

# La menstruación

Este material es para quien tenga curiosidad, dudas y quiera saber un poco más.





# ¿Qué es la menstruación?

La menstruación es un sangrado que se produce en el útero y que sale por la vagina.

Suele repetirse cada 28 días, aproximadamente.  
Puede durar entre 2 y 7 días.

Aparece como parte de los cambios en el cuerpo desde la pubertad.



A cada persona la menstruación le puede generar distintas emociones: sorpresa, temor, incomodidad, alegría.

**¡Somos diferentes,  
sentimos distinto!**



# Menstruar o no menstruar tiene relación con el cuerpo:

Menstrúan personas que tienen útero, ovarios y vagina.

Pueden ser mujeres cis, varones trans, personas no binaries.

A algunas personas no les gusta menstruar.

Otras reivindican el sangrado como parte de su identidad.

Y algunas deciden realizar tratamientos hormonales para detener el proceso.

Es importante que sea una decisión de cada persona.



# ¿Cuándo ocurre

# la primera menstruación?

La primera menstruación suele ocurrir alrededor de los 10 años, aunque puede aparecer antes o después.

Es parte de los cambios de la pubertad, como el crecimiento de los pechos y la aparición de pelos.

Suele continuar hasta, más o menos, los 50 años.

La primera menstruación es una de las señales de que puede producirse un embarazo si se mantienen relaciones con penetración pene-vagina sin método anticonceptivo.

Sin embargo, eso no significa que el cuerpo y las emociones estén preparadas.





# CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual incluye además del sangrado otras etapas. Dura entre 21 y 35 días.



Es un proceso que se repite una y otra vez en el cuerpo de las personas que menstrúan.

Se cuenta desde el primer día de sangrado, hasta cuando arranca uno nuevo.

El día 1 es aquel en el que cae la primera gotita.



Para conocer mejor cuánto dura y cómo es el propio ciclo se pueden anotar o marcar en un calendario las fechas en que viene y se va la menstruación.



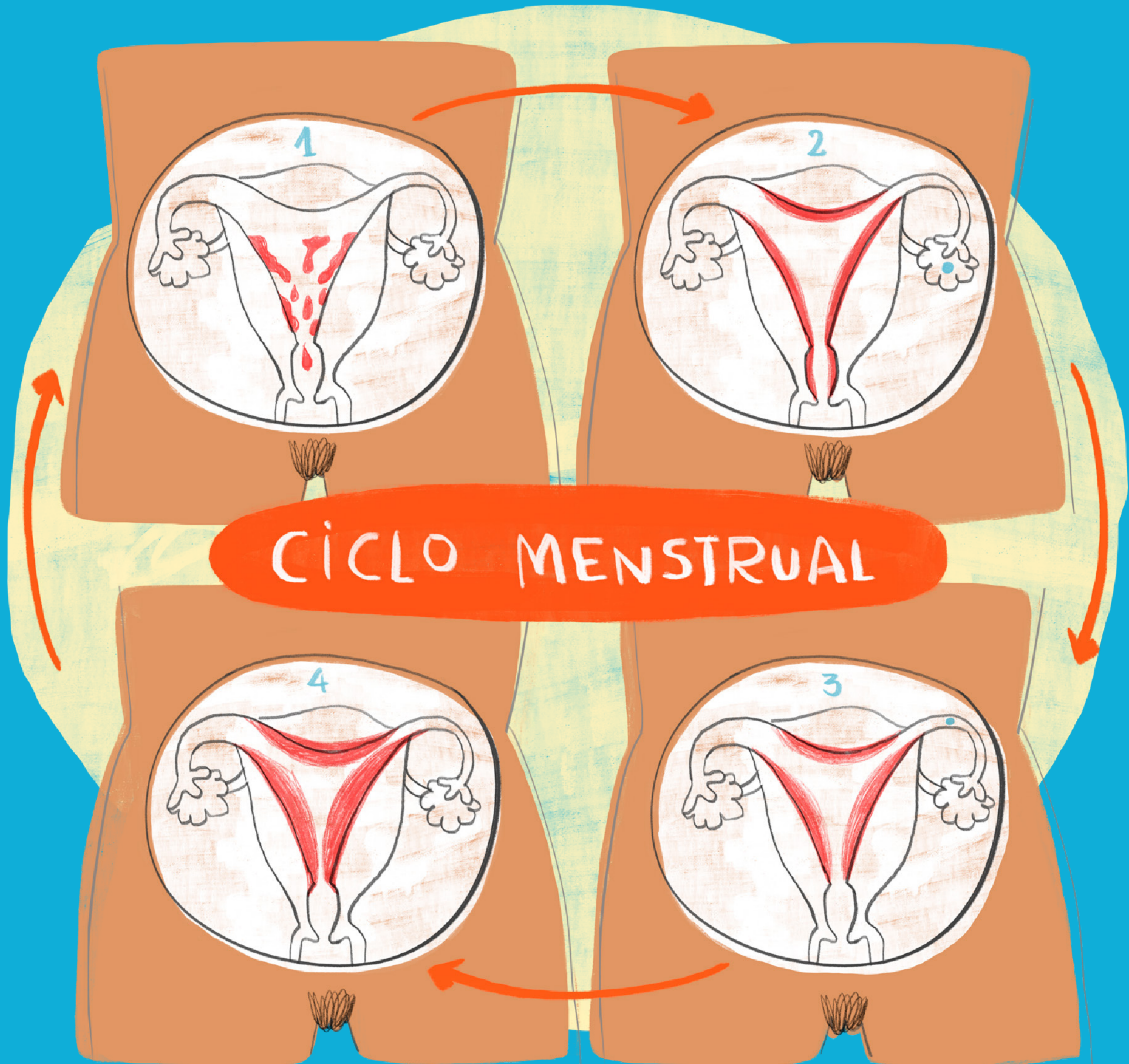
**En la adolescencia, los ciclos suelen ser irregulares.**

