

Menstruación

A cuántas de nosotras nos tomó por sorpresa la primera llegada de la regla (menstruación, menarca)?

Muchas veces fue porque nuestras mamás no nos advirtieron que íbamos a entrar a una etapa (entre los 11 y 12 años de edad) de cambios importantes para nosotras como es el crecimiento de los pechos, del vello púbico y axilar, el comienzo de la ovulación y de la menstruación, aumento del deseo sexual, así como cambios emocionales. Y todo nos agarró desprevenidas. Cuando por primera vez nos llegó la regla nos dio miedo y pena. Añadidos los cólicos y otros malestares, sentimos que nos estábamos muriendo. La menstruación no nos debe dar temor ni vergüenza, no es sino una pérdida de sangre que ocurre cada mes, a través de nuestra vagina, como parte de nuestro proceso vital: como mujeres.

Normalmente se presenta en cualquier momento entre los 10 y 15 años. Cuando se retrasa por más tiempo hay que acudir al médico para averiguar qué nos está pasando. Desde que se inicia, todos los meses vamos a tener nuestra menstruación durante un lapso de 30 a 45 años, según el organismo de cada mujer.



¿Por qué tenemos menstruación? ¿Qué pasa en nuestro cuerpo que produce ese sangrado? ¿Qué es nuestro ciclo menstrual?

Nuestro ciclo menstrual da inicio el primer día en que se presenta el flujo de sangre y dura hasta que empieza el siguiente. Cada sangrado dura de 2 a 8 días. El ciclo se repite generalmente en un lapso de 26 a 30 días. En cada mujer el ciclo menstrual puede ser diferente, y en algunas es variable, es decir, que a veces dura 28 días, y otras más o menos.

Es muy importante que todas las mujeres conozcamos cómo es nuestro ciclo. Lo podemos hacer muy fácilmente observando seis ciclos seguidos y contando el número de días que hay entre cada período. Debe-

Para mí la menstruación es más que una afirmación de mi sexualidad, es dar paso libre a todas las otras etapas de mi vida.

Cuando me vino la menstruación no sentí temor, sentí vergüenza. Le rogué a mi mamá que por favor no le dijera a mi padre que me había "enfermado". Quería ocultárselo, que no supiera que biológicamente yo ya no era niña sino una mujer. Tenía miedo, no sabía de qué, pero tenía miedo.

mos empezar a contar desde el primer día que nos aparece la regla, hasta el anterior del que nos llega la siguiente. Para que no se nos olvide, podemos apuntar la fecha en una libreta o hacer una marca en un calendario.

Saber cómo es nuestro ciclo menstrual es necesario para conocernos mejor y también para poder escoger el método anticonceptivo que más nos convenga si queremos tener relaciones sexuales y no embarazarnos.

Desde el momento en que cesa el sangrado, se empieza a formar una mucosa en las paredes internas de la matriz (útero). Este proceso dura de 7 a 8 días. Posteriormente, más o menos a la mitad del ciclo (alrededor de 14 días antes del siguiente período) se produce la ovulación. La ovulación quiere decir que un óvulo producido en alguno de nuestros dos ovarios, ha viajado por las trompas y ha llegado a nuestra matriz. Si tenemos relaciones sexuales entonces, lo más posible es que ese óvulo sea fecundado y quedemos embarazadas. Si el óvulo no es fecundado, aproximadamente 14 días después de la ovulación, se inicia el desprendimiento de la mucosa y empieza la regla.

Antes de que nos baje la regla a veces tenemos ciertos malestares, nos sentimos de mal humor, nos cuesta trabajo dormirnos, se nos endurecen los senos y nos duelen al tocarlos; el abdomen se nos inflama, padecemos de estreñimiento, retenemos agua (edema) por lo que aumentamos de peso y nos puede doler la cabeza. Todo ello se considera normal; pero no tenemos por qué aguantarnos, podemos tomar algún remedio casero y si no nos funciona, ir al médico para que nos revise.

