

Educación sobre la menstruación



El ciclo menstrual y la menstruación

¿Qué es la menstruación?

Uno de los mayores cambios que tiene lugar durante la pubertad es el comienzo de la **menstruación**, que a menudo se denomina "período". Solo las personas con sistemas reproductivos femeninos tienen períodos.

- La menstruación es el proceso en el que el cuerpo arroja el revestimiento interior del **útero** a través de la **vagina**, un tubo que conduce al exterior del cuerpo.
- Durante la menstruación, pequeñas cantidades de sangre y tejido saldrán del cuerpo a través de la vagina.
- La menstruación generalmente ocurre una vez al mes y dura varios días (entre 3 y 7 días).
- La menstruación generalmente comienza entre los 9 y los 16 años, pero cada persona es diferente.
- La menstruación es la etapa más notable de un ciclo mensual llamado **ciclo menstrual**.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El **ciclo menstrual** es la serie de cambios que ocurren en el cuerpo para preparar el sistema reproductor femenino para la posibilidad de embarazo. Cada mes, el cuerpo se prepara para el embarazo, y si el embarazo no ocurre, el cuerpo comenzará un nuevo ciclo.

- El ciclo suele durar 28 días, pero para algunas personas puede ser más largo o más corto.
- Durante el ciclo de 28 días, se lleva a cabo el siguiente proceso:
 - El primer día del ciclo, comienza la menstruación y dura entre 3 y 7 días
 - Al final de la menstruación, el revestimiento interior del útero dejará de desprenderse y ahora comenzará a acumularse y engrosarse. Esta es la forma en que el cuerpo se prepara para el embarazo. Mientras el revestimiento comienza a engrosarse, un **óvulo (u óvulo)** está madurando en el ovario y se está preparando para ser liberado.
 - Cada mes, a la mitad del ciclo menstrual (generalmente entre los días 13 y 15), se liberará un óvulo maduro de un **ovario** y se introducirá en la **trompa de Falopio**. Cuando un óvulo se libera de un ovario, se llama **ovulación**.
 - El óvulo se mueve a través de la trompa de Falopio y hacia el **útero**, que tiene la forma de una pera invertida, y a veces se le conoce como el "útero".

- Si el óvulo no se fertiliza, el óvulo se descompondrá. **Las hormonas** le indicarán al cuerpo que no ha ocurrido el embarazo y el cuerpo comenzará a menstruar nuevamente (comenzará el período). Este es el comienzo de un nuevo ciclo menstrual.

¿Qué hace alguien cuando tiene lugar la menstruación (período)?

Cuando una persona tiene su período, es importante cuidar su cuerpo. Hay varias opciones de artículos de **higiene** que se pueden usar durante la menstruación para ayudar a cuidar el cuerpo. Estos artículos incluyen toallas sanitarias, tampones y copas menstruales:

- Las toallas sanitarias, los tampones y las copas menstruales ayudan a recolectar la sangre y el líquido que sale del cuerpo durante la menstruación. Es importante seguir las instrucciones de estos productos y cambiarlos regularmente para mantener una buena higiene.
- Toallas sanitarias: se usan dentro de la ropa interior para absorber la sangre. Necesita ser cambiado varias veces al día.
- Tampones: se insertan en la vagina para absorber la sangre. Necesita ser cambiado varias veces al día.
- Copas menstruales: pequeñas copas insertadas en la vagina que recolectan la sangre. Necesita ser vaciado varias veces al día.

Otra cosa importante que debe saber:

- **Síntomas del período:** Algunas personas experimentan síntomas antes o durante su período. Estos síntomas pueden incluir calambres (dolor en el abdomen o en la parte inferior del abdomen), dolores de cabeza, cambios de humor o cansancio. Es normal experimentar cualquiera de estos síntomas, pero si estos síntomas se vuelven muy dolorosos, es importante hablar con un adulto de confianza.
- **Ciclos menstruales irregulares:** Es normal que los ciclos menstruales y los períodos (menstruación) sean irregulares. El ciclo menstrual puede ser muy largo, muy corto o puede cambiar de duración de un mes a otro. El cuerpo de la persona tarda en adaptarse al nuevo ciclo y puede tardar algunos años en regularse.
- **Seguimiento de la menstruación (período):** Muchas personas optan por realizar un seguimiento de su ciclo menstrual, utilizando un calendario o una aplicación de seguimiento del período. El seguimiento del ciclo menstrual puede ayudar a una persona a determinar cuándo es probable que comience su próximo período y si es irregular.

¿Con quién puede hablar una persona si tiene preguntas sobre la menstruación o el ciclo menstrual?

Un adulto de confianza es una gran persona con quien hablar si una persona tiene alguna pregunta o inquietud. Algunos ejemplos de un adulto de confianza incluyen:

- Un padre
- Un médico
- Una enfermera escolar

Términos de vocabulario	
Término	Definición
Trompa de Falopio	lleva el óvulo desde los ovarios hasta el útero
Hormonas	sustancias químicas producidas y liberadas en una parte del cuerpo que causan un cambio en otra parte del cuerpo
Higiene	las cosas que haces para mantenerte limpio a ti mismo y a tu entorno con el fin de mantener una buena salud
Ciclo menstrual	un ciclo recurrente en el que el revestimiento del útero se prepara para el embarazo
Menstruación	flujo del material de revestimiento fuera de la hembra
Óvulos (óvulos)	La célula reproductora femenina (también llamada óvulo)
Ovario	almacena los óvulos (óvulos) y las hormonas que hacen que el óvulo madure
Ovulación	cuando los ovarios liberan un óvulo maduro cada mes
Útero	Protege y nutre al bebé en crecimiento
Vagina	pasaje muscular desde el útero hacia el exterior del cuerpo

SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO

