



¡CUÍDATE MUJER!

Guía para entender tu menstruación



EDITA: Plena inclusión Extremadura



SUBVENCIONA:



VALIDADOR DEL TEXTO:

Borja Carretero Pérez



Logo europeo de lectura fácil: Inclusión Europe

Más información: www.easy-to-read.eu

La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.

Índice

	página
1.- La menstruación	2
2.- El ciclo menstrual	3
3.- Fases del ciclo menstrual	4
4.- Productos que se utilizan en la menstruación	5, 6 y 7
5.- Síntomas que puedes sentir antes o después de la menstruación	8
6.- Hábitos de aseo íntimo	9 y 10
7.- Mentiras y verdades sobre la menstruación	11
8.- Recuerda visitar a tu médico	12

1. La menstruación

La menstruación es algo **natural** que sucede en la vida de las mujeres.

La menstruación consiste en sangrar por la vagina y este sangrado puede durar entre 3 y 7 días.

La menstruación también se llama regla o periodo.

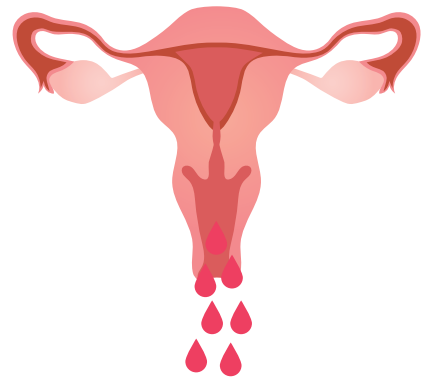
La primera menstruación puede aparecer cuando tienes entre los 10 y los 14 años de edad.

Aunque no hay una edad exacta y puede ser antes o después.

En algunas mujeres la menstruación no es regular y no la tiene todos los meses.

Y la última menstruación puede desaparecer cuando tienes alrededor de los 50 años de edad.

Cuando dejas de tener la menstruación para siempre, se llama menopausia.



2. El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el tiempo que pasa entre una menstruación y otra.

En la mayoría de mujeres el ciclo menstrual dura entre 28 y 35 días.

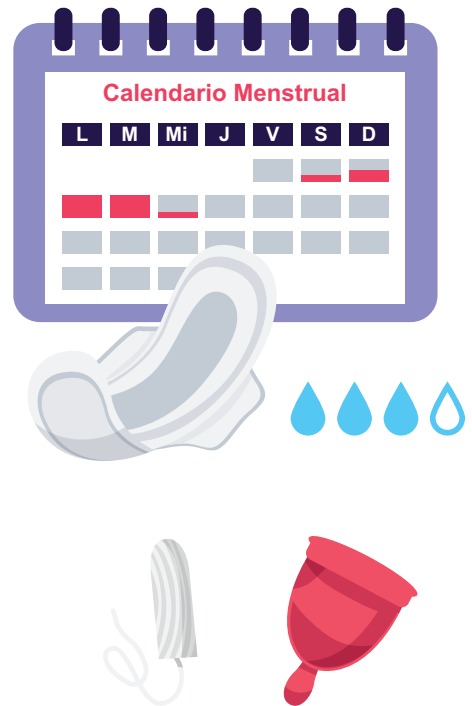
Durante los primeros años de menstruación los ciclos menstruales a menudo son irregulares.

Pueden ser más cortos (tres semanas) o más largos de lo habitual (seis semanas).

A veces una mujer joven puede tener solo tres o cuatro periodos al año.

Cada ciclo menstrual y cada menstruación es **diferente** en cada mujer.

Algunas mujeres sangran mucho. Otras mujeres sangran poco.



Importante

Si quieres saber cuándo llegará tu próxima menstruación tienes que contar entre 28 a 35 días desde el primer día en que tuviste la última menstruación.

Es importante que sepas cuánto dura tu ciclo menstrual para que conozcas mejor tu cuerpo.



3. Fases del ciclo menstrual

Las mujeres tienen un ciclo menstrual que se repite cada mes y que tiene 4 fases:



Fase 1

Esta fase comienza cuando empiezas a sangrar por la vagina. Dura entre tres y siete días, y se trata de un proceso de eliminación que está haciendo el cuerpo.

Lo normal es tener antojos de alimentos altos en hierro y magnesio, como la carne roja y el chocolate.

Fase 2

Esta fase comienza cuando acaba tu menstruación o el sangrado por la vagina.

Fase 3

Esta fase se da en la mitad de tu ciclo menstrual. Entre 14 y 17 días después del primer día de tener la menstruación.

En estos días del ciclo menstrual tienes más posibilidades de quedar embarazada si mantienes relaciones sexuales.

Fase 4

En esta fase el ***útero** guarda en su interior fluidos y tejidos que en caso de embarazo sirven para alojar al bebé.

