

LA REGLA

Cotidianidad Femenina...

*Lic. Adriana Martínez,
Ftico. Claudio Semprum*

*Nicole Ramirez,
y Lic Yelitza Velásquez*

— MIRADA JUVENIL —

Hoy queremos tocar un tema que es universal pero nadie lo habla. Es un proceso natural pero pareciera que estuviera prohibido hablarlo. Muchachas y muchachos, si, muchachos también, porque deben conocerlo. Nos referimos al tema de la menstruación.

Debido a factores sociales, históricos y culturales asociados al machismo y al heteropatriarcado, la menstruación es estigmatizada socialmente y usada como forma de discriminación. Dependiendo las culturas y las sociedades, la menstruación es asociada a prejuicios como la impureza, la suciedad, la falta de “delicadeza”, dignidad, recato y se condiciona a mantenerse en lo privado. Para ello se han encontrado mecanismos sociales tanto a nivel familiar como a nivel comercial y de mercadotecnia para articular un discurso que refuerce el ocultamiento de la menstruación.

Como decíamos, el ciclo menstrual es un fenómeno

tan natural como respirar o digerir, que afecta una vez por mes a más de la mitad de la población mundial. Sin embargo, a lo largo del planeta y de la historia, son muchos los prejuicios y las creencias que se han generado alrededor de la menstruación. Un estudio de UNICEF de 2015 reveló que 1 de cada 3 niñas en el sur de Asia no conocía nada sobre la menstruación, antes de tener la primera regla, mientras que el 48% de las niñas en Irán y el 10% de las niñas en India creen que la menstruación es una enfermedad. La consecuencia principal de esta situación es que aún hoy millones de mujeres sufren vergüenza y aislamiento por tener la regla.

La menstruación es un acontecimiento fisiológico de las mujeres sexualmente maduras, que se repite cíclicamente cada 28 o 29 días aproximadamente, aunque en el 90% de las mujeres varía entre 24 y 36 días. La menstruación es la sangre que sale del útero de una niña, chica o mujer, a través de la

vagina. Cuando a una niña le viene la menstruación es una señal de que se está acercando al inicio de la pubertad.

Hay mucho que aprender sobre la menstruación (también llamada “la regla” en el lenguaje coloquial. Asimismo, es la fase de descamación mensual periódica de la mucosa del endometrio, que se necrosa, exfolia y desprende, debido a la degradación hormonal, siendo expulsados sus restos por la vagina, junto a sangre, moco y células vaginales. El descubrimiento de tu cuerpo es esencial para tu crecimiento personal. Veamos de qué se trata.

El conocimiento de estos cambios cíclicos es de gran importancia, ya que constituyen la base de un método indirecto que valora la función endocrina del ovario, resultado de la interacción entre hipotálamo, hipófisis, ovarios y útero: representa una relación compleja entre la secreción hormonal y los

eventos fisiológicos.

Éste evento prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses, mediante el desarrollo de los gametos femeninos y una serie de cambios orgánicos. Cada ciclo menstrual es considerado contando desde el primer día de un periodo, la regla o menstruación hasta el primer día del periodo siguiente.

Menarquia

Es la primera menstruación, que marca la pubertad o inicio del periodo fértil de la mujer, suele producirse en torno a los diez y doce años de edad, pero está bien tenerla en cualquier momento entre los 10 y los 15 años de edad. El cuerpo de cada



A pesar que la menstruación es un acontecimiento fisiológico de las mujeres sexualmente maduras, aún en el siglo XXI, debido a factores sociales, históricos y culturales asociados al machismo y al heteropatriarcado, la menstruación es estigmatizada socialmente y usada como forma de discriminación.

niña tiene su propio calendario, mientras que desaparece con la llegada de la menopausia, que sobreviene entre los 45 y los 53 años, por término medio. El inicio puberal y la aparición de la menarquia suelen estar influenciados por el nivel socioeconómico, origen geográfico, exposición a sustancias u otros factores ambientales, influencias genéticas, factores psicológicos y ejercicio físico.

