



Your Period

¿Qué es un período normal?

Cuando una persona comienza menstruar, es común tener ciclos irregulares. Por lo general, los períodos o ciclos se vuelven más regulares dentro de los 2 a 3 años. En general, cuando los ciclos son regulares desde el principio suelen mantenerse regulares. Cuando comienzan las menstruaciones, es útil realizar un seguimiento en un calendario o en una aplicación de seguimiento de períodos menstruales en tu teléfono celular para determinar con qué frecuencia se realizan y cuánto duran. Por lo general, los períodos ocurren cada 21 a 45 días (desde el primer día del período hasta el primer día del período siguiente) durante el primer año y cada 21 a 34 días durante el tercer año. Los períodos normales duran 7 días o menos. Es normal cambiarse la toalla Períodos o el tampón de 3 a 6 veces al día.

¿Qué es un período anormal?

- Períodos que permanecen irregulares después de los primeros 2-3 años (con menos de 3 semanas de diferencia o más de 45 días de diferencia=
- Períodos que solo vienen cada 3 meses o con menos frecuencia
- Períodos que solían ser regulares pero ahora son irregulares.
- Períodos que duran más de 7 días
- Períodos tan dolorosos que no puedes ir a la escuela ni participar en actividades habituales
- Períodos que son muy abundantes (necesitan más de 6 toallas higiénicas o tampones por día o tienen accidentes frecuentes)

Si tus períodos son anormales, debes hablar con tu médico/a.

¿Cuándo ocurrirá mi primera menstruación?

El momento de la primera menstruación puede ser un momento de emoción y ansiedad. La edad promedio del primer período es de 12 años y medio, pero puede ocurrir tan pronto como a los 10 años. Antes de que ocurran los períodos, hay otros signos de pubertad que indican que el cuerpo está cambiando y se prepara. Por lo general, el desarrollo de las mamas comienza 2 años antes del primer período. Otros signos incluyen la aparición de vello/ pelo en las axilas, vello púbico y olor corporal

¿Cómo debo realizar un seguimiento de mis períodos menstruales?

Los calendarios menstruales y las aplicaciones de seguimiento de las menstruaciones son útiles para ver qué tipo de patrón de ciclo tienes. Es importante llevar un registro de tus períodos y revisarlos con tu médico/a.

Hay muchas aplicaciones gratuitas para tu teléfono celular que realizarán un seguimiento de tus períodos. Algunas opciones son

- Flo, Clue, Fitbit, Maya, WomanLog
Calendario Menstrual, Ladytimer



¿Qué hará el medico/a si mis períodos menstruales no son normales?

Por lo general, tu medico/a puede determinar que tus ciclos son anormales si no se vuelven más regulares, si ocurren con demasiada frecuencia o pueden ser demasiado abundantes. Puede ser necesario un examen físico, pero generalmente no es necesario un examen interno de genitales. Te pueden solicitar análisis de sangre para controlar las hormonas y los recuentos sanguíneos. Además, a veces te pueden realizar una ecografía pélvica para asegurarte de que el útero se vea normal.

¿Cómo se tratan los períodos menstruales anormales?

A veces, tus períodos menstruales se volverán regulares de forma natural. Si tu período no se vuelve regular con el tiempo, ocurre con demasiada frecuencia, es demasiado abundante o demasiado doloroso, existen medicamentos que pueden ayudarte a controlar los ciclos. Hay medicamentos hormonales y no hormonales disponibles y estos se pueden discutir con tu medico/a.

Traducción Dra Cecilia Zunana. Argentina. IFEPAG 2019