Si el embarazo no se produce estos fluidos y tejidos son expulsados del cuerpo en forma de sangre por la vagina.

Es decir, tienes la menstruación.

***útero:**
es un órgano del aparato reproductor femenino.

4. Productos que se utilizan en la menstruación

Estos productos los puedes utilizar cuando tienes la menstruación y se pueden comprar en supermercados y farmacias.

• Compresas

Se colocan sobre la braguita para absorber la sangre menstrual cuando sale por la vagina.

Existen varios tipos en el mercado. Hay compresas para el día y para la noche, con sujeción a los lados de las braguitas o sin sujeción por los lados (con alas o sin alas).



Para poco sangrado o para mucho sangrado.

Debes cambiarla por una limpia cada 2 ó 4 horas.

• Tampones

Absorben la sangre menstrual antes de que salga al exterior de la vagina. Los hay grandes, medianos y pequeños.

Se deben introducir dentro de la vagina con los dedos aunque hay algunos tampones que tienen un aplicador para que sea más fácil introducirlo.

Tiene un hilo que debe quedar fuera de la vagina para que cuando tengas que cambiar el tampón tires de él y el tampón salga de la vagina.

Debes cambiarlo cada 2 o 4 horas.

Nunca debes pasar más de 8 horas con un mismo tampón puesto porque es peligroso para tu salud.



• **Salva slip**

Es una especie de compresa más pequeña y delgada que se colocan sobre la braguita.

Hay mujeres que los usan cuando se han puesto un tampón para proteger su braguita.

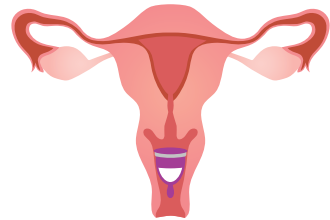


• **Copa menstrual**

Es un recipiente en forma de copa que se introduce en la vagina donde se acumula la sangre durante los días de la menstruación.

Hay diferentes tamaños. Tu talla depende de la edad, si tienes hijos, si practicas deporte...

Pregunta en la farmacia o a tu ginecólogo o ginecóloga cualquier duda.

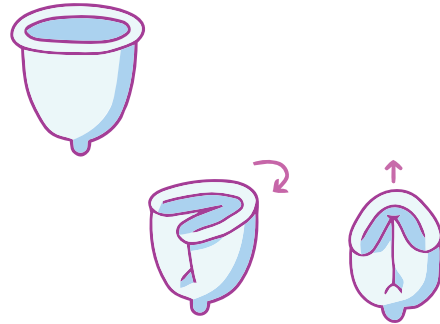


Importante

Recuerda lavarte las manos antes y después de cada cambio.
Y nunca tires tus compresas ni tus tampones a la taza del váter.

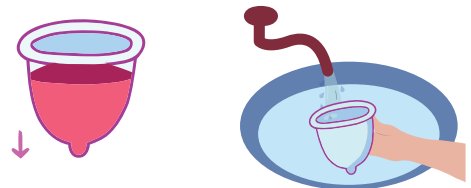
Pasos para usar la copa menstrual

1. Lava bien tus manos.
2. Dobla la copa en dos con los dedos.
3. Introduce la copa por completo en la vagina con la apertura hacia arriba.
4. Cuando esté dentro de la vagina, suelta los dedos y sentirás como se abre y se coloca la copa menstrual dentro de la vagina.



12 horas después o cuando necesites vaciarla

5. Para sacarla de la vagina, tira del palito que tiene debajo hacia fuera.
6. Lava con agua y jabón suavemente.
7. Repite los pasos para usar la copa menstrual si todavía tienes la menstruación.



8. Al final del ciclo menstrual, la copa se debe ***esterilizar*** antes de guardarla hasta la siguiente menstruación.



Si la cuidas bien puede durar hasta 10 años.



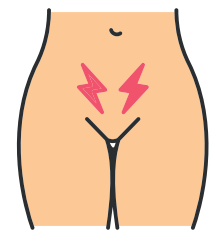
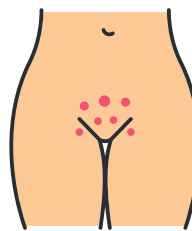
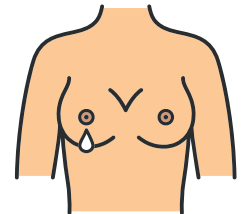
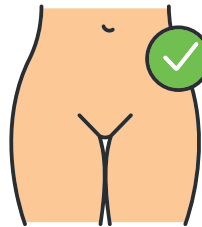
***Esterilizar:** hacer desaparecer de un objeto los gérmenes que pueda tener. Se puede cocer el objeto dentro de agua muy caliente o poner el objeto dentro de agua fría y añadir una pastilla esterilizadora

5. Síntomas que puedes sentir antes o después de la menstruación

Hay mujeres que antes, durante o al final de la menstruación sienten algunos síntomas.