No hay ninguna edad correcta para que a una niña le venga la menstruación. Pero existen algunas señales que indican que una niña va a tener pronto su primera

menstruación, mencionamos algunas de ellas:

- **La mayoría de las veces, a las niñas le viene la menstruación unos 2 años después de que se les empiecen a desarrollar los senos.**
- **Otro signo es el flujo vaginal (una especie de mucosidad), que la niña ve o nota en su ropa interior. Este flujo suele aparecer entre unos 6 meses y un año antes de que la niña tenga su primera menstruación.**

Los cambios en el ciclo menstrual, ya sea en su duración o en su frecuencia, son bastante habituales y, en la mayoría de los casos, benignos. Sin embargo, suelen ser motivo de preocupación, por lo que conviene tener información al respecto.

¡Resolvemos tus dudas!

Después de la menarquía, los ciclos menstruales suelen durar de 21 a 45 días. Pero, después de un par de años, los ciclos se acortan y se acoplan hasta llegar a la duración de un ciclo de adulta, es decir de 21 a 34 días.

Los periodos irregulares son comunes en las jóvenes que acaban de comenzar a menstruar. El organismo puede tardar algún tiempo en ordenar todos los cambios que están ocurriendo, por lo que una joven quizá tenga un ciclo de 28 días durante dos meses y luego no menstrúe un mes, por ejemplo. En general, después de uno o dos años, el ciclo menstrual se vuelve más regular. Sin embargo, muchas mujeres siguen teniendo periodos irregulares cuando ya son adultas.

A medida que una joven crece y sus periodos se acomodan, o ella se acostumbra a su propio ciclo menstrual,

podrá prever cuándo tendrá su próxima menstruación. Mientras tanto, una buena idea es seguir tu ciclo menstrual con un calendario.



¿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 (Figura 1).

Fisiología del Ciclo Menstrual.

El ciclo menstrual es más que tu período. De hecho, el periodo es solo la primera fase del ciclo. El ciclo menstrual se compone de dos ciclos que interactúan y se superponen: un ciclo que sucede en los ovarios y otro en el útero. El cerebro, los ovarios y el útero trabajan juntos y se comunican a través de hormonas (señales químicas que viajan en la sangre de una parte del cuerpo a otra) para hacer que el ciclo no se detenga.

El ciclo sexual femenino son cambios controlados por hormonas. Estas hormonas se encuentran a su vez estimuladas mediante el eje **Hipotálamo – Hipofisis – Ovarios**. Estos 3 órganos son los encargados de liberar las hormonas necesarias para los cambios fisiológicos del ciclo menstrual. De forma general se pueden identificar 4 hormonas principales en el ciclo menstrual:

