



Conoce las
reglas,
juega bien
tu partida.

¡Disfruta de tu Pack!

PRIMERAS REGLAS

Gracias por confiar en mí. Espero que los artículos que encuentres en esta caja te sean de utilidad.

Como esta caja está enfocada a las reglas, vamos a ver primero qué es el ciclo menstrual.

¿A qué edad viene la menstruación?

La primera menstruación es alrededor de los 12 años de edad. Pero puede ocurrir en cualquier momento entre los 10 y los 15 años de edad. Cada cuerpo tiene su propio calendario.

Señales que indican que la menstruación está próxima:

- La mayoría de las veces, la menstruación sucede unos 2 años después del comienzo del desarrollo de los senos.
- Otro signo es el flujo vaginal (una especie de mucosidad), que se ve o nota en la ropa interior. Este flujo suele aparecer entre unos 6 meses y un año antes de que suceda la primera menstruación.

¿Cuál es la causa de la menstruación?

La menstruación ocurre debido a cambios en las hormonas del cuerpo. Las hormonas son mensajeros químicos. Los ovarios liberan las hormonas femeninas, que se llaman estrógeno y progesterona. Estas hormonas hacen que el recubrimiento interno del útero (lo que se podría convertir más adelante en vientre materno) aumente de tamaño. El recubrimiento interno va aumentando hasta estar preparado para que un óvulo fecundado pueda anidar en él y empezar a desarrollarse. Si no hay ningún óvulo fecundado, se rompe el recubrimiento y el tejido uterino sale por la vagina en forma de sangre. Este mismo proceso ocurre una y otra vez.

El recubrimiento interno del útero suele tardar aproximadamente un mes en crecer, y luego se desprende durante la menstruación. Por eso, la mayoría de las niñas, chicas y mujeres adultas tienen la menstruación aproximadamente una vez al mes a mes.

¿Cómo se relaciona la ovulación con la menstruación?

La **ovulación** es la liberación de un óvulo por parte de un ovario. Las mismas hormonas que hacen que aumente el recubrimiento interno del útero también hacen que un óvulo abandone uno de los dos ovarios. El óvulo se desplaza a través de un tubo estrecho, llamado trompa de Falopio hacia el útero.

Si el óvulo llega al útero y es fecundado por un espermatozoide, se adhiere a la pared del útero, donde se convertirá en un bebé con el paso del tiempo. Pero, si el óvulo no es fecundado, el útero elimina el tejido que recubre su interior y sangra, causando la menstruación.

Primeros años de la menstruación

En los primeros años las menstruaciones pueden no ser regulares. Esto es normal al principio. Pero, cuando se llevan unos 2 o 3 años menstruando, la menstruación debería venir aproximadamente cada 4-5 semanas.

¿Se puede quedar embarazada una niña en cuanto empieza a tener períodos menstruales?

Sí, una niña se puede quedar embarazada en cuanto empieza a tener períodos menstruales. De hecho, una niña se puede quedar embarazada justo antes de que le venga la primera menstruación. Esto se debe a que las hormonas de la niña ya estaban activas antes de tener la menstruación. Las hormonas pueden haber causado la ovulación y el aumento del recubrimiento interno del útero. Si esa niña mantuviera relaciones sexuales, se podría quedar embarazada, incluso aunque no hubiera tenido nunca la menstruación.

¿Cuánto duran las menstruaciones?

Las menstruaciones suelen durar unos 5 días. Pero pueden ser más cortas o más largas.

¿Con qué frecuencia viene la menstruación?

La menstruación suele venir cada 4-5 semanas. Pero este tiempo puede acortarse o alargarse según los casos.

¿Debería usar compresas, tampones o copas menstruales?

Hay varias formas de recoger la sangre de la menstruación. Tal vez necesites experimentar un poco para descubrir cuál de ellas te funciona mejor. Se puede usar un método o alternar entre varios métodos distintos.

