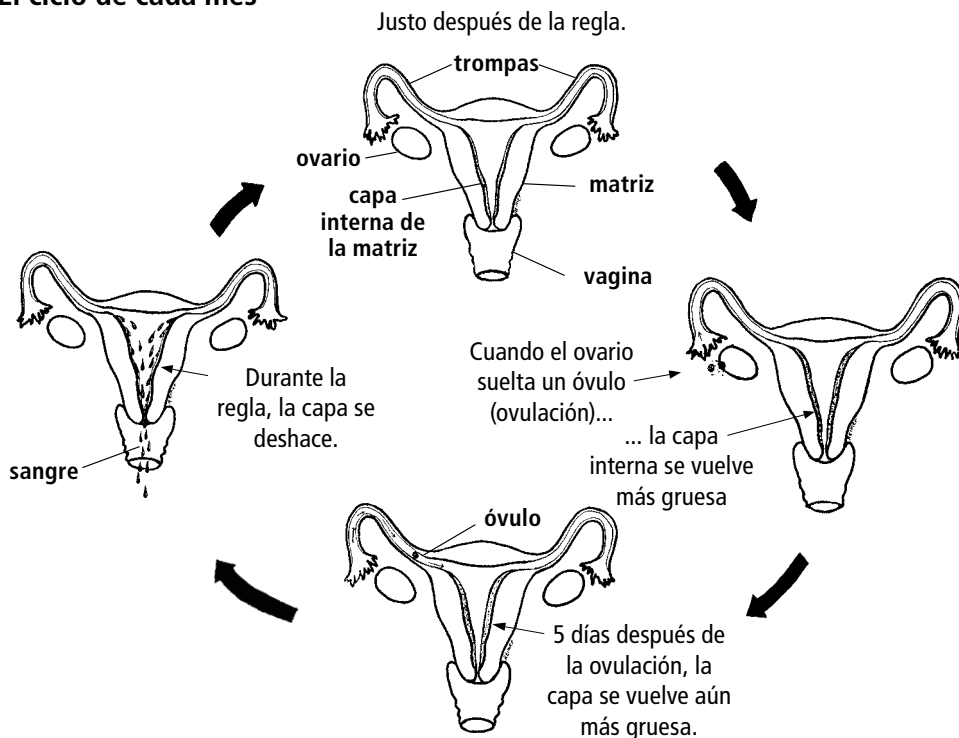
La menstruación es lo más natural del mundo en la vida de las mujeres. Saber cómo el ciclo menstrual afecta el cuerpo y la forma en que la menstruación cambia a lo largo de la vida de una mujer puede ser útil para darse cuenta cuándo usted está embarazada y ayudarle a detectar y prevenir problemas de la salud. A la vez, muchos métodos de planificación familiar funcionan mejor cuando las mujeres y los hombres saben más sobre el ciclo menstrual (vea La planificación familiar).

Las hormonas y el ciclo menstrual de cada mes

En las mujeres, las hormonas estrógeno y progesterona se producen principalmente en los ovarios. La cantidad de estrógeno y progesterona que producen los ovarios varía a lo largo del ciclo menstrual. Durante la primera mitad del ciclo, los ovarios producen principalmente estrógeno. Esto hace que se forme una capa gruesa de sangre y tejido en la matriz. El cuerpo crea esta capa para que un bebé tenga un nido suave donde crecer, si es que la mujer se embaraza ese mes. Cuando la capa suave está lista, los ovarios sueltan un óvulo (huevo). A esto se le llama ovulación. El óvulo viaja por una trompa hasta llegar a la matriz. Ésta es la etapa en que la mujer está fértil y puede embarazarse. Si la mujer tiene relaciones sexuales con un hombre durante esta fase del ciclo, uno de los espermias del hombre podría unirse con el óvulo. A esto se le llama fertilización.

Durante los últimos 14 días del ciclo, los ovarios también producen progesterona. La progesterona hace que la capa de la matriz siga preparándose para el embarazo. Si el óvulo no es fertilizado, no hay embarazo y la capa interna de la matriz no se necesita. Entonces los ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona, y la capa empieza a deshacerse. El sangrado menstrual es esta capa interna que sale de la matriz y del cuerpo. Un nuevo ciclo mensual comienza después de la regla. Los ovarios empiezan a producir más estrógeno otra vez, y otra capa se empieza a formar dentro de la matriz.