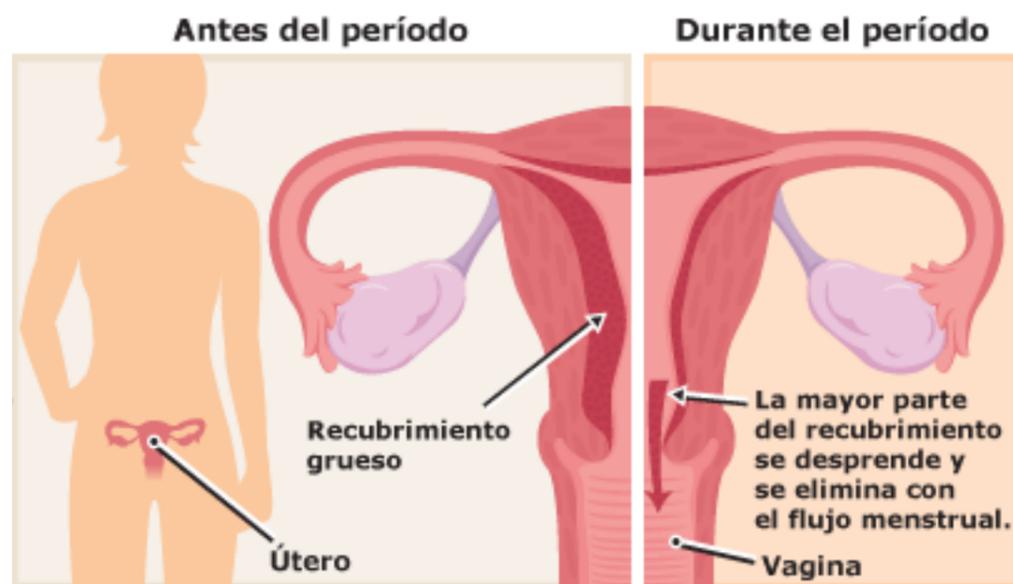


Figura 1. El recubrimiento interno del útero suele tardar aproximadamente un mes en crecer, y luego se desprende durante la menstruación. Por eso, la mayoría de las niñas, chicas y mujeres adultas tienen la menstruación aproximadamente una vez al mes a mes.

Estrógeno, Progesterona, Hormona folículo estimulante y Hormona Luteinizante.

El **Hipotálamo** es el encargado de liberar una hormona llamada **hormona liberadora de Gonadotropinas (GnRH)**. La GnRH entonces actúa sobre la

El ciclo menstrual: más que solo tu periodo

* El ciclo menstrual comienza el primer día del período y se acaba cuando el siguiente período comienza.

* Las señales hormonales que van y vienen entre el cerebro y los ovarios, causan cambios en el útero y los sacos de los ovarios (folículos) que contienen óvulos.

* La primera parte del ciclo prepara al óvulo para que sea liberado del ovario y hace crecer el recubrimiento interno del útero.

* La segunda parte del ciclo prepara al útero y al cuerpo para recibir un óvulo fertilizado, o para comenzar el siguiente ciclo si no hay un embarazo.

adenohipófisis para que esta libere otras dos hormonas. **La hormona folículo estimulante (FSH) y la hormona Luteinizante (LH)** (Figura 2).

El Hipotálamo responde a los niveles bajos de Estrógeno. Es este el disparador de la liberación de la GnRH. La GnRH es liberada de manera pulsátil. Se cree que en niñas pre púberes su liberación ocurre cada 3 a 4 horas. Mientras que en

la mujer adulta su liberación es cada 90 a 100 minutos durante la fase temprana folicular y de un pulso cada 60 minutos durante la etapa o fase folicular tardía. La GnRH tiene una vida media de menos de 10 minutos

Eje Hipotálamo – Hipófisis.

El Hipotálamo reacciona a los niveles bajos de Estrógeno liberando GnRH.

Efecto del estradiol sobre LH.

Es importante entender que las hormonas producidas y secretadas por la adenohipófisis; FSH y LH no se producen ni liberan en cantidades similares. Si se observa con atención el patrón de la hormona FSH es constante durante la

Figura 2. El eje hipotálamo - hipofisis. El hipotálamo produce la hormona reguladora de la secreción de las gonadotropinas (GnRH), que estimula a la hipófisis para que produzca a su vez las hormonas gonadotropinas, que son la LH (que favorece la maduración del folículo ovárico y la secreción de progesterona) y la FSH (que estimula el crecimiento normal del folículo ovárico).

maduración folicular mientras que el de la LH parece responder a un pico de descarga.

La liberación de la hormona FSH tiene dos fases:

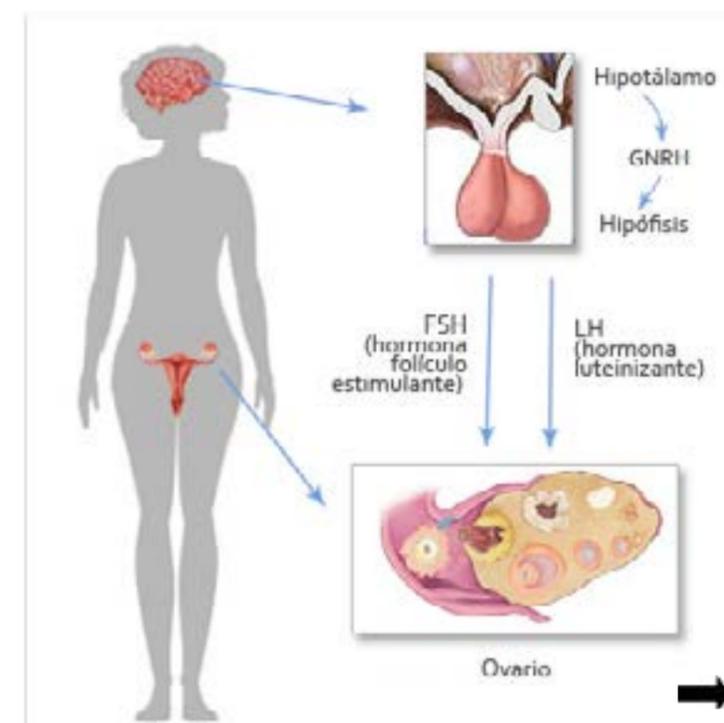
1. A mitad de la primera fase del ciclo (fase proliferativa), se produce la primera secreción de la hormona, para que crezca el folículo que más tarde se convertirá en óvulo.
2. Justo antes de la ovulación.

