

# Sobre tu Período.

## ¿Qué es un período?

Un período es otro nombre para el ciclo menstrual. Es el momento de cada mes cuando el fluido que contiene sangre y tejido sale de tu cuerpo a través de la vagina.

## ¿Cuándo empezará mi primer período?

Tu período por lo general empezará una vez que se desarrollen tus senos y te empiece a crecer el vello púbico. La edad promedio es a los 12 años. Tu período puede ocurrir en cualquier momento entre los 9 y 15 años.

## ¿Cuánto durará mi período?

Tu período puede durar dos días o siete días. El ciclo menstrual de cada persona es diferente.

## Una vez que empiece mi período, ¿lo tendré a la misma hora todos los meses?

Cuando tu período empieza por primera vez, es posible que no llegue en el mismo momento cada mes. Esto es normal. Después de dos o tres años, tu período se volverá más regular y ocurrirá cada 4 a 5 semanas. Algunas mujeres tienen sus períodos con un poco menos de frecuencia o con más frecuencia.

## ¿Mi período será pesado o ligero?

Tu período puede ser muy ligero. Tu próximo período podría ser abundante. Si el flujo de sangre de tu período siempre es abundante y dura más de siete días, es posible que tengas un sangrado menstrual abundante.

## ¿Qué es el sangrado menstrual abundante?

### Los signos de sangrado menstrual abundante son:

- sangrado de más de 7 días de duración
- chorro repentino (o sangrado abundante que no se contiene con una protección, como una toalla sanitaria o un tampón)
- expulsión de grumos de sangre más grandes que una moneda de veinticinco centavos
- mojar las toallas higiénicas/tampones en menos de 2 horas
- sensación de cansancio o mareo
- sangrado que limita las actividades en la escuela, con los amigos o mientras practica deportes

### Informa a tu proveedor de atención médica si durante tu período:

- sangras por más de 7 días
- dejas de ir a la escuela o practicar deportes
- tienes fuertes calambres o dolor de estómago
- te sientes débil, cansada, mareada o te ves muy pálida

El sangrado menstrual abundante puede ser un signo de un trastorno hemorrágico. Tener periodos largos y pesados puede ser estresante, en especial si sientes que no puedes controlar el sangrado. Encuentra alguien con quien puedas hablar como un padre, tía, hermano, enfermera o proveedor de atención médica en el centro de tratamiento.

## ¿Por qué ocurre la menstruación?

1. Tu período empieza el día 1 del ciclo menstrual.

2. Cada mes, tus ovarios crecen y empiezan a producir óvulos.

3. Cuando un óvulo se desarrolla por completo, tu cerebro le indicará que abandone el ovario.



4. Mientras esto sucede, el revestimiento del útero empezará a engrosarse. Esto es para prepararse para que un bebé crezca dentro del útero.

5. Por lo general, toma un mes para que el revestimiento se engruese.

6. Si no se fertiliza un óvulo, el revestimiento del útero se romperá y empezará el sangrado.

Antes de tu período

Durante tu período

# Sobre Tu Período.

## ¿De dónde viene la sangre?

La sangre del período proviene de tu útero. Cada mes, el útero desarrollará un revestimiento grueso. Este revestimiento es el lugar donde un bebé puede crecer. El revestimiento está hecho de sangre y otros fluidos. Si no se fertiliza un óvulo, el revestimiento del útero se romperá y saldrá de la vagina y tendrás un período.

## ¿Cuánta sangre habrá cada vez?

Si bien no hay dos cuerpos iguales, durante un período normal, tu cuerpo perderá entre unas cuantas cucharadas a un cuarto de taza cada día. Por lo general, tu período es más pesado al principio que al final. Es posible que fluya más sangre el día uno que el día cuatro.

## ¿Cuánto tiempo tendré mi período?

Seguirás teniendo tu período durante muchos años, hasta que tengas entre 45 y 55 años.

Si tomas hormonas para controlar el sangrado, es posible que no tengas un período.

## ¿Hay que presionar el estómago para que deje de sangrar (como sucede con otros sangrados)?

No. El sangrado se detendrá cuando termine tu período.

## ¿Qué pasa si no quiero usar toalla o tampones?

¡No estás sola!

Hay otros productos que puedes usar, como ropa interior para la menstruación, bañadores para la menstruación o incluso la copa menstrual. Prueba diferentes productos para ver cuál te gusta más y cuál funciona mejor para ti.

Me preocupa que pueda sangrar en mis sábanas mientras duermo.

## ¿Qué debería hacer?

Primero, si tu sangrado es muy abundante, habla con tu proveedor de atención médica. Él o ella puede recomendarte medicamentos que pueden ayudarte. Si sigues preocupada, intenta usar varias capas de toallas y sábanas en tu cama. De esta manera, si sangras en tus sábanas, puedes quitarte una capa y volver a la cama en las sábanas limpias. También puedes poner una cubierta de plástico sobre tu colchón o forros de plástico debajo de tus sábanas. Además, cambia tu toalla sanitaria antes de acostarte y de nuevo a primera hora de la mañana. Si el flujo es abundante, es posible que debas cambiártela con más frecuencia.



## ¿Puedo ir a nadar o hacer ejercicio cuando tengo mi período?

¡Sí! Cuando tengas tu período, puedes hacer todo lo que haces normalmente: correr, manejar, bicicleta, bailar e incluso nadar.

Es bueno hacer ejercicios cuando tienes tu período. Puede ayudarte a sentirte mejor. Si vas a nadar, usa un tapon o un traje de baño especial (con short de baño).