Capítulo 4

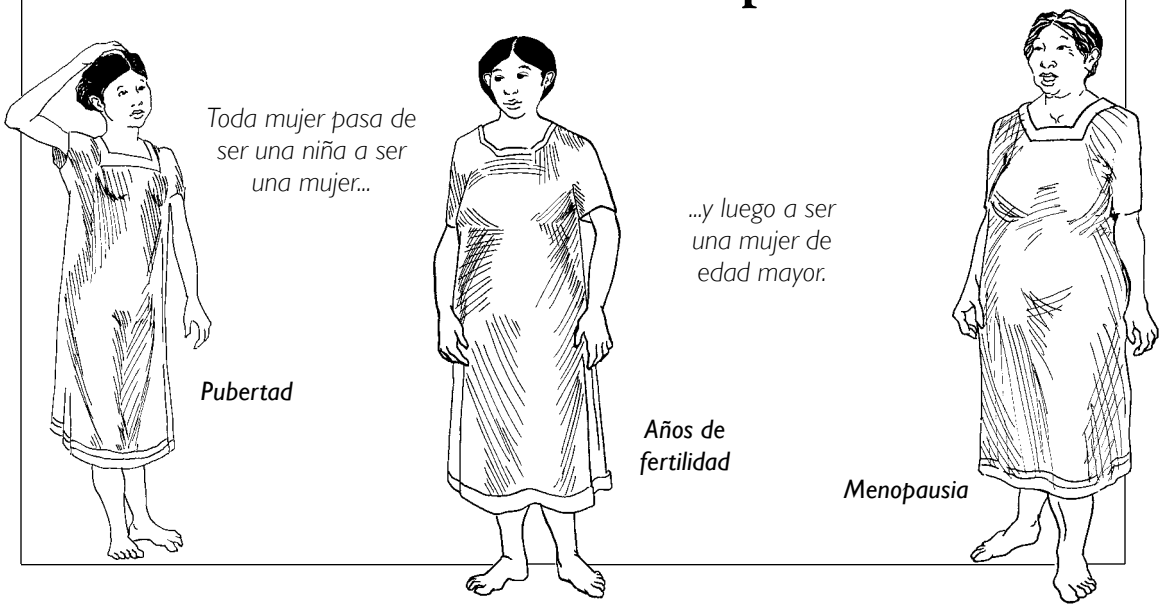
En este capítulo:

El sistema reproductivo de la mujer 44
Las partes reproductivas por fuera 44
Los pechos. 45
Las partes reproductivas por dentro 45
El sistema reproductivo del hombre 46
Si va a tener un bebé... ¿será niño o niña? 46
Cómo va cambiando el cuerpo de la mujer 47
Hormonas 47
La regla. 48
El ciclo mensual (ciclo menstrual) 48
Problemas con la regla. 50

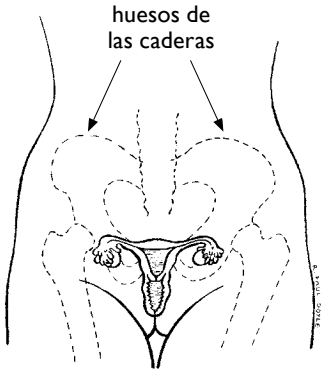
Este capítulo es sobre las partes del cuerpo que forman el sistema reproductivo y sexual de una mujer y de un hombre. Esta información le ayudará a usted a usar el resto del libro.

español.hesperian.org guías de salud

Entendamos nuestros cuerpos



El cuerpo de la mujer y del hombre tienen muchas cosas que son iguales. Por ejemplo, tanto las mujeres como los hombres tienen corazón, *riñones, pulmones* y otras partes que son iguales. Pero un modo en que son muy diferentes es en sus partes sexuales o *reproductivas.* Éstas son las partes que permiten a un hombre y a una mujer hacer un bebé. Muchos de los problemas médicos de la mujer afectan estas partes del cuerpo.



Usted puede sentir los huesos de sus caderas justo abajo de su cintura. Son parte de la pelvis. El área pélvica *abarca todo lo que se halla entre las caderas. Aquí es donde se encuentran las partes reproductivas de la mujer.*

Muchas veces es difícil hablar sobre las partes sexuales del cuerpo, sobre todo si uno es tímido o si no sabe cómo se llaman las diferentes partes del cuerpo. En muchos lugares, se considera que las partes reproductivas del cuerpo son 'privadas'.

