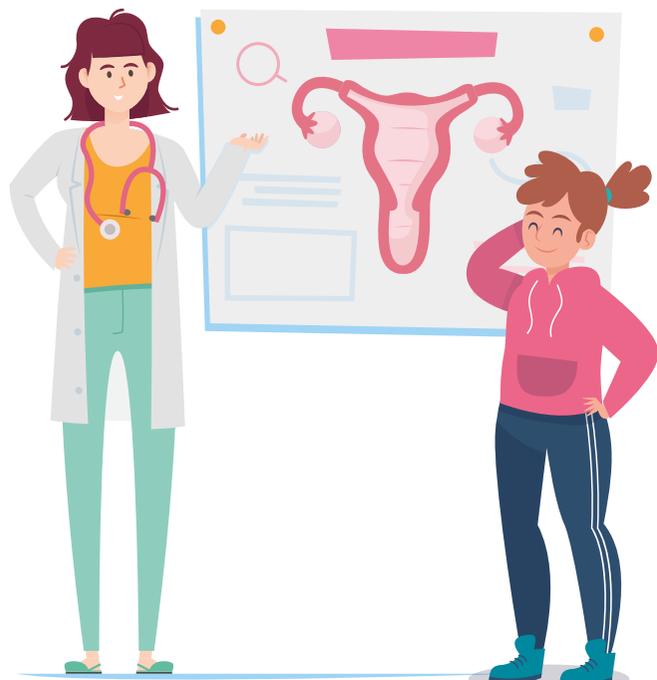


## ¿En qué situaciones tendrías que consultar a tu pediatra o ginecólogo Infanto juvenil?

- Si no comenzó tu crecimiento mamario a los 13 años.
- Si no tuviste la primera menstruación a los 15 años.
- Si las menstruaciones te vienen cada 3 meses.
- Si las menstruaciones son muy frecuentes (ciclos de menos de 21 días).
- Si la menstruación dura más de 7 días, con sangrado rojo.
- Si alguna vez te ocurre que es tan abundante el sangrado que tengas que cambiarte un paño por hora, si te manchas la ropa o la cama, necesitás usar dos paños juntos para no mancharte, si tenés que cambiarte más de 6 paños llenos por día, 10 tampones o 3 copas menstruales.
- Si las menstruaciones son muy dolorosas y tomando analgésicos te impide hacer actividades habituales.



### Ginecología Área de Atención Ambulatoria

📍 Combate de los Pozos 1881  
(C1245AAM) C.A.B.A.

☎ (+54 11) 4122-6000

🌐 [www.garrahan.gov.ar](http://www.garrahan.gov.ar)



Hospital de Pediatría  
**Garrahan**

## Lo que necesitás saber sobre la menstruación



Hospital de Pediatría  
**Garrahan**

Esta publicación es un aporte para la  
comunidad e instituciones de salud  
editada por:



☎ (+54 11) 2152-5255

✉ [info@fundaciongarrahan.org](mailto:info@fundaciongarrahan.org)

🌐 [www.fundaciongarrahan.org](http://www.fundaciongarrahan.org)

📱 /FundGarrahan



[www.garrahan.gov.ar](http://www.garrahan.gov.ar)

## ¿Qué es la menstruación?

**Es un evento esperable y saludable en la adolescencia.**

La menstruación forma parte de lo que se conoce como ciclo sexual femenino. Este ciclo está regulado por hormonas, tiene una duración y unas características que iremos contándote a lo largo de este folleto.

**Se trata de un sangrado normal** que viene del útero y sale por vagina. Se produce porque una serie de hormonas hacen que la capa interna del útero (endometrio) incremente su espesor. Esta capa va aumentando con el pasar de los días por el estímulo de las hormonas. En un momento, estas hormonas dejan de producirse y el endometrio se desintegra saliendo por la vagina en forma de menstruación.

## ¿Cuándo ocurrirá mi primera menstruación?

La primera menstruación se llama "menarca". La mayoría de las adolescentes la tiene alrededor de los 12 años de edad. Pero puede pasar en cualquier momento entre los 10 y los 15 años de edad. El cuerpo de cada persona tiene su propio ritmo.

Existen señales que nos indican que nuestro cuerpo se está preparando para la menarca. Una de ellas es el crecimiento de las mamas, que suele empezar dos años antes. El vello en el pubis, en las axilas y el olor corporal, también aparecen antes de la primera menstruación.

A veces, puede haber una secreción genital (flujo) transparente o blanquecina, sin olor, que no genera picazón, eso es totalmente normal y no debe preocuparnos.



## ¿Qué es el ciclo menstrual?



**Es la cantidad de días que hay entre una y otra menstruación.** Debe contarse desde el primer día de una menstruación hasta el primer día del ciclo siguiente. Lo normal es que ocurra cada 28 días aproximadamente. Se considera normal entre los 25 y 35 días. Sin embargo, es esperable y completamente normal que los dos primeros años desde que empezaron las menstruaciones, tengas ciclos irregulares. Incluso la duración del ciclo menstrual puede variar de mes a mes y aun ser regular si ocurre cada 21 y 45 días.

## ¿Cuánto dura cada menstruación?

Entre 2 y 7 días.

## ¿Qué color, características y cantidad de sangre es normal?

El cambio de toallitas normal es entre 3 y 6, menos de 10 tampones o 2 copitas menstruales por día. El flujo menstrual puede ser marrón, rosa o rojo. Puede ser espesa, grumosa o líquida.

## ¿Es normal si tengo dolores menstruales?

Es normal tener alguna molestia o dolor menstrual los primeros días del ciclo, siempre y cuando no te impidan hacer tus actividades diarias y si calman tomando analgésicos comunes indicados por un médico. Si los dolores son muy intensos, conviene que consultes con un/una ginecóloga/o.

## Información práctica



Se recomienda el uso de alguna aplicación gratuita en el celular o bien un registro en un almanaque que traiga al centro de salud.



Conviene tener un sobre en la mochila o bolsa del colegio con una o dos toallitas o tampones, algún ibuprofeno de 400 mg o el analgésico que uses.



El tampón puede utilizarse desde la primera menstruación, pero recordá no dejarlo puesto un tampón durante más de 4-6 horas o la copita más de 8-10 horas.



La copa menstrual también puede utilizarse desde la primera menstruación. Conviene estar familiarizada con la forma de colocación y extracción.

## ¿Podría una adolescente quedar embarazada en cuanto empieza a tener períodos menstruales?

Una adolescente puede quedar embarazada en cuanto empieza a tener períodos menstruales. De hecho, una adolescente puede quedar embarazada justo antes de que tenga la primera menstruación. Esto se debe a que las hormonas, que preparan la capa interna del útero para un embarazo, ya estaban activas antes de tener la menstruación. Las hormonas pueden haber causado la ovulación y el aumento del recubrimiento interno del útero. Si esa persona mantuviera relaciones sexuales vaginales sin protección, se podría quedar embarazada, incluso aunque no hubiera tenido nunca la menstruación.

**Anotá las dudas que tengas sobre tu ciclo menstrual para charlar en la próxima consulta**

---

---

---