- Lo más frecuente es usar **compresas** la primera vez que se tiene la menstruación. Las compresas están fabricadas con algodón y se venden en muchas formas y tamaños diferentes. Disponen de varias tiras adhesivas que se pegan a la ropa interior.
- Usar **tampones** en vez de compresas, es más práctico para hacer deporte o nadar. Un tampón viene a ser un tapón de algodón que se introduce en la vagina. La mayoría de

los tampones disponen de un aplicador que ayuda a colocárselos bien. El tampón absorbe la sangre. No te dejes puesto un tampón durante más de 8 horas seguidas porque puede aumentar el riesgo de que contraigas una infección grave llamada [síndrome de choque tóxico](#).

- La mayoría de las copas menstruales están fabricadas con silicona. Para usar una copa menstrual, se debe introducir dentro de la vagina. Las copas menstruales recogen la sangre hasta que se retiran y se vacían.

¿Qué cantidad de sangre se pierde en una menstruación?

Puede dar la sensación de que se pierde mucha sangre, pero en realidad sólo se pierden unas pocas cucharadas de sangre en cada menstruación. El cambio de compresa, tampón o copa menstrual se suele realizar de 3 a 6 veces al día.

¿Tendré la menstruación durante el resto de mi vida?

Cuando las mujeres alcanzan la menopausia (en torno a los 45-55 años de edad), dejan de tener la menstruación. Las mujeres también dejan de tener la menstruación cuando están [embarazadas](#).

¿Qué es el síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual es cuando una chica tiene síntomas físicos y emocionales que le ocurren antes y/o durante el periodo menstrual. Estos síntomas pueden incluir malhumor, tristeza, ansiedad, hinchazón y acné. Los síntomas desaparecen después de llevar unos pocos días menstruando.

¿Qué puedo hacer si tengo dolores menstruales?

Es frecuente tener dolores menstruales, sobre todo en los primeros días de la menstruación. Si los dolores menstruales son muy molestos, prueba a:

- ponerte una manta o almohadilla eléctrica sobre el vientre
- Usa perlas de aceite de onagra
- Visita un fisio especializado
- Si esto no es suficiente visita al ginecólogo para descartar patologías

¿Me debería fijar en algún problema?

La mayoría de las chicas no tienen ningún problema menstrual. Pero llama al médico si:

- ya has cumplido 15 años y todavía no te ha venido la menstruación
- ya llevas 2 años teniendo la menstruación y aún no menstrúas con regularidad (cada 4–5 semanas).
- tienes sangrados vaginales entre menstruaciones consecutivas
- tienes fuertes dolores menstruales que no mejoran con ibuprofeno ni naproxeno
- tienes menstruaciones muy copiosas (en las que manchas más de una compresa o tampón cada hora)
- tienes menstruaciones que te duran más de una semana
- tienes síntomas premenstruales que te impiden seguir con tus actividades cotidianas

¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual o ciclo sexual femenino es el proceso que prepara al [útero](#) de la mujer para el embarazo todos los meses, mediante el desarrollo de los gametos femeninos y una serie de cambios fisiológicos. Se considera un ciclo contando desde el primer día de un periodo o **menstruación** hasta el primer día del periodo siguiente.

La primera menstruación, también conocida como [menarquia](#), es el día en el que se produce el primer sangrado vaginal con origen menstrual en una mujer, y supone la señal de que su cuerpo ya es [fértil](#) y está capacitado para que los [óvulos](#) sean fecundados para dar lugar a un **cigoto** que posteriormente se convertirá en el [feto](#). Esta primera hemorragia menstrual de la mujer se produce durante la pubertad, y está considerada como el evento central de este periodo. A partir de la menarquia lo natural sería que se sucedan los ciclos menstruales con regularidad, aunque es habitual que durante los primeros meses o de sangrado haya irregularidades en cuanto a la frecuencia y en cuanto a la cantidad del periodo.