➤ *Nadie debe sentirse avergonzado de ninguna parte de su cuerpo.*

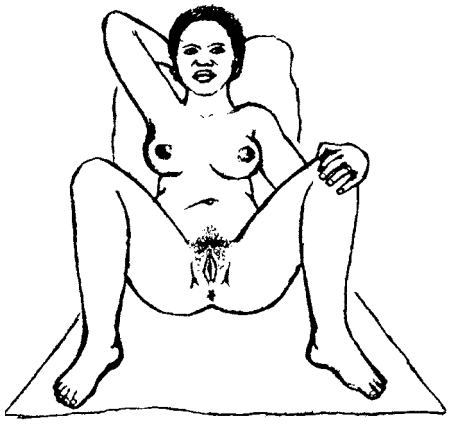
Pero sabiendo cómo funciona el cuerpo, podemos cuidarlo mejor. Podemos reconocer problemas y sus causas, y tomar mejores decisiones sobre cómo encargarnos de ellos. Entre más sepamos, mejor podremos decidir si los consejos que otras personas nos dan son útiles o dañinos.

Como diferentes comunidades a veces tienen sus propios nombres para diferentes partes del cuerpo, en este libro por lo general usamos nombres médicos o científicos. Así, las mujeres de muchos diferentes lugares podrán entender las palabras.

El sistema reproductivo de la mujer

Una mujer tiene partes sexuales tanto por fuera como por dentro del cuerpo. A estas partes se les da el nombre de *órganos* reproductivos o *genitales*. A las partes de afuera se les llama *vulva*. A veces la gente usa la palabra *vagina* para toda el área. Pero la vagina es la parte que comienza como una abertura en la vulva y llega por dentro hasta la *matriz*. A la vagina a veces se le llama 'canal del parto'.

El dibujo de abajo muestra cómo se ve la vulva y cómo se llaman sus diferentes partes. Pero el cuerpo de cada mujer es diferente. Hay diferencias en el tamaño, la forma y el color de las partes, sobre todo de los pliegues externos e internos.



Las partes reproductivas por fuera

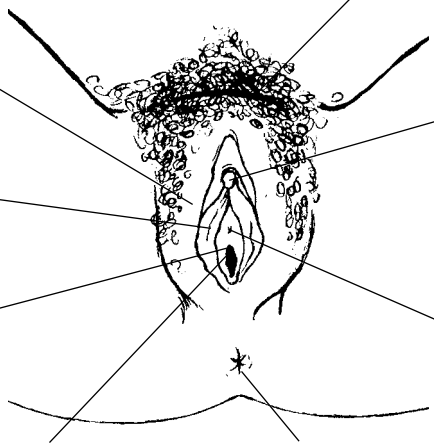
Pliegues externos: *Los labios gruesos que se cierran cuando las piernas están juntas. Protegen las partes internas.*

Vulva: *Todas las partes sexuales que usted puede ver entre sus piernas.*

Monte púbico: *La parte gordita y vellosa de la vulva.*

Clítoris: *Esta parte es pequeña y tiene la forma del botón de una flor. Es la parte de la vulva más sensible al tacto. El frotar el clítoris y el área a su alrededor puede excitar a la mujer y producirle un* orgasmo.

Pliegues internos: *Estos pliegues de piel son suaves, sin vello y sensibles al tacto. Durante el sexo, se hinchan y se vuelven más oscuros.*



Abertura vaginal: *La abertura (hoyo) de la vagina.*

Abertura urinaria: *La abertura de afuera de la uretra. La uretra es un tubo corto que conduce la orina desde donde se almacena en la vejiga hasta el exterior del cuerpo.*

Himen: *La pieza delgada de piel justo adentro de la abertura vaginal. El himen se puede estirar o se puede desgarrar y sangrar un poco a causa del trabajo pesado, los deportes y otras actividades. Esto también puede suceder la primera vez que la mujer tiene relaciones sexuales. Cada himen es diferente. Algunas mujeres no tienen himen.*

Ano: *La abertura del intestino por donde el* excremento *sale del cuerpo. El ano se conecta al recto (la parte inferior del intestino).*

español.hesperian.org guías de salud

Los pechos

Hay pechos de todas formas y tamaños. Empiezan a crecer cuando una niña tiene entre 10 y 15 años de edad, durante la temporada en que ella se convierte en una mujer *(pubertad)*. Los pechos producen leche para los bebés después del embarazo. Si se les toca durante las relaciones sexuales, el cuerpo de la mujer responde humedeciendo la vagina y preparándola para el sexo.