Hay meses en que duran más y otros, menos. Hay veces que el sangrado puede producirse 2 veces en el mismo mes, o también saltarse algún mes. Esto puede suceder durante unos 3 años aproximadamente desde que se comienza a menstruar.

**El ciclo va cambiando a lo largo de la vida y cada persona puede vivirlo de una manera distinta.**



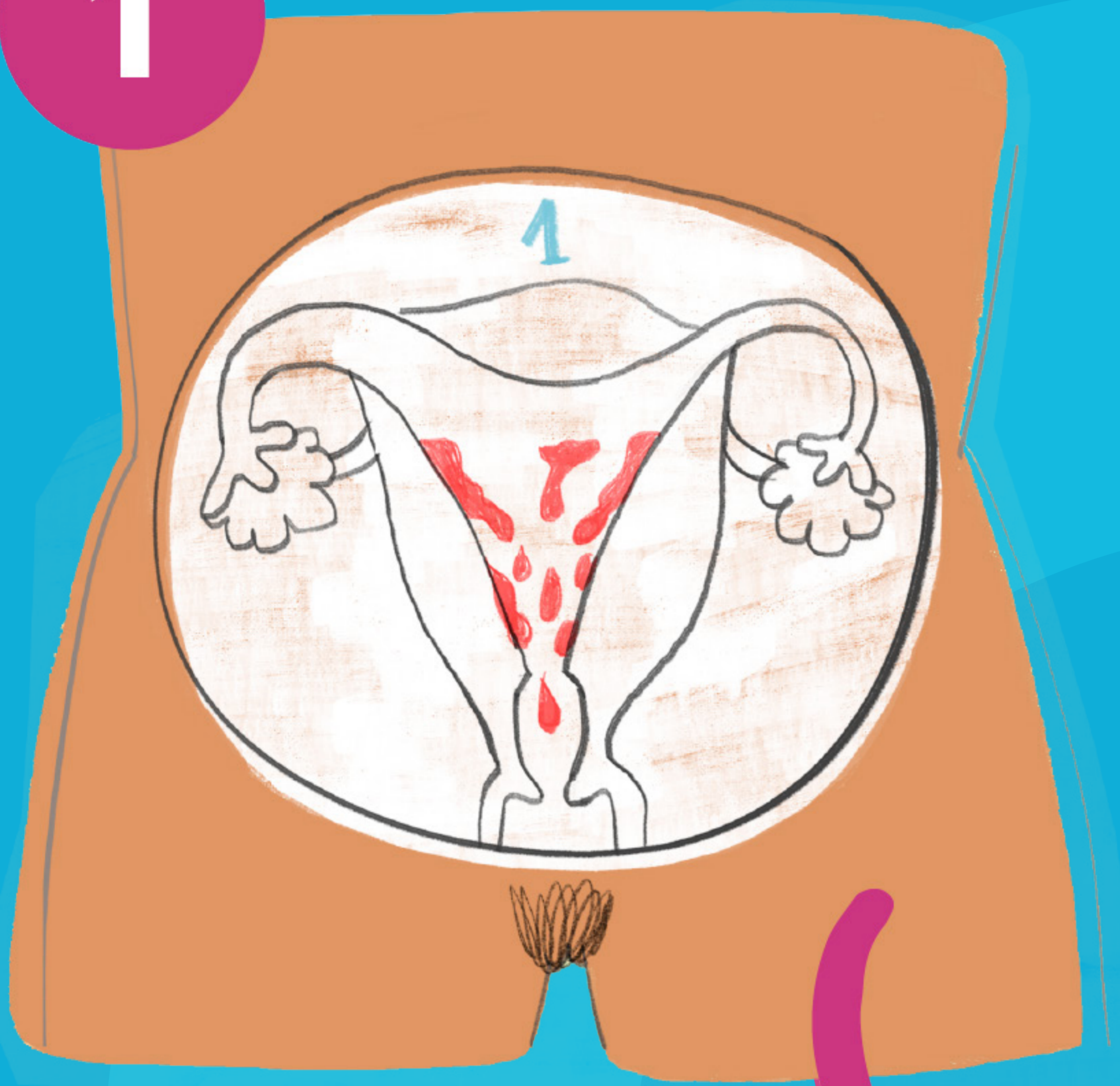




CICLO MENSTRUAL



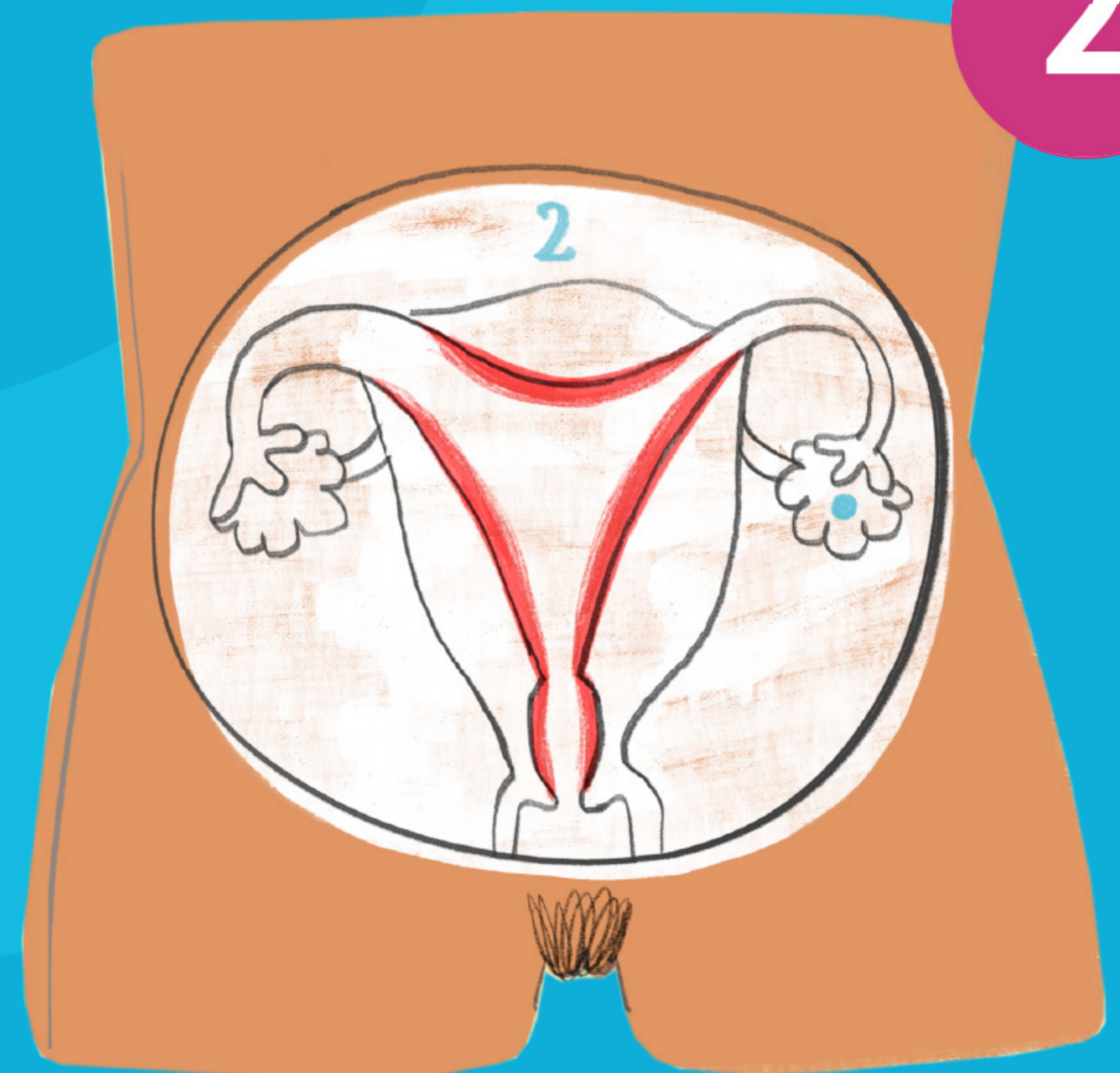
1