La menstruación puede ser dolorosa por diversas razones. Entre las más conocidas están: tener un útero inclinado contra el recto y no hacia adelante (retrovertido); otra es, por haber padecido alguna infección de la pelvis; en algunos casos aparece un tejido similar al del endometrio sobre el peritoneo o en otra parte del cuerpo, vagina, intestino, trompas, etc., que también sangra durante la menstruación ocasionando fuertes dolores.

Pero lo anterior no es lo más frecuente. Los malestares más comunes son: los cólicos (dismenorrea), que en algunas ocasiones se acompañan de diarreas, náuseas y vómitos, dolor de cabeza y cintura. Las causas que los provocan pueden ser emocionales y también físicas (anemia, cansancio), malformaciones en los órganos sexuales internos o mal funcionamiento hormonal.

A menudo los malestares desaparecen cuando aumenta el flujo de la regla, o después que tenemos hijos.

También puede suceder, aunque no es muy frecuente, que no tengamos la menstruación (amenorrea) a pesar de que no estemos embarazadas. Las causas también pueden ser factores emocionales, o algún

defecto congénito del aparato reproductor, o un desequilibrio en la producción de las hormonas que intervienen en este proceso.

En cualquiera de los casos anteriores, lo mejor será acudir a consulta ginecológica para conocer nuestras propias causas y poder recibir un tratamiento adecuado en el momento oportuno.

Ante la menstruación las mujeres tenemos diferentes actitudes. Muchas de nosotras sentimos como la señora Vega, quien opina: "Por lo regular no nos gusta nuestra menstruación porque nos enfermamos, padecemos de cólicos, dolor de cintura, no tenemos seguridad pues nos manchamos la ropa, no podemos usar pantalones, ni hacer muchas cosas".

Otras piensan que la regla es algo totalmente natural: "Forma parte de mi cotidianeidad, me acepta mi compañero como ser humano que soy; igual yo, siento que por lo que paso es tan normal como cualquier otro día".

No falta para quien la llegada de la menstruación resulta un alivio y algo placentero: "Me gusta estar menstruando cada mes. Cuando no quiero embarazarme, la regla me indica que no lo estoy, y me siento tranquila".

Nuestras abuelas y mamás creían muchas cosas en torno a la menstruación, entre ellas que no había que bañarse, ni tocar la leche porque se cortaba, ni comer aguacate, limón, naranja o toronja, ni tener relaciones sexuales. Esas prohibiciones no tienen razón de ser. Se dice entre las mujeres que teniendo relaciones sexuales el primer día de su menstruación se alivian los malestares (cólicos, mareos, dolor de cintura, de piernas, etc.).

La menstruación no es una enfermedad, sino un proceso normal de nuestro cuerpo. Si sentimos susto, vergüenza y temor ante ella es por tantas prohibiciones, rumores y falta de correcta información que hemos padecido. Por el hecho de que "ya somos señoritas", muchas formas de comportarnos como niñas ya son mal vistas. Ya no podemos tener las mismas actividades ni los mismos juegos que "antes". Se nos dice que "ahora tenemos que cuidarnos", como si las niñas no tuvieran que ser cuidadas siempre.

No pasa lo mismo con los niños, al contrario de las limitaciones que nosotras experimentamos en la adolescencia, a ellos se les brinda más libertad.

Estas diferencias son parte de nuestra cultura que nos educa de manera diferente a ambos sexos. En realidad, las únicas limitaciones que debemos tener con la menstruación, son aquellas con las que cada una de nosotras nos sentimos cómodas.

Si te sientes débil, descansa lo más que puedas y no hagas esfuerzos. Pero si te sientes bien haz todo lo que normalmente haces. Si tienes ganas de hacer el amor, adelante; si te parece sucio o incómodo, abstente. Tu propio cuerpo y tu manera de ver las cosas te van a determinar cómo pasar tus días menstruales.