Los pechos por dentro:

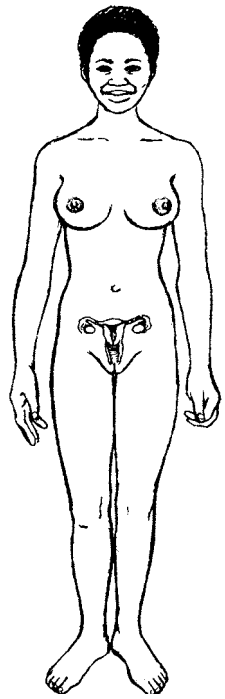
Las glándulas *hacen la leche.*

Los conductos *llevan la leche al pezón.*

Los senos *almacenan la leche hasta que el bebé se la toma.*

El pezón *es el lugar por donde la leche sale del pecho. A veces los pezones resaltan. A veces están planos.*

La aréola *es la piel oscura con bolitas que se halla alrededor del pezón. Las bolitas producen un aceite que mantiene el pezón limpio y suave.*

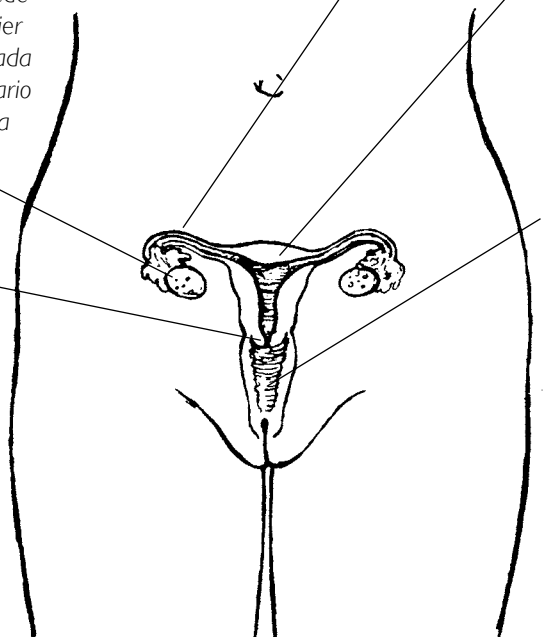


Las partes reproductivas por dentro

Ovarios: *Los ovarios sueltan un huevo u óvulo en las trompas de Falopio de la mujer cada mes. Cuando una de los espermas del hombre se une con el huevo, se puede desarrollar un bebé. La mujer tiene dos ovarios, uno de cada lado de la matriz. Cada ovario es como del tamaño de una almendra o una uva.*

Trompas de Falopio: *Estas trompas conectan la matriz con los ovarios. Cuando un ovario suelta un óvulo, éste viaja por las trompas de Falopio hasta llegar a la matriz.*

Matriz *(útero): La matriz es un músculo hueco. El sangrado de la regla proviene de la matriz. Un bebé crece aquí durante el embarazo.*

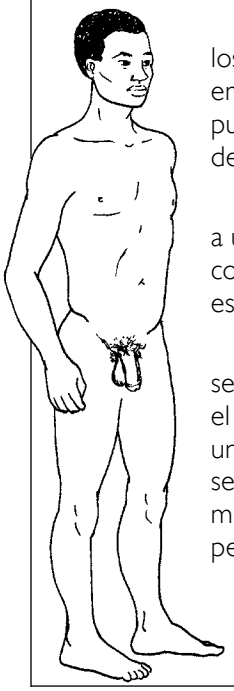


Cérvix: *Ésta es la abertura de la matriz, donde ésta se une a la vagina. Los espermas pueden entrar a la matriz por el hoyito del cérvix, pero éste protege a la matriz de otras cosas, como, por ejemplo, el pene del hombre. Durante el parto, el cérvix se abre para dejar que el bebé salga.*

Vagina o canal del parto: *La vagina va de la vulva a la matriz. Está hecha de un tipo especial de piel que se estira fácilmente durante el sexo y el parto. La vagina produce un líquido que ayuda a mantenerla limpia y a evitar infecciones.*

