

The Kotex logo is positioned at the top center of the page. It consists of the word "kotex" in a white, lowercase, sans-serif font, set against a dark red, horizontally-oriented oval background.

ABC femenino

¿Vamos
a hablar
sobre
el ciclo
menstrual?

¿qué es la pubertad?

Probablemente ya te diste cuenta de que tu cuerpo está cambiando. Probablemente también estás sintiendo cosas diferentes, emocionales y físicas, ¿verdad?

Como sea, recuerda que no eres la única, todas las personas que conoces –hasta los hombres– van a pasar por **la pubertad**. ¡Es natural y está todo bien! Y, cuanto más te informes al respecto, imás cómoda y segura te vas a sentir!

Para mostrarte que el periodo no es algo complicado, te preparamos un manual con todas las explicaciones sobre el ciclo menstrual y la rutina durante el síndrome premenstrual.

LA PUBERTAD ES EL MOMENTO EN QUE TU CUERPO PASA POR **MUCHOS CAMBIOS** QUE TE PREPARAN PARA LLEGAR A LA VIDA ADULTA. A PUBERTAD DE LAS NIÑAS GENERALMENTE OCURRE ENTRE LOS 10 Y LOS 14 AÑOS. CADA UNA ES DIFERENTE Y NO HAY MEJOR O PEOR MOMENTO.



los cambios

LOS CAMBIOS FÍSICOS QUE EMPEZARÁS A NOTAR SERÁN LA SEÑAL DE QUE YA LLEGÓ LA PUBERTAD A TU VIDA:

- ▶ CRECIMIENTO DE LOS SENOS;
- ▶ LOS PEZONES RESALTAN;
- ▶ TUS CADERAS SE ENSANCHAN;
- ▶ APARECE PELO EN TUS AXILAS Y ALREDEDOR DE TU PUBIS;
- ▶ TU SILUETA ES MÁS CURVILÍNEA;
- ▶ TUS GENITALES OSCURECEN Y ENGROSAN;
- ▶ EL FLUJO VAGINAL ES MUCHO MÁS NOTORIO;
- ▶ COMIENZA LA OVULACIÓN;
- ▶ LLEGA EL PERÍODO.

TUS CAMBIOS EXTERNOS ESTÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO EN TU INTERIOR. TUS ÓRGANOS REPRODUCTIVOS ESTÁN PRESENTES DESDE QUE NACES, PERO SOLO HASTA LA PUBERTAD ES CUANDO MADURAN POR COMPLETO. COMIENZAN A MADURAR CUANDO EL CUERPO PRODUCE UNA HORMONA LLAMADA ESTRÓGENO, LA CUAL CONTROLA TU CICLO MENSTRUAL, TAMBIÉN CONOCIDO COMO TU PERÍODO.

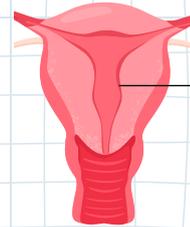
El periodo

La gran mayoría de las mujeres menstrúa; es algo normal durante la etapa de la vida en que la mujer puede quedar embarazada y generar una nueva vida. Además, el periodo es una señal de que todo está bien con tu cuerpo.

Pero el periodo es solo una parte del ciclo menstrual: primero se forma el óvulo, luego el útero se prepara para recibir al feto y, solo cuando se da cuenta de que este realmente no llegará, el útero se contrae para expulsar ese recubrimiento formado por sangre y tejido. Es el momento en el que viene el periodo.

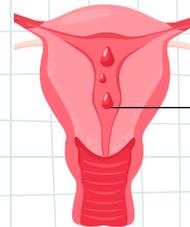
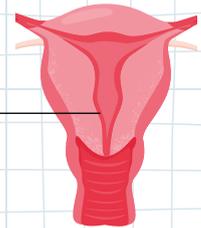
Es por eso que, si la mujer queda embarazada, no tiene el periodo. Porque el útero va a necesitar de ese recubrimiento y no lo desecha.

cómo ocurre:



EL ENDOMETRIO
RECUBRE EL ÚTERO
POR DENTRO

TODOS LOS MESES, EL
ÚTERO SE PREPARA PARA
EL EMBARAZO, PARA
RECIBIR EL EMBRIÓN



CUANDO NO OCURRE
EL EMBARAZO, EL
ENDOMETRIO SE SUELTA,
Y LA MUJER TIENE SU
PERIODO

EL FLUJO menstrual

suele durar de 3 a 8 días. Empieza con un sangrado de color oscuro, se va volviendo rojo y, al final, vuelve a tener un tono oscuro.

¿SABÍAS QUE EL PRIMER PERIODO SE DENOMINA MENARQUIA?