## Menstruación

Se desprende sangre y tejido de la pared interna del útero (que se había engrosado) y sale por la vagina.

2

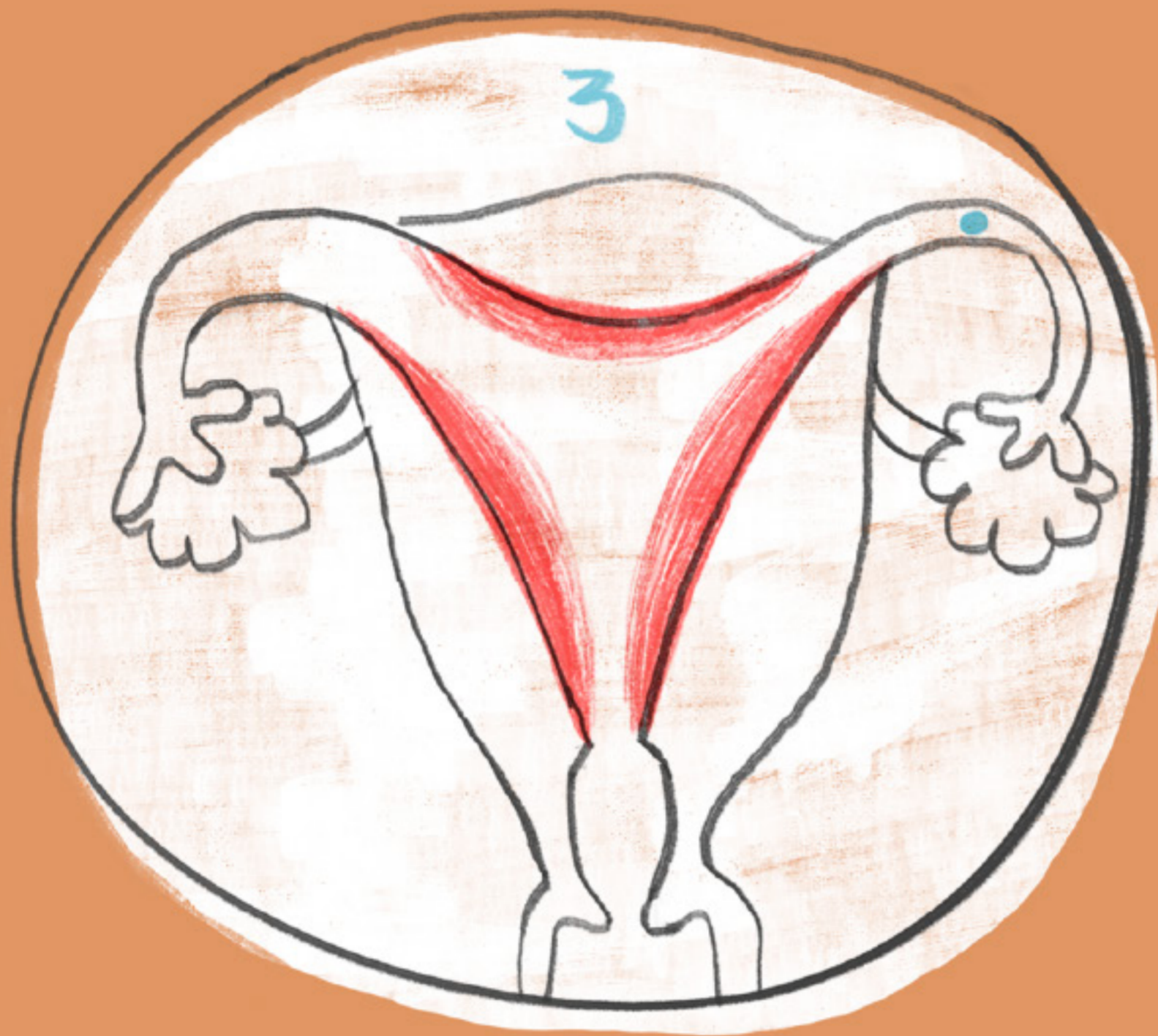


Las paredes de adentro del útero quedan delgadas y empiezan a ensancharse muy lentamente.