El sistema reproductivo del hombre

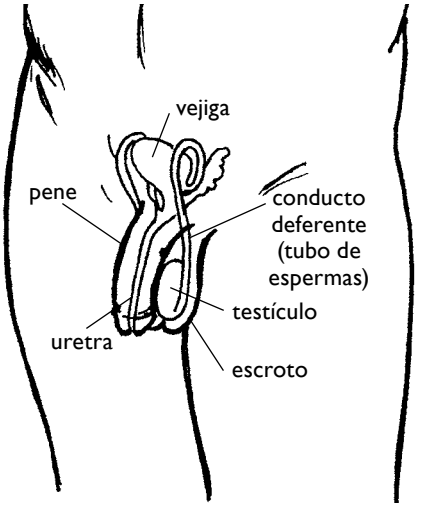
Las partes sexuales del cuerpo del hombre son más fáciles de ver que las de la mujer, pues se hallan principalmente por fuera. Los testículos producen la hormona principal en el hombre, llamada testosterona. Cuando un joven pasa por la pubertad, su cuerpo comienza a producir más testosterona. Ésta causa los cambios que hacen que un muchacho se vea como un hombre.



Los testículos también producen los espermas del hombre. Un hombre empieza a producir espermas durante la pubertad, y sigue creando más cada día de su vida.

Los espermas pasan de los testículos a un tubo en el pene, donde se mezclan con un líquido producido por glándulas especiales.

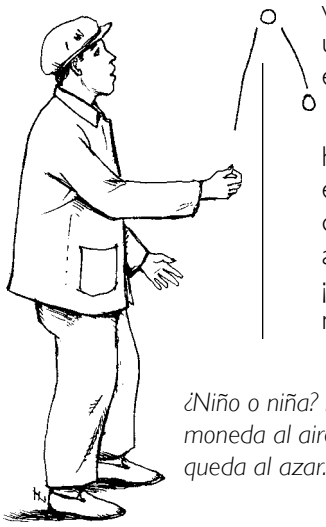
A esta mezcla de líquido y espermas se le llama semen. El semen sale por el pene cuando un hombre tiene un orgasmo durante las relaciones sexuales. Cada gota de semen tiene miles de espermas que son tan pequeñas que no se ven.



Si va a tener un bebé... ¿será niño o niña?

Como la mitad de los espermas de un hombre producirán un varoncito y la otra mitad producirán una niña. Sólo un esperma se unirá con el óvulo de la mujer. Si es uno de los 'espermas varones' el bebé será niño. Si no, será niña.

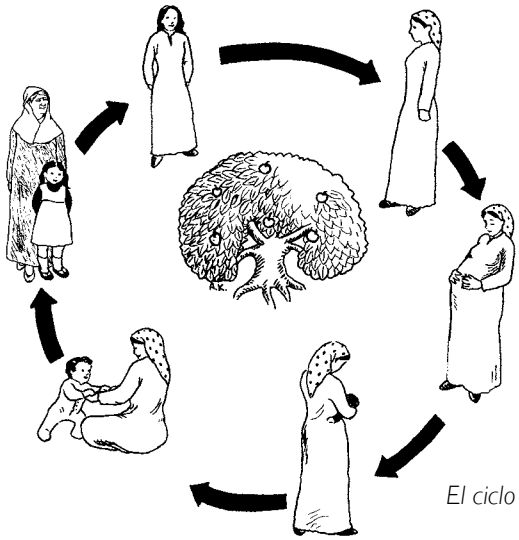
Como en muchas comunidades la gente valora más a los hombres que a las mujeres, algunas familias prefirirían tener niños en vez de niñas. Esto es injusto porque a las niñas se les debería dar el mismo valor que a los niños. También es injusto porque en algunos lugares una mujer es culpada si no tiene hijos varones. ¡Pero el esperma del hombre es el que determina si un bebé será niño o niña!



¿Niño o niña? Es como echar una moneda al aire... el resultado queda al azar.

español.hesperian.org guías de salud

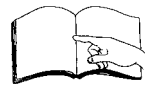
Cómo va cambiando el cuerpo de la mujer



El ciclo de la vida

El cuerpo de una mujer pasa por muchos cambios importantes durante su vida—en la pubertad, durante el embarazo y dando pecho, y cuando ella deja de poder tener bebés (*menopausia*).