Acciones de la FSH

- * Preparar los folículos para que uno de ellos se convierta en folículo primordial.
- * Estimular la producción de estrógenos en el folículo ovárico a partir de andrógenos.

Hormona luteinizante (LH).

La secreción de LH se produce en una segunda fase y su principal acción es facilitar la maduración y rotura del folículo, con la consiguiente liberación



del óvulo. Además, también contribuye (junto con la HCG, que es la hormona que suele detectarse en los test de embarazo) en la transformación del folículo en el cuerpo lúteo, que secreta progesterona y, en caso de producirse la fecundación del óvulo, mantendrá el embarazo durante las primeras semanas.

Durante los primeros años en que una niña empieza a menstruar, sus menstruaciones pueden no ser regulares. Esto es normal al principio. Pero, cuando una chica lleva unos 2 o 3 años menstruando, la menstruación debería ser regular por aproximadamente cada 4-5 semanas y suelen durar unos 5 días. También, puede ser más cortas o más largas. Éste 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.

El periodo de una mujer puede no ser igual todos los meses, ni ser igual al de otras mujeres. La menstruación puede ser leve, moderada o abundante, y su duración también varía. Aunque la mayor parte de los periodos menstruales se prolongan entre tres y cinco días, también se consideran normales los que duran entre dos y siete días.

LA COPA MENSTRUAL

La menstruación es cara, y mucho más en las condiciones que vive el país. Las



RESUMEN DEL CICLO MENSTRUAL

Menstruación: El periodo o desprendimiento del recubrimiento interno del útero. Los niveles de estrógeno y progesterona son bajos.

Fase folicular: El tiempo desde el primer día de tu periodo hasta la ovulación. Los niveles de estrógeno aumentan cuando el ovario se prepara para liberar un óvulo.

Fase proliferativa: Después del periodo, el recubrimiento uterino vuelve a crecer.

Ovulación: La liberación del óvulo en el ovario a mitad del ciclo. Los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo justo antes de que esto ocurra y poco después disminuyen.

Fase lútea: El tiempo entre la ovulación y el inicio de la menstruación siguiente, cuando el cuerpo se prepara para un posible embarazo. Se produce progesterona, sus niveles aumentan y, después, disminuyen.

Fase secretora: El recubrimiento uterino produce ciertas sustancias químicas que ayudan a mantener un embarazo temprano o, si no hay embarazo, el recubrimiento uterino se prepara para descomponerse y desprenderse.

¿En qué casos debería consultar al ginecólogo?

Cuando el cambio es prologando, es decir, que se mantiene en más de tres menstruaciones y aparece acompañado de otros síntomas, lo más adecuado es acudir al ginecólogo. Hay que prestar especial atención a las siguientes alteraciones de la menstruación:

- * Sangrado fuera de la menstruación.
- * Dolor: especialmente si las reglas nunca han sido dolorosas y ahora sí lo son.
- * Cantidad: en este sentido el aumento de la cantidad es más preocupante que la disminución.
- * Cese de la menstruación: si no baja la regla es recomendable acudir al médico.

Aunque ninguna de estas situaciones tiene por qué indicar algún problema de salud, es recomendable acudir al especialista para que valore el caso y determine qué está ocurriendo.

“Desde hoy ejerceré mi poder uterino/ no pariré presidentes ni senadores/ no pretendo destronar a nadie/ ni vengo a levantar un nuevo imperio/ solamente cuelgo la escoba/ y me declaro asceta de plazas y bares...”