Puede haber flujo transparente.



3



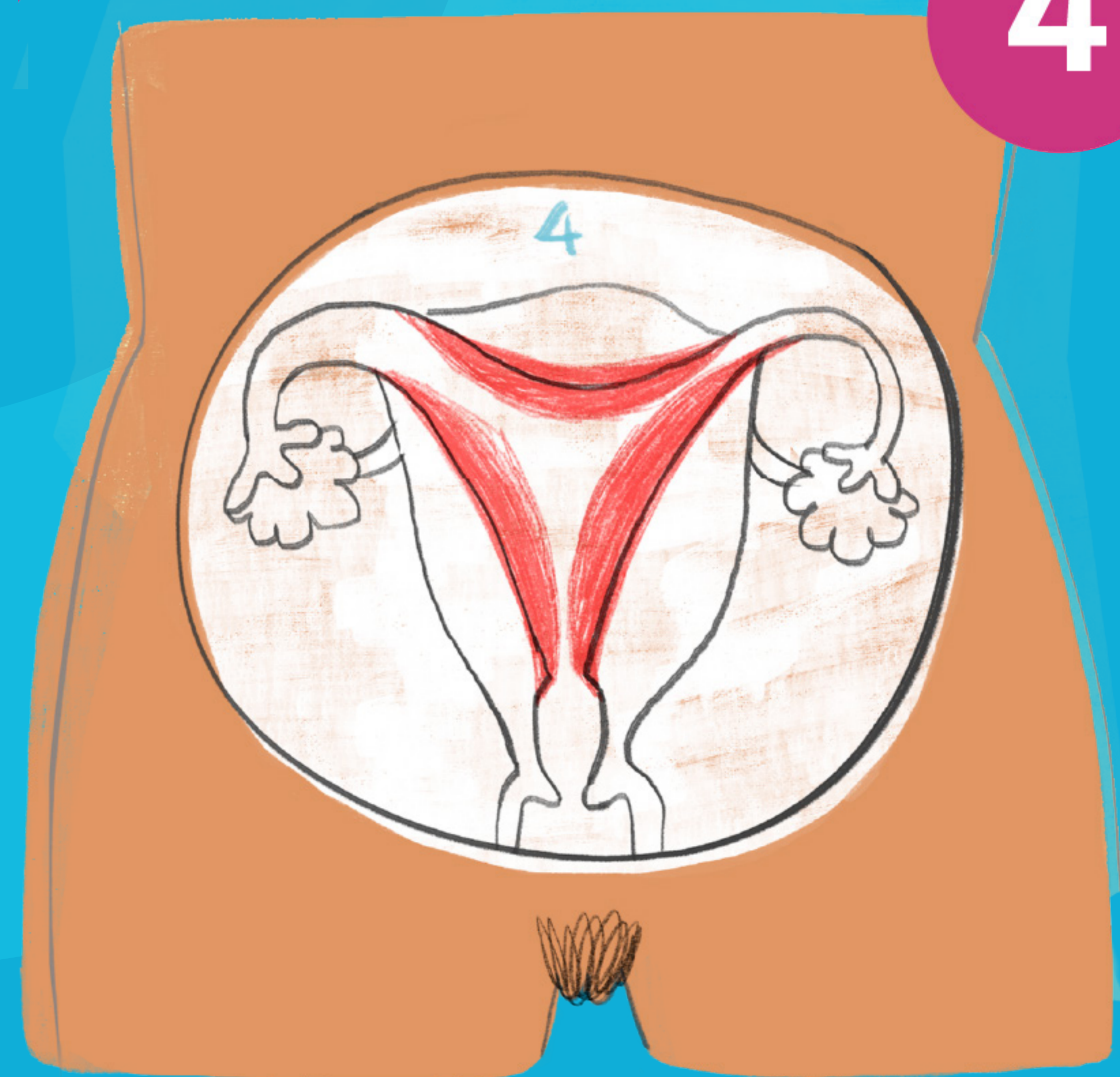
## Ovulación

Se siguen ensanchando las paredes internas del útero.