Además, durante los años en que ella sí puede tener hijos, su cuerpo cambia cada mes—antes, durante y después de la regla. Las partes del cuerpo donde suceden muchos de estos cambios son la vagina, la matriz, los ovarios, las trompas de Falopio, y los pechos; partes que juntas reciben el nombre de sistema reproductivo. Muchos de los cambios son causados por sustancias químicas especiales llamadas hormonas.



la pubertad, 54
la regla, 48
menopausia, 124

Hormonas

Las hormonas son sustancias químicas que el cuerpo produce para controlar cómo y cuándo crece el cuerpo. Poco antes de que una jovencita empiece a tener su regla por primera vez, sus ovarios empiezan a producir más estrógeno y progesterona, las principales hormonas femeninas. Estas hormonas producen los cambios en su cuerpo conocidos como la pubertad.

Durante los años en que la mujer puede tener hijos, las hormonas hacen que su cuerpo se prepare para un posible embarazo cada mes. También le indican a sus ovarios cuándo soltar un huevo (uno cada mes). Así que las hormonas determinan cuándo se puede embarazar una mujer. Muchos *métodos de planificación familiar* funcionan para evitar el embarazo controlando las hormonas en el cuerpo de una mujer (vea página 207). Las hormonas también producen cambios cuando una mujer está embarazada o dando pecho. Por ejemplo, las hormonas evitan que una mujer embarazada tenga reglas, y después del parto también les indican a los pechos que produzcan leche.

Cuando una mujer se acerca al final de sus años de fertilidad, su cuerpo lentamente deja de producir estrógeno y progesterona. Sus ovarios dejan de soltar huevos, su cuerpo deja de prepararse para el embarazo, y su regla desaparece para siempre. A esto se le llama menopausia.

La cantidad y el tipo de hormonas que el cuerpo de una mujer produce también puede afectar el humor, los sentimientos sexuales, el peso, la temperatura del cuerpo, el hambre y la fuerza de los huesos.

La regla

Como 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. A esto se le llama 'regla', 'sangrado mensual' o 'menstruación'. Es un proceso sano y es parte de la forma en que el cuerpo se prepara para el embarazo.

Por todo el mundo, las mujeres tienen diferentes formas de referirse a su regla.

Casi todas las mujeres consideran su regla como una parte normal de sus vidas. Pero muchas veces ellas no saben por qué sucede o por qué a veces cambia.

El ciclo mensual (ciclo menstrual)

El ciclo mensual es diferente para cada mujer. Comienza el primer día de la regla de la mujer. 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.

La cantidad de estrógeno y progesterona que los ovarios producen varía a lo largo del ciclo mensual. 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.