Fases del ciclo menstrual femenino:

Menstruación

La menstruación o periodo es el sangrado mensual de una mujer. Durante la menstruación, el cuerpo femenino está liberándose de las células de recubrimiento del útero. La **sangre menstrual** fluye de este a través de una abertura en el cuello uterino, y abandona el cuerpo a través de la [vagina](#). La cantidad de sangre que se pierde está en torno a los 35 ml, pero es normal que vaya de entre 10 hasta 80 ml. Lo más común es que los periodos menstruales duren de tres a cinco días, aunque al igual que el ciclo menstrual completo y el volumen de

sangre, también esta cifra puede variar ligeramente dependiendo de cada mujer, y puede oscilar entre dos y siete días.

Preovulación

La preovulación es la fase que se produce tras la menstruación y, como indica su nombre, antes de la [ovulación](#). En ella, el ovario produce unas [hormonas](#) llamadas **estrógenos**, que se encargan de hacer que uno de los óvulos que se encuentran en su interior madure.

Normalmente se da entre los días 6 y 13 del ciclo, aunque pueden variar incluso en la misma mujer, debido a una gran variedad de factores que van desde la pérdida de peso al estrés emocional, a enfermedades, al exceso de ejercicio o incluso la dieta.

Ovulación

Durante esta fase, el óvulo completa el proceso de maduración y es trasladado desde el ovario en el que estaba alojado hasta el útero, a través de una de las [trompas de Falopio](#). Los niveles hormonales aumentan y ayudan a preparar el recubrimiento del útero para el **embarazo**; por este motivo la mayor probabilidad de embarazo de una mujer es durante los tres días antes de la ovulación o en el mismo día de la ovulación.

Post ovulación

En caso de que la fecundación del óvulo no se haya producido, dicho óvulo acaba involucionando y es expulsado en la próxima menstruación. Tras la postovulación empieza un nuevo ciclo menstrual.

Duración del ciclo menstrual

El ciclo menstrual promedio tiene una duración de 28 días, aunque puede ser algo más corto o algo más largo, llegando a variar de 21 a 45 días, dependiendo de cada persona y de su cuerpo.

El periodo en el que la mujer es más fértil y, por tanto, la probabilidad de que sus óvulos sean fecundados y se quede embarazada, es mayor durante varios días previos a la ovulación, este día, y uno o dos días después. En ciclos normales, estos [días fértiles](#) suelen corresponderse con la segunda semana y el comienzo de la tercera.

Cuando con la edad los ciclos menstruales no se suceden y la mujer deja de menstruar tiene lugar la [menopausia](#), su último sangrado. Aunque la edad a la que se produce es diferente en cada mujer, tanto por genética como por factores ambientales, por lo general tiene lugar entre los 45 y los 55 años.

Los trastornos asociados a los ciclos menstruales son comunes. Las mujeres pueden tener distintos problemas, desde dolor ([dismenorrea](#), a menudo acompañada de cólicos fuertes) hasta sangrado abundante o anormal y periodos ausentes ([amenorrea](#)).

Uno de los motivos por los que se produce esta ausencia del periodo son ciertos **métodos anticonceptivos**, aquellos que están basados en hormonas, que pueden afectar hasta al 50 por ciento de los ciclos. También la [lactancia materna](#), sobre todo cuando se da el pecho con frecuencia; es la llamada amenorrea lactacional.

Es habitual que la menstruación afecte a otros sistemas del organismo de la mujer. Por ejemplo, en el caso de aquellas mujeres que padecen alguna enfermedad neurológica, esta puede empeorar durante el ciclo menstrual. También hay estudios que han demostrado que puede interferir en la [epilepsia](#) y la función de las hormonas **tiroides**.

Una selección de videos que creo te pueden ayudar:

1.-Mi rutina menstrual

<https://youtu.be/246R0nsKVx4>

2.- Todos los productos sobre la menstruación,

https://youtu.be/T_iI0oqg3Hw

3,.Primera vez con la copa menstrual

<https://youtu.be/peHTDNIAR3c>

4.Cómo sacarte la copa menstrual

<https://youtu.be/Gin24wvGW-w>

5.- Mi copa menstrual huele mal.