El ciclo de cada mes

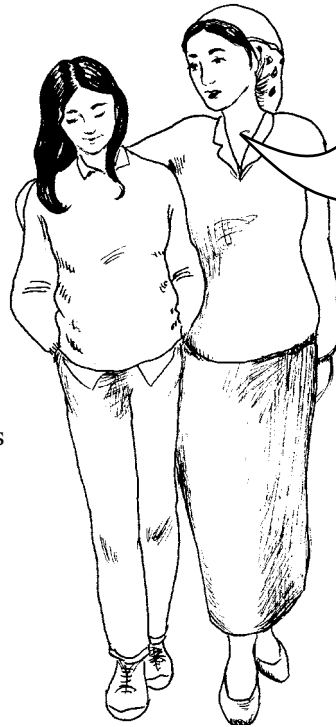


La menstruación

Las jóvenes empiezan a sangrar a los 12 años de edad más o menos, algunas antes que otras. En el primer año la menstruación puede ser muy leve y durar solo 1 ó 2 días, y puede suceder de vez en cuando, en vez de una vez al mes. Esto es normal.

Las jóvenes a quienes nunca se les habló sobre la menstruación a menudo piensan que algo está mal cuando empiezan a sangrar. Las jóvenes se sienten más cómodas y seguras de sí cuando se les habla sobre la menstruación y saben qué esperar.

La menstruación es señal de que una joven se puede embarazar. Pero en realidad puede quedar embarazada algunos meses antes de su primera menstruación porque sus ovarios comienzan a soltar óvulos primero. (Para más información sobre el embarazo y los métodos de planificación familiar, vea La planificación familiar). Aunque el cuerpo de una joven ya puede embarazarse, no significa que el embarazo sea sano para la joven o que ella esté lista para ser madre. Eduque a las jóvenes sobre cómo ocurre el embarazo y sobre los diferentes métodos de planificación familiar que hay. Asegúrese de que todas las jóvenes tengan acceso a la planificación familiar.



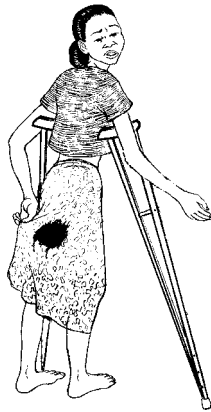
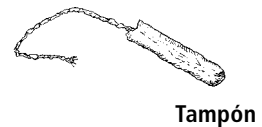
Esto quiere decir que ahora eres una mujer. Ahora te enseño a usar un pañito para mantenerte limpia y después vamos a cocinar tu comida favorita para la cena.

Toda joven necesita de una persona adulta en quien confiar o una trabajadora de salud para hablar sobre cómo su cuerpo se desarrolla.

Mantenerse limpia durante la menstruación

Todas las jóvenes y mujeres se sienten más cómodas durante su regla cuando pueden mantenerse limpias. Y esto también permite que las jóvenes sigan yendo a la escuela y ayuda a que las mujeres continúen con sus actividades normales. Lavarse y cambiarse la toalla sanitaria ayudan a prevenir infecciones. Durante la regla:

- Use paños limpios y secos, toallas sanitarias o tampones, y cámbielos varias veces al día.
- Báñese todos los días y lávese los genitales.
- Lave los paños con agua caliente y jabón y si es posible séquelos al sol antes de usarlos otra vez.



Algunas jóvenes o mujeres con discapacidad necesitan ayuda adicional cuando les baja la regla.

La menstruación y las actividades diarias

Existen diferentes mitos sobre la menstruación y las cosas que una joven o mujer debe o no debe hacer durante su regla. Muchos de estos mitos se usan para impedir que las jóvenes y las mujeres participen activamente en sus comunidades. Las mujeres no tienen que actuar de forma diferente cuando les toca la regla. Por ejemplo:

Comida: La mujer puede comer de todo tipo de comida durante su regla. Si la comida es saludable, entonces también es saludable y segura durante la menstruación. Si su sangrado tiende a ser abundante, comer alimentos con hierro (vea la página 8 de Alimentarse bien para la buena salud) pueden ayudar a prevenir la anemia.

Ejercicio: La mujer que tiene su regla puede continuar sus actividades normales y hacer ejercicio. Hacer ejercicio puede hasta ayudar a reducir el dolor o los cólicos.

Bañarse: Bañarse durante la menstruación es saludable. Mantener los genitales limpios puede ayudar a prevenir las infecciones.

Sexo: Una mujer puede tener y disfrutar de las relaciones sexuales durante su regla. Aunque, si una de las personas teniendo relaciones tiene VIH, el riesgo de infectar a la otra persona puede ser mayor.