Estos **síntomas** pueden ser:

- Malestar general.
- Te enfadas con facilidad.
- Los pechos más duros y sensibles.
- Diarrea o estreñimiento.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio.
- Sueño.
- Dolor en la parte baja de la barriga.
- Antojos por algunos alimentos.
- Algunos granitos en la cara.
- Ganas de vomitar.
- Mareos.



Para **aliviar** algunos de estos síntomas puedes:

Usar calor en la zona abdominal.

Tomar alguna infusión tipo manzanilla.

Descansar con las piernas en alto.

Preguntar a tu médico por algún medicamento para el dolor.



6. Hábitos de aseo íntimo

Para mantener una buena higiene íntima debes ducharte todos los días.

Los días que tengas la menstruación es importante que también:

- Laves bien la zona vaginal con agua tibia.
- Debes limpiarte siempre de delante atrás.
- Utiliza jabones neutros.
- Seca bien la zona con una toalla limpia y sin frotar.
- Lava las manos antes y después de cada cambio.
- Utiliza braguitas de algodón y evita que sean muy ajustadas.



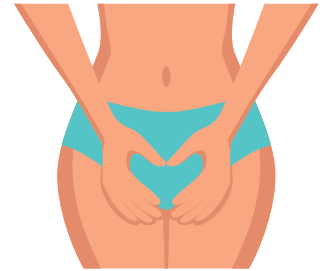
Si no tienes un buen aseo íntimo puedes tener problemas.

Por ejemplo:

- **Infecciones vaginales:**

Las infecciones vaginales te pueden producir picores, mal olor y flujo vaginal espeso de color verde o amarillo.

Es muy importante ir al médico para evitar una enfermedad.



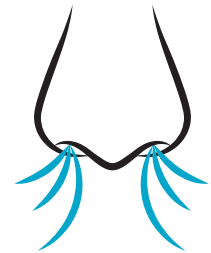
- **Irritación vaginal**

Se puede producir por el uso de toallitas para limpiarse o de jabones fuertes.

Lo mejor es lavarse la vulva con agua y jabón neutro.

- **Mal olor**

Es un olor fuerte que traspasa la ropa y puede ser muy molesto.



- **Mucosidad continua**

La mucosidad es un líquido espeso que sale de la vagina de manera natural, pero puede ser un problema de salud si lo tienes durante mucho tiempo y en mucha cantidad.

Puede producirse por la falta de aseo íntimo o una incorrecta forma de limpiarse al ir al baño.

Evítalo limpiándote de delante atrás cuando vayas al baño.

7. Mentiras y Verdades sobre la Menstruación



Mentiras

Es normal que la menstruación duela siempre.

No puedes ducharte ni bañarte cuando tienes la menstruación porque se te corta.

No puedes hacer ejercicio mientras tienes la menstruación porque se te corta.

No puedes quedarte embarazada si mantienes relaciones sexuales mientras tienes la menstruación.

No puedes comer helados o líquidos fríos porque tendrás más dolor cuando tienes la menstruación.



Verdades

La menstruación no tiene por qué ser dolorosa.

Debes ducharte todos los días y cuando tengas la menstruación también.

Puedes hacer todo el ejercicio que te apetezca, incluso puede ayudarte a sentirte mejor.

Las posibilidades de quedarte embarazada al mantener relaciones sexuales siempre existen.

No se ha comprobado que los alimentos fríos causen dolor.

8. Recuerda visitar a tu médico

Debes consultar a tu médico en los siguientes casos:

- Si a los 15 años no te ha bajado tu primera menstruación.
- Si no te viene la menstruación en 90 días o más.
- Si sangras mucho.
- Si tu menstruación se vuelve irregular.
- Si tienes sangrados entre menstruación y menstruación.
- Si tienes dolores fuertes.
- Si el sangrado te dura más de 7 días.
- Si tienes fiebre después de usar tampones.
- Si tienes ardor o picores en la zona vaginal.
- Si tu flujo vaginal es amarillento, verdoso o tiene mal olor.



Aunque creas que tu menstruación es normal siempre es necesario visitar a tu **ginecólogo** o **ginecóloga** para hacerte revisiones cada poco tiempo.

¡CUÍDATE MUJER!

Guía para entender tu menstruación



Plena inclusión Extremadura

Avda. Juan Carlos I, nº47
bloque 5, bajo 8
06800 Mérida

Tlf: 924 31 59 11
Fax: 924 31 23 50

info@plenainclusionextremadura.org

www.plenainclusionextremadura.org