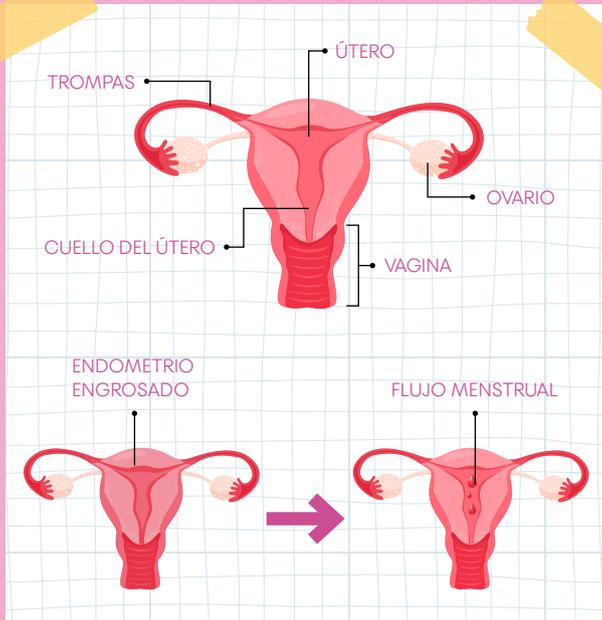
¡Así es! Después del primer sangrado, el periodo te vendrá hasta más o menos los 50 años, que es cuando ocurre la menopausia y deja de venirte.

Cuando te viene el primer periodo, sientes que este marca una fase importante de tu ciclo y de tu vida. Por eso, es importante conocerlo y respetarlo.

De la menarquia a la menopausia es muy probable que te venga el periodo todos los meses, al menos que estés embarazada o amamantando. Si por otros motivos no te viene, debes consultar a un ginecólogo: es probable que algún cambio hormonal esté provocando esa interrupción.

Dicho sea de paso, **consultar a un médico** periódicamente es muy importante para que tu salud ginecológica esté al día. Si tienes dudas de cómo llegar hasta un especialista, pídele ayuda a tu mamá, a tu papá, a una profesora o a algún adulto en quién confíes.

¿sabías?



mucho GUSTO, ISOY TU CICLO MENSTRUAL!



1. La primera fase empieza el primer día del periodo y dura entre 3 y 8 días, cuando el endometrio y el folículo empiezan a desarrollarse nuevamente.
2. Luego viene la fase de ovulación, cuando el óvulo madura y la mujer está más fértil.
3. La última es la fase lútea, que dura aproximadamente 14 días, cuando el útero se prepara para acomodar el óvulo fecundado. Si el óvulo no ha sido fecundado, te viene el periodo y el ciclo empieza nuevamente.

SÍNTOMAS DURANTE EL CICLO

Algunos días antes de comenzar el flujo, los cambios hormonales pueden provocar varios síntomas físicos y emocionales. Los más comunes son pechos y abdomen hinchados, mucho apetito o falta de apetito, acné y dolor de cabeza. Además, es normal que te sientas triste o tengas ganas de llorar, estés molesta, cansada y ansiosa.

Cuando te viene el periodo esos síntomas pasan. Pero es común sentir cólicos, tener una sensación de peso en la barriga y en la espalda, sentirte cansada y con ganas de ir al baño con más frecuencia. Todo ello es provocado por el flujo.



ES EL SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM).

Es común también sentir un dolor abdominal en la fase de ovulación, en la mitad del ciclo. No es coincidencia que esa molestia reciba el nombre de “dolor intermenstrual”.

Pero también es normal no sentir ni dolor, ni molestia ni cambios corporales. Al final, cada mujer es única y cada cuerpo es diferente.

protegida Y SEGURA

DURANTE EL PERIODO

En cada ciclo menstrual, pierdes de 30 a 50 ml de sangre. El volumen no es tanto... Puedes ir a la escuela (incluso a las clases de educación física), al gimnasio, al cine, a tomar helado... En fin, puedes ir adónde quieras, incluso a la playa y a la piscina.



CUANTO MÁS CONOCES TU CUERPO Y MÁS ATENTA ESTÁS A TU CICLO, MEJOR ADAPTAS TU RUTINA A ESOS CAMBIOS. Y, PRINCIPALMENTE, NO TE OBSESIONAS CON LAS MOLESTIAS, YA QUE APRENDES POR QUÉ ESTAS SURGEN Y RECUERDAS QUE RÁPIDAMENTE DESAPARECEN. NO TE QUEDES CON DUDAS.

charla

SOBRE EL PERIODO CON TUS AMIGAS O FAMILIARES; BUSCA CONOCIMIENTO SOBRE ALGO QUE ES NATURAL DE TU CUERPO.

LO MÁS IMPORTANTE ES MANTENER LA HIGIENE ÍNTIMA USANDO UN PRODUCTO QUE ABSORBA O RECOLECTE LA SANGRE.



Tienes varias opciones:

La más conocida es la toalla femenina, que se adapta fácilmente a las mujeres de diferentes complejiones y es muy fácil de usar.



Otra opción es el tampón, que se introduce en el canal vaginal y te asegura protección y te da libertad para realizar cualquier actividad, incluso nadar.



Las toallas femeninas reutilizables (de tela), la ropa interior absorbente y la copa menstrual son otras opciones.

Ah, y también tienes los protectores diarios, que son una buena opción cuando el flujo está empezando o terminando. Además: pueden ser una excelente opción para el día a día, así te sentirás fresca todo el día.

Cada mujer se adapta mejor a un tipo de producto. O usa varios de ellos, optando por el más adecuado en cada situación. La elección es de la mujer, que debe sentirse cómoda, protegida y segura con el producto elegido.



¡Cúídate y
cuenta con
nosotras!

COMPARTA ESTE MATERIAL.
PUES JUNTAS, PODEMOS DIVULGAR MÁS
INFORMACION SOBRE EL PERIODO.