SILVIO RODRÍQUEZ



toallas sanitarias se han convertido en un artículo de lujo. Con la copa menstrual se ahorra dinero, aparte que es cómoda, saludable, reutilizable, ecológica, apta para mujeres de todas las edades... Pero entonces, **¿por qué se utiliza poco?**

Su uso se está extendiendo por razones higiénicas, de salud y también medioambientales pero no es por ahora un método popular, probablemente por falta de información de las consumidoras.

Los especialistas afirman que *“todavía no son mayoría los ginecólogos que lo recomiendan, la mayoría por falta de información. Probablemente una traba para que no se haya extendido antes es que hace muchos años el material utilizado era el látex, que causaba alergia o incomodidad a algunas mujeres. Pero ahora se hacen de silicona médica, que es un material biosaludable, evita irritaciones y alergias y no tiene ningún*



riesgo para la salud”.

Aun así, un estudio ha comprobado como en Europa, las españolas son las que más usan la copa; le siguen Portugal y Reino Unido. Las mujeres suecas e Italianas están las últimas en este ranking de hábitos de uso. De hecho, si en los últimos tiempos se está popularizando es sobre todo gracias al “boca-oído” y a su comercialización por internet.

Las principales ventajas de la copa menstrual

* La copa recoge el flujo en lugar de absorberlo como hacen los tampones, por lo que no deja restos de fibras y, por tanto, no produce alteraciones en el entorno vaginal natural.

* Al ser de silicona médica o TPE, es muy suave y flexible, de modo que no araña ni seca las paredes vaginales.

* Proporciona una comodidad de hasta 12 h de protección sin tener que cambiarla

constantemente (según el flujo de cada mujer).

* Con el mantenimiento adecuado, su tiempo de vida es de entre 10 y 15 años y su precio es muy asequible, entre 20 y 30 euros.

* Mientras tengas la regla, cada vez que extraigas la copa debes vaciarla y enjuagarla con agua.

* Y cuando finalice la menstruación, esterilízala con agua hirviendo o usando algún método como el que se usa para los biberones infantiles. Así eliminarás las bacterias que pueda adquirir al manipularla.

* De todos modos, mientras está en la vagina ninguna bacteria puede permanecer en su superficie totalmente lisa, que no absorbe ningún líquido.

REFERENCIAS

1. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186>
2. <https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html>
3. <https://www.rchsd.org/health-articles/todo-sobre-la-menstruacion/>
4. <https://www.geosalud.com/ginecologia/menstruacion.htm>
5. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/prostaglandina>
6. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/chronic-daily-headaches/in-depth/headaches/art-20046729>
7. <https://www.barnaclinic.com/blog/womens-health/estrogenos/>
8. <https://ciclomenstrual.info/proiomenorrea-sintomas-causas-y-tratamientos/>
9. <https://salud-mujer.idoneos.com/alteraciones-del-ciclo-menstrual/hipomenorrea/>
10. https://www.gfmer.ch/Educacion_medica_Es/Pdf/Ciclo_menstrual.pdf
11. <https://lamenteesmaravillosa.com/fases-del-ciclo-menstrual-caracteristicas-psicologicas/>
12. https://es.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9ptido_opioide#:~:text=Las%20endorfinas%2C%20encefalinas%20y%20dinorfinas,corporal%2C%20hambre%20y%20funciones%20reproductivas.
13. <https://www.infobae.com/tendencias/psicologia-positiva/2019/01/14/los-increibles-beneficios-de-la-endorfina-la-hormona-de-la-felicidad/#:~:text=y%20el%20estr%C3%A9s,El%20cuerpo%20produce%20endorfinas%20como%20respuesta%20a%20m%C3%BAltiples%20sensaciones%2C%20entre,estas%20sustancias%20qu%C3%ADmicas%20se%20multiplican.>
14. <https://www.aepsal.com/serotonina/#:~:text=La%20serotonina%20es%20un%20neurotransmisor,regular%20nuestro%20estado%20de%20%C3%A1nimo.>
15. <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-45269554>