<https://youtu.be/FPyRYKiLphU>

6.-Dolor menstrual

<https://youtu.be/vRb0sJUZm-A>

7.-La copa menstrual

<https://youtu.be/FFePO6h0CiM>

8.-VIDEO UTILIZACIÓN COPA ENNA

<https://youtu.be/WpsJ2bpCJnA>

9.-COMO UTILIZAR EL APLICADOR DE LA Copa enna

<https://youtu.be/FPyRYKiLphU>

¿Qué es la onagra y qué tiene que ver con la regla?

La onagra es una especie vegetal de origen americano, utilizada desde hace siglos por los indígenas en medicina tradicional. Desde hace ya varios años, el aceite extraído de sus semillas se emplea en el tratamiento de diversas afecciones, especialmente dermatológicas, así como para el tratamiento de manifestaciones del síndrome premenstrual y algunos síntomas de la menopausia. El síndrome premenstrual hace referencia a una serie de síntomas físicos y psíquicos que tienden a empezar durante la segunda mitad del ciclo y desaparecen al cabo de uno o dos días después de que empiece el período menstrual. Los síntomas más comunes son: hinchazón abdominal, dolor en los pechos, estreñimiento, dolor de cabeza, molestia al ruido y a las luces, etc. Psicológicamente suelen asociarse cuadros de tristeza, baja autoestima, cambios de humor, etc... Para sobrellevarlo mejor y disminuir las molestias es muy importante llevar una dieta libre de grasas saturadas y azúcares refinados, beber mucha agua y practicar deporte.

Pero, además, la farmacia nos brinda una serie de remedios naturales, entre los que destacan el **aceite de onagra**, que proviene de la onagra o prímula (*Oenothera biennis* y *Oenothera lamarkiana*), una planta originaria de América del Norte. Este aceite es muy rico en ácidos grasos esenciales poliinsaturados: ácido linoleico (70%) y ácido gamma-linolénico (10%), ambos de la serie de ácidos omega 6. Ahora bien, hay que tener en cuenta que los ácidos grasos Omega 6 y Omega 3 deben estar en un cierto equilibrio relativo, ya que ambos ácidos grasos necesitan de las mismas enzimas para metabolizarse y sus efectos en el organismo son en algunos sentidos opuestos y complementarios.

Además de **aliviar los síntomas del síndrome premenstrual** (dolor de mama, estado de ánimo, irritabilidad, dolor de cabeza y retención de líquidos), el aceite de prímula u onagra, gracias a las prostaglandinas que contiene, también tiene efectos beneficiosos para la piel, para reducir el colesterol, y para aliviar los procesos inflamatorios tipo artritis. Mi recomendación es tomar 6 perlas al día de 500 mg de aceite de prímula durante periodos continuados de unos 3 meses cada uno.

A continuación en este código QR aparecerá tras su descarga una aplicación correspondiente a un calendario menstrual para instalar en el móvil



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.clue.android>

Kit emergencia: copa menstrual y un salvaslip de tela.

Pastilla jabón para lavar los salvaslip

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS EN LA ADOLESCENCIA se pueden clasificar en:

- Recomendables/Preferentes:

1.- preservativo, anticoncepción hormonal combinada (oral, transdérmica y anillo vaginal),

Via oral:

El inicio de la medicación se realizará el primer día de la menstruación y, según la presentación, la duración será de 21 o 28 días (sin descanso). En los preparados de 28 días, los comprimidos sin descanso pueden ser de 4 o 7 días

Si el olvido no supera las 24 h, se puede continuar normalmente el tratamiento. Si el periodo de olvido es mayor, se seguirá también con la medicación, pero se emplearán medidas anticonceptivas complementarias durante 7 días.