español.hesperian.org guías de salud

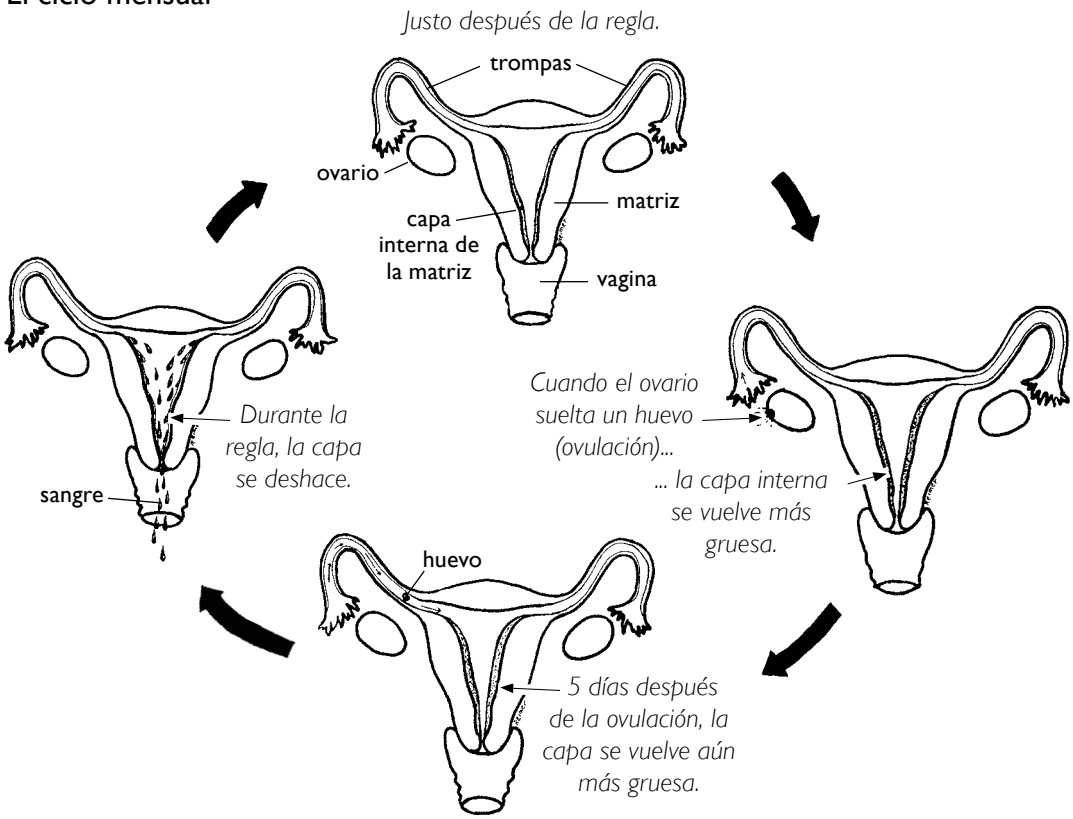
Dos semanas antes del final del ciclo, cuando la capa suave está lista, los ovarios sueltan un huevo (óvulo). A esto se le llama ovulación. El huevo viaja por una trompa hasta llegar a la matriz. Éste es el período en que la mujer está *fértil* y puede embarazarse. Si la mujer tiene relaciones sexuales con un hombre, uno de los espermas del hombre podría unirse con el huevo. A esto se le llama fertilización y es el comienzo del embarazo.

Durante las dos últimas semanas del ciclo—hasta que empieza la siguiente regla de la mujer—ella produce más progesterona. La progesterona hace que la capa de la matriz se prepare para el embarazo.

En la mayoría de los meses, el huevo no es fertilizado, así que la capa interna de la matriz no se necesita. Los ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona, y la capa empieza a deshacerse. Cuando la capa interna sale del cuerpo durante la regla, el huevo también sale. Éste es el comienzo de un nuevo ciclo mensual. Después de la regla, los ovarios empiezan a hacer más estrógeno otra vez, y otra capa se empieza a formar dentro de la matriz.

➤ *Una mujer puede notar que el período entre cada regla cambia a medida que ella envejece, después de dar a luz, o debido a la tensión o angustia.*

El ciclo mensual



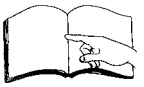
Para la mayoría de las mujeres, el ciclo mensual entero tomará unos 28 días, o sea, el mismo tiempo que un ciclo de la luna (● → ◐→ ○→ ◑→ ●).

Problemas con la regla

Si usted tiene problemas con la regla, hable con su madre, sus hermanas o sus amigas. Tal vez descubra que ellas tienen los mismos problemas y quizás puedan ayudarle.

Cambios en el sangrado

A veces los ovarios no sueltan un huevo. Cuando esto sucede, el cuerpo produce menos progesterona, lo cual a su vez puede producir cambios en la frecuencia y la cantidad del sangrado de una mujer. Las jovencitas que están empezando a tener la regla—o las mujeres que hace poco dejaron de dar pecho—pueden sólo sangrar cada varios meses, o tener ya sea muy poco o demasiado sangrado. Sus ciclos generalmente se vuelven más regulares con el tiempo.



sangrado anormal, 359
el envejecer, 129

Las mujeres que usan métodos de planificación famliar hormonales (como las pastillas) a veces sangran a medio mes (vea las páginas 207 a 215).

Las mujeres ya mayores que no han pasado por la menopausia pueden tener sangrado más fuerte o sangrar con más frecuencia que cuando eran jóvenes. A medida que se vayan acercando a la menopausia, puede que dejen de tener la regla por varios meses y que después la vuelvan a tener.

Dolor con la regla

Durante la regla, la matriz se aprieta para echar fuera su capa interna. Esto puede causar dolores en la parte baja de la barriga o de la espalda. A los dolores en la barriga a veces se les llama cólicos. Los dolores pueden comenzar antes o justo después de que empiece el sangrado.