De uno de los ovarios sale un óvulo. En el caso de que se encuentre con un espermatozoide hay posibilidad de que ese óvulo sea fecundado.

Cambian las características del flujo. Puede ser transparente y gomoso.

4



Las paredes internas del útero se siguen ensanchando y se vuelven esponjosas.

Es un momento en que puede sentirse hinchazón, molestia en los pechos o cansancio físico.

Puede haber flujo transparente.



## **¿Qué cambios se pueden sentir durante el ciclo?**

Es esperable que en la vulva haya algunos olores o esté húmeda.

Algunas personas pueden ir identificando los distintos momentos del ciclo a partir de cambios en las características del flujo. Puede cambiar la textura, el color y el olor en distintos momentos.

Es habitual y saludable que las mucosas se encuentren húmedas, esto sirve para proteger al cuerpo de infecciones.

## **¿La menstruación es señal de que el cuerpo está preparado para un embarazo?**

Si bien es posible que una persona quede embarazada desde la primera menstruación, un embarazo en la pubertad es más riesgoso para la salud. Muchas partes del cuerpo se encuentran en proceso de desarrollo, por ejemplo, las mamas, el útero y los huesos.



## **¿Puede ocurrir un embarazo si se mantienen relaciones sexuales durante la menstruación?**

Si bien es menos probable, si se tiene una relación con penetración pene-vagina, sin método anticonceptivo, puede ocurrir un embarazo.

Esto puede ser por estar cerca de la ovulación y porque los espermatozoides pueden vivir y fecundar al óvulo hasta 5 días después de la relación sexual.

## **¿Qué prejuicios circulan sobre la menstruación?**

**“Se hizo señorita”, “Se indispuso”, “Está en esos días”.**

Estas frases se usan para referir a la menstruación sin nombrarla. Y tienen detrás algunas ideas equivocadas.



# ¿Qué prejuicios circulan sobre la menstruación?



Lo de “señorita” supone que por eso “podría casarse y tener hijos” ¡Pero solo significa que el cuerpo está empezando a tener capacidad de gestar, nada más!

**Que una persona tenga la menstruación no significa que pase a ser adulta. Y que una persona adulta no tenga la menstruación no significa que sea niña.**



**Menstruar no siempre es “indisponerse” en el sentido de no poder realizar las actividades habituales.** Aunque algunas personas sí necesitan suspender actividades y descansar más.



**Decir “en esos días” se usa muchas veces para atribuir mal humor y quitarle valor a los estados de ánimo y opiniones de las mujeres y otras personas que menstrúan.**



