

MI CUERPO EN TRANSFORMACIÓN

# ¿Cómo debe ser la regla?

PALABRAS CLAVE 

menstruación | biología | síntomas



La menstruación regular suele ser un compañero constante en la vida de una mujer hasta cierta edad. También es un mensaje que se envía desde nuestro cuerpo: "En este ciclo, no has concebido, pero aún es posible en el futuro", ya que la presencia de la menstruación indica que el sistema hormonal está funcionando razonablemente bien.

La primera menstruación suele ocurrir entre los **11 y los 13 años**. Al principio, suele ser ligera, parecida a las manchas, irregular e impredecible, pero suele normalizarse al cabo de unos 2-3 años.



Con el tiempo, las menstruaciones se vuelven más abundantes y tienden a ocurrir aproximadamente **cada 28 días**. Sin embargo, hay mujeres que menstrúan **con más frecuencia**, por ejemplo, **cada 23 días**, o con menos frecuencia, como **cada 32 días**. Si esto sucede regularmente durante un período prolongado, debe considerarse normal. El ciclo más largo, sin embargo, **no debe exceder los 35 días**, y el más corto que aún puede considerarse **"saludable" es de 21 días**.

De vez en cuando, tu ciclo menstrual puede ser un poco más corto o largo. Estos "cambios" ocasionales pueden asociarse con:

- fluctuaciones hormonales causadas por el estrés intenso o la fatiga
- viajar
- cambios en el horario de sueño, trabajo o estudio
- pérdida de peso considerable

En general, se acepta que el período menstrual promedio dura **alrededor de 7 días**. Un período que dura **menos de 3 días** se considera demasiado corto, lo que podría ser indicativo de desequilibrios hormonales o una dieta drástica. Un período excesivamente largo también puede ser un signo de problemas de salud.

Algunas mujeres jóvenes comienzan con manchado, mientras que otras experimentan un sangrado intenso de inmediato. Esto es normal y no es algo de lo que preocuparse.



El color de la sangre menstrual debe ser rojo brillante, sin grandes coágulos ni grumos, y después de dos días, debe oscurecerse. Pueden aparecer coágulos más pequeños junto con la sangre. Un síntoma típico durante la menstruación es el dolor en la parte inferior del abdomen.

Puedes **aliviar el dolor** de varias maneras:

- Usa compresas tibias, una bolsa de agua caliente, y/o baños calientes y relajantes, pero no más de 20 minutos
- Opta por una actividad física ligera
- Toma pastillas para el dolor menstrual

---

Por lo tanto, cuando se trata de períodos, no tengas vergüenza de hablar abiertamente sobre tu "época del mes", ya sea con amigos, familiares o incluso con un profesional de la salud como un ginecólogo si te preocupa el sangrado, el dolor o cualquier otra cosa.

Prioricemos asegurarnos de sentirnos a gusto y al tanto sobre nuestra propia salud. Lo que es normal puede variar de una persona a otra, ¡y eso está totalmente bien!

**MI CUERPO EN  
TRANSFORMACIÓN**