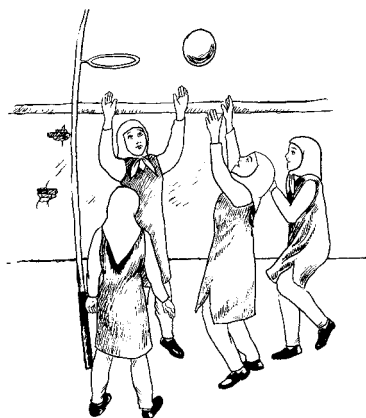
Preocupaciones y problemas con el sangrado

Dolor

El dolor menstrual o los cólicos son comunes poco antes y durante la menstruación, pero no son peligrosos. Algunas mujeres también se sienten cansadas o tienen cambios de ánimo, dolores de cabeza o diarrea. Todo esto se debe a cambios en las hormonas durante el ciclo (vea la página 2).

Tratamiento

- Tome ibuprofeno u otro analgésico.
- Frote o dé masaje a la parte baja del abdomen o la espalda.
- Use una botella de plástico duro llena de agua caliente u otro contenedor que pueda llenarse con agua caliente y colóquelo en la parte baja del abdomen o en la parte baja de espalda. O remoje un paño limpio en agua caliente y luego exprímalo para así calentar la parte baja del abdomen.
- Haga ejercicio o camine. Estar activa ayuda.



Cada comunidad tiene remedios y tratamientos para la menstruación dolorosa. Si ningún remedio parece ayudar, también puede tomar la píldora anticonceptiva combinada de dosis baja todos los días por 6 a 12 meses. A veces las hormonas en las píldoras anticonceptivas ayudan a minimizar el dolor. Vea las páginas 9 y 22 en La planificación familiar.

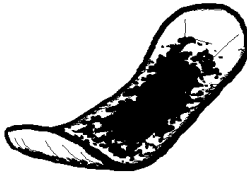
Tener dolor en la parte baja de abdomen cuando no está sangrando no es normal. Puede ser causado por una infección (vea la página 16 de El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales), un embarazo ectópico (vea la página 10 de El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales), cáncer o algún otro problema. Vea a una trabajadora de salud.

Sangrado que no es cada 28 días

El sangrado regular es un sangrado que empieza usualmente en la misma fecha cada mes y dura alrededor de 5 días. Pero hay mucha variación: algunas mujeres empiezan a sangrar cada 35 días, otras, cada 24 días. Algunas mujeres pasan varios meses sin sangrar. Otras tienen un ciclo corto por unos meses y luego meses con un ciclo largo. Todo esto es normal y solo representa como el cuerpo de cada persona es diferente. Las píldoras o inyecciones anticonceptivas pueden ayudar a hacer la regla más regular.

Demasiado sangrado

Algunas mujeres tienen un sangrado muy abundante o una menstruación que dura más de una semana. Esta pérdida de sangre puede causar una anemia que debilita al cuerpo y la hace sentir cansada. Las mujeres que tienen VIH que sangran mucho tienen mayor riesgo de que les dé anemia. Es bueno que coman bastantes alimentos con mucho hierro como la carne, los frijoles, los huevos y los vegetales verdes oscuros para reemplazar los nutrientes perdidos durante la menstruación. Para más información sobre la anemia, vea la página 8 de *Alimentarse bien para la buena salud*. Un suplemento de hierro también ayuda (vea la página 38 de *Alimentarse bien para la buena salud*).



Más de 2 toallas sanitarias llenas de sangre en una hora es demasiada sangre. Busque ayuda.

El sangrado menstrual abundante o sangrar entre ciclos menstruales pueden ser señal de que hay pequeños crecimientos dentro del útero (matriz) que se llaman fibromas o pólipos (vea la página 7).

Si la menstruación abundante le molesta mucho, considere ponerse la inyección anticonceptiva o tomar píldoras anticonceptivas todos los días ya que pueden ser de ayuda. Hable con una trabajadora de salud con experiencia.

El DIU, un método anticonceptivo, puede causar una regla más abundante y dolorosa para algunas mujeres. Vea la página 16 de *La planificación familiar*.

Busque ayuda si hay señales de haber perdido demasiada sangre (sentirse débil, mareos o piel pálida).

El sangrado es infrecuente o se detiene

Las causas de una regla infrecuente o que se detiene por completo pueden ser:

- El embarazo. Siempre considere el embarazo como posible causa—aún si usted es mayor, si solo tuvo relaciones sexuales una vez, si está dando el pecho o si pensaba que no podía quedar embarazada. Un examen de embarazo es la manera más certera de saber si usted está embarazada.
- El dar el pecho puede detener la regla por algunos meses.
- Algunas píldoras o inyecciones anticonceptivas detienen la menstruación. Esto no es dañino.
- Ser joven o mayor. Las mujeres jóvenes o las mujeres mayores pueden tener una menstruación infrecuente y es algo normal que no causa daño.
- El estrés extremo, ya sea emocional o físico. La menstruación debería de regresar cuando se alivia o disminuye el estrés.
- Desnutrición. Cuando una mujer está demasiado delgada, su cuerpo deja de menstruar.