Qué hacer:

- Sóbese la parte baja de la barriga. Esto ayuda a los músculos apretados a relajarse.
- Llene una botella de plástico u otro recipiente con agua caliente y póngaselo en la parte baja de la barriga o de la espalda. O use una toalla gruesa que haya empapado en agua caliente.
- Tome té de manzanilla, de jengibre o de hojas de frambuesa. Tal vez las mujeres en su comunidad sepan de otros tés o remedios que sirven para este tipo de dolor.
- Siga haciendo su trabajo del diario.
- Trate de caminar y hacer ejercicio.
- Tome una medicina suave para el dolor. El ibuprofeno o la aspirina sirve bien para los dolores de la regla (vea pág. 482).
- Si además usted tiene sangrado fuerte, y ninguna otra cosa le da resultado, quizás le ayude tomar pastillas anticonceptivas con una cantidad baja de hormonas, durante 6 a 12 meses (vea la página 208).

La presión fuerte sobre el punto sensible entre el pulgar y el índice puede calmar muchos tipos de dolor. En la página 546 explicamos qué otros lugares del cuerpo se pueden presionar para calmar el dolor de la regla.

español.hesperian.org guías de salud

Síndrome pre-menstrual

Algunas mujeres y jovencitas se sienten incómodas unos cuantos días antes de que les baje la regla. Puede que tengan una o más de las señas que en conjunto reciben el nombre de síndrome pre-menstrual. Se puede notar...

- los pechos adoloridos
- la sensación de que tiene llena la parte baja de la barriga
- estreñimiento (no puede obrar)
- mucho cansancio fuera de lo común
- músculos adoloridos, sobre todo en la parte baja de la espalda o la barriga
- un cambio en el flujo de la vagina
- la cara grasosa o con barros o granitos
- sentimientos muy fuertes o difíciles de controlar

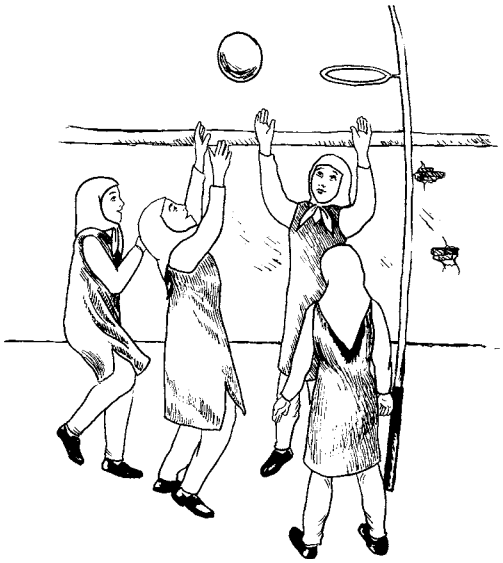
Muchas mujeres tienen por lo menos una de estas señas cada mes y puede que algunas mujeres las tengan todas. Una mujer también puede tener diferentes señas de un mes a otro. Para muchas mujeres, los días antes del comienzo de la regla son un período de inquietud. Pero algunas mujeres dicen que se sienten más creativas y que pueden hacer mejor las cosas.

Qué hacer:

A diferentes mujeres les ayudan diferentes cosas. Para averiguar qué le servirá a usted, pruebe diferentes cosas y fíjese en qué la hace sentirse mejor. Primero, trate de seguir las recomendaciones para el dolor causado por la regla (vea la página anterior)

Puede que estas ideas también le ayuden:

- La sal hace que su cuerpo retenga más agua, lo cual a su vez empeora la sensación de tener la barriga llena.
- Trate de evitar la *cafeína* (que se encuentra en el café, algunos tés y algunos refrescos o gaseosas, como la Coca Cola).
- Trate de comer granos integrales, cacahuates (maní), frijoles, leche, carne y pescado fresco, u otros alimentos ricos en *proteína.* Cuando el cuerpo usa estos alimentos también se deshace del agua extra, así que la barriga se siente menos llena y apretada.
- Experimente con plantas medicinales. Pregunte a las mujeres mayores en su comunidad cuáles sirven.



El ejercicio a veces ayuda con las señas del síndrome pre-menstrual.