2.- Anticoncepción hormonal combinada en ANILLO VAGINAL Se trata de un anillo transparente, de 54 mm de diámetro y 4 mm de grosor, de un polímero que contiene 2,7 mg de EE y 11,7 mg de etonorgestrel (metabolito activo del desogestrel). Libera, cada día, 15 µg de EE y 120 µg de etonorgestrel, que se absorben a través de la mucosa vaginal (17). El anillo se coloca en el interior de la vagina el primer día de sangrado y se retira a los 22 días. Tras un periodo de 6 días sin anillo, en los que aparece la hemorragia por privación, se introduce de nuevo el anillo. La vía vaginal permite evitar el primer paso hepático del fármaco. Un estudio comparativo del anillo vaginal, los AHCO y los parches transdérmicos demostró que el anillo vaginal produce niveles más bajos de exposición a EE que el resto

3.- Anticoncepción hormonal combinada transdérmica Es un sistema de liberación transdérmica en forma de PARCHES de 45 mm de lado y menos de 1 mm de grosor. Contiene 0,6 mg de norelgestromina (principal metabolito activo del norelgestimato) y 0,75 mg de EE, y libera diariamente 20 µg de EE y 150 µg de norelgestromina (19). Durante los primeros meses, puede producir sangrados y tensión mamaria con mayor frecuencia que la AHCO y, además, el sangrado por privación es también más prolongado (19). El primer parche se coloca el primer día de la menstruación y, a continuación, uno cada semana durante tres semanas, seguido de un intervalo libre de 7 días durante el que se produce la hemorragia por privación. Se colocan en diferentes partes del cuerpo (espalda, abdomen, brazos), evitando las mamas por el riesgo de inducir tensión mamaria. La vía transdérmica permite evitar el primer paso hepático, garantiza un mejor cumplimiento y su eficacia anticonceptiva es similar a los otros anticonceptivos.

4.-Anticoncepción hormonal oral de solo gestágeno y dispositivo intrauterino (DIU)

DE TODOS ELLOS SÓLO LOS PRESERVATIVOS PROTEGEN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL-

- Aceptables: anticoncepción hormonal de depósito (inyectables e implantes) o diafragma
- Poco aceptables: métodos naturales y contracepción quirúrgica
- De emergencia: contracepción poscoital.

ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA: La píldora del día después.

<https://youtu.be/oetzlC5ajM> En este enlace puedes entender cómo funciona la píldora del día después.

Espero que esta información haya sido de utilidad, para cualquier duda o consulta, no dudes en contactar conmigo.

Un abrazo,

María José

Bibliografía:

<https://www.consejosdetufarmaceutico.com/mujer/ginecologia/sindrome-premenstrual-aceite-de-onagra/>

Cerin A, Collins A, Landgren BM, Eneroth P. Hormonal and biochemical profiles of premenstrual syndrome. Treatment with essential fatty acids. Acta Obstet Gynecol Scand 1993;72(5):337-43.

Collins A, Cerin A, Coleman G, Landgren BM. Essential fatty acids in the treatment of premenstrual syndrome. Obstet Gynecol 1993;81(1):93-8.

De la Cruz JP, Martín Romero M, Carmona JA, Villalobos MA, Sánchez de la Cuesta F. Effect of evening primrose oil on platelet... Tromb Res 1997;87(1):141-9.

<https://cuidateplus.marca.com/reproduccion/fertilidad/diccionario/ciclo-menstrual.html>

<https://kidshealth.org/es/teens/menstruation.html>

Quintana Pantaleón C. Sexualidad y anticoncepción en la adolescencia Referencias. Pediatra Integral 2013; XVII(3): 171-184. 2. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Instituto Nacional de la Juventud. Informe de la Juventud en España. 2012. Disponible en: www.injuve.injuve.es/observatorio 3. American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence. Policy statement: contraception for adolescents. Pediatrics. 2014;134:e1244- 56. 4. Serrano Fuster I. Anticoncepción en la adolescencia. Guía de Atención Ginecológica en la Infancia y Adolescencia. Grupo de Trabajo de Ginecología en la Infancia y Adolescencia. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Madrid 2013.p.143-151. 5.