El sangrado entre ciclos menstruales

Algunas mujeres tienen un sangrado leve (o pequeñas manchas) entre ciclos menstruales. Si esto ocurre 1 ó 2 veces, probablemente no haya ningún problema. Si continúa, puede ser señal de una infección en la vagina, el cérvix (cuello del útero) o la matriz. Para más información, vea Problemas e infecciones de los genitales (en desarrollo).

Tanto el sangrado que ocurre entre los ciclos menstruales regulares como el sangrado abundante pueden ser señales de pequeños crecimientos dentro del útero, ya sean fibromas o pólipos. Un examen pélvico por una trabajadora de salud capacitada o un examen de ultrasonido pueden ser necesarios para encontrar estos crecimientos. Los fibromas o pólipos a menudo no requieren ningún tratamiento, aunque, si causan problemas, se pueden sacar. Sacar los fibromas puede requerir cirugía pero los pólipos usualmente los puede sacar en la clínica una trabajadora de salud capacitada. Para más información sobre los fibromas o pólipos, vea *Donde no hay doctor para mujeres*, también de Hesperian-Guías de salud.

Un sangrado entre ciclos menstruales o cuando sangra una mujer que ya dejó de menstruar (menopausia) también pueden ser señal de cáncer. Vea a un trabajador de salud. El cáncer de cérvix puede curarse si se descubre y trata a tiempo, vea El cáncer (en desarrollo).



Cuando la regla cambia o se vuelve dolorosa, no tenga pena—hable con la trabajadora de salud.

Sangrar después de tener relaciones sexuales no es normal. El sangrado puede ser causado por una infección de transmisión sexual (vea Problemas e infecciones de los genitales—en desarrollo) o cáncer (vea El cáncer—en desarrollo). También puede ocurrir después de sexo violento o forzado.

Sangrar durante el embarazo no es normal. En los primeros meses del embarazo pueden ser señal de la pérdida del embarazo (aborto espontáneo). Más tarde en el embarazo, puede ser una señal muy peligrosa de que la placenta se está desprendiendo de la matriz. Esta es una emergencia y se necesita de asistencia médica para evitar que la mujer muera por pérdida de sangre.

Menopausia: el fin de la menstruación

Las mujeres normalmente dejan de menstruar alrededor de los 50 años. Antes de que la menstruación se detenga por completo, puede volverse muy irregular. Por ejemplo, una mujer puede pasar meses sin tener su regla o el sangrado puede ser más leve o más abundante.

Para algunas mujeres, otras señas de la menopausia pueden incluir cambios en su estado de ánimo, problemas para dormir y bochornos o sofocos que resultan de los cambios hormonales dentro del cuerpo de la mujer. Estos pueden ser incómodos o molestos, pero, para muchas mujeres, disminuyen o desaparecen dentro de unos años.

La vagina se vuelve más seca y pequeña durante la menopausia. Use un lubricante a base de agua, como la saliva o el lubricante K-Y, para tener relaciones sexuales más cómodas y evitar pequeñas rasgaduras que llegan a ocurrir cuando la vagina está seca durante el sexo. No use cremas para la piel o aceites de cualquier tipo dentro de la vagina porque pueden causar irritación. Vea la página 9 de La planificación familiar para más información sobre los lubricantes.

Al mismo tiempo que se detiene el sangrado durante la menopausia, las mujeres empiezan a dejar de soltar óvulos y eventualmente ya no podrán quedar embarazadas. Para prevenir un embarazo, siga usando un método de planificación familiar hasta que haya dejado de sangrar durante un año (12 meses). Después, a menos que esté



segura de que su pareja no tiene VIH u otra infección de transmisión sexual (ITS), use un condón sin falta cada vez que tenga relaciones sexuales con un hombre, para prevenir las infecciones de transmisión sexual.

Aunque algunas mujeres lamentan el que sus cuerpos pierdan la habilidad de tener hijos, en muchas culturas la menopausia se ve como la etapa en que las “mujeres sabias” se convierten en personajes respetados en la comunidad.

Terapia de reemplazo hormonal

Antes los médicos recomendaban que las mujeres tomaran medicinas con estrógeno y progesterona para aliviar los síntomas de la menopausia. A esto se le llama Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH). Ahora se sabe que el TRH no es seguro y aumenta el riesgo de tener cáncer de mama, enfermedad del corazón, coágulos de la sangre y derrames cerebrales.