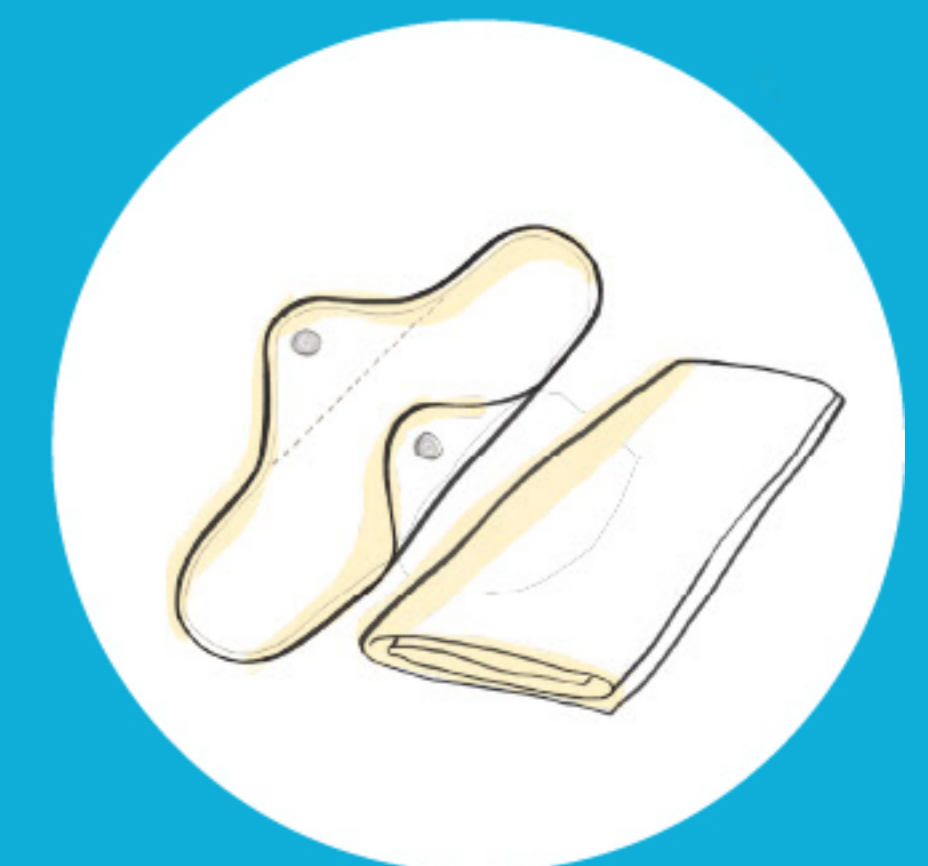
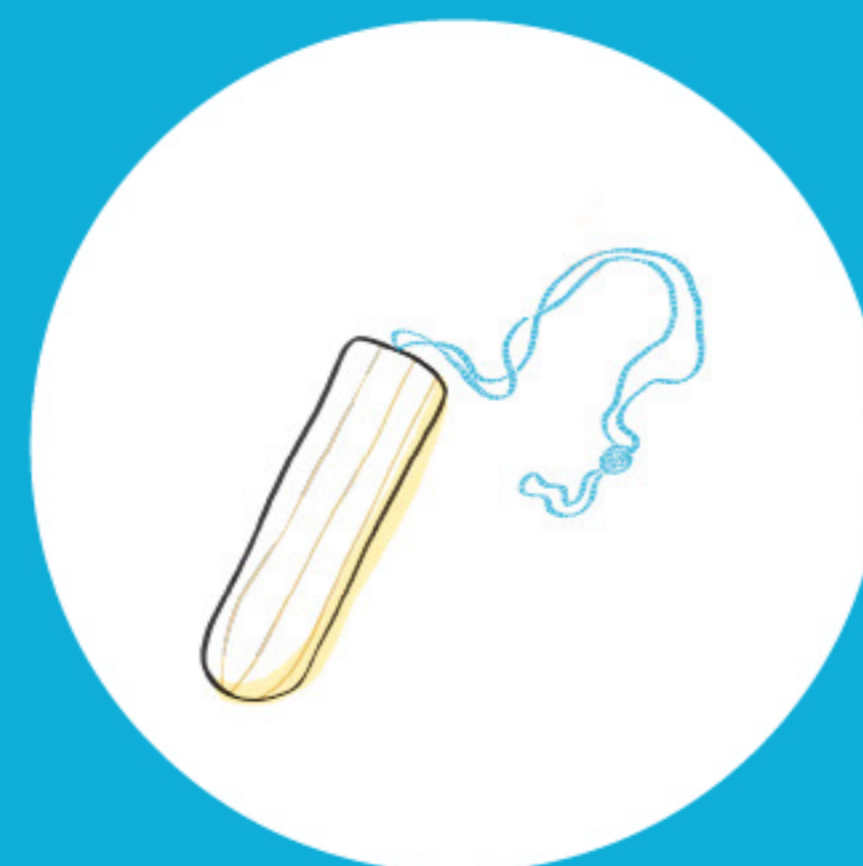
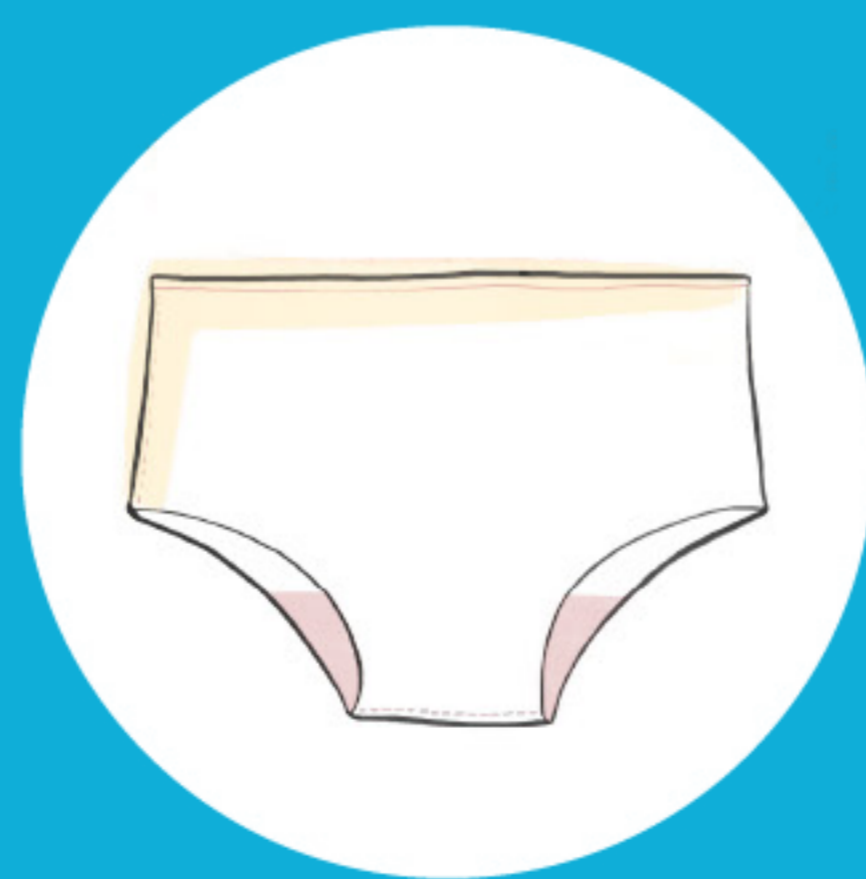
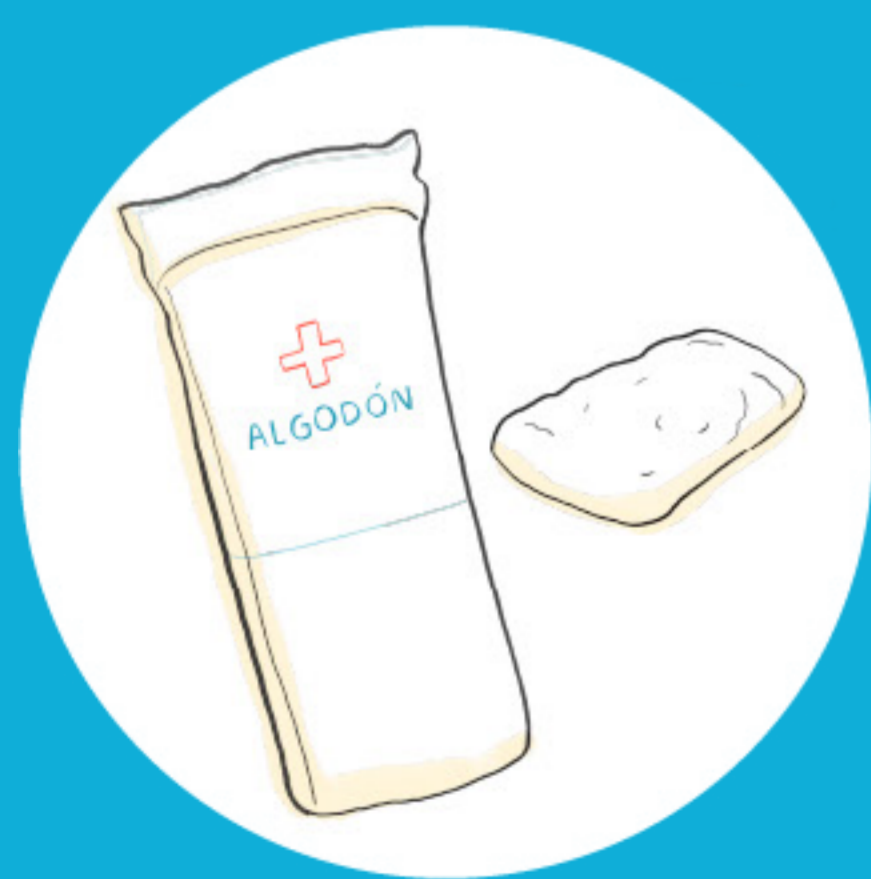
# ¿Qué se puede usar para **contener** **el sangrado?**

Hay varias formas de contener el sangrado de acuerdo a la diversidad de cuerpos y elecciones de las personas.

Los métodos más habituales son: toallitas higiénicas (descartables o reutilizables), tampones, copas menstruales, ropa interior menstrual. También se puede usar algodón.

Se los conoce también como “productos de gestión menstrual”.

Hay personas que necesitan usar otros métodos por alguna condición física o de movilidad.





# Productos para contener el sangrado

## TOALLITA DESCARTABLE



Están hechas de algodón y de una capa plástica que se adhiere a la ropa interior. Hay de diferentes formas y tamaños. Cada persona puede usar el tamaño que necesite. Se recomienda cambiarlas antes de que se encuentren llenas o muy pesadas. No deben desecharse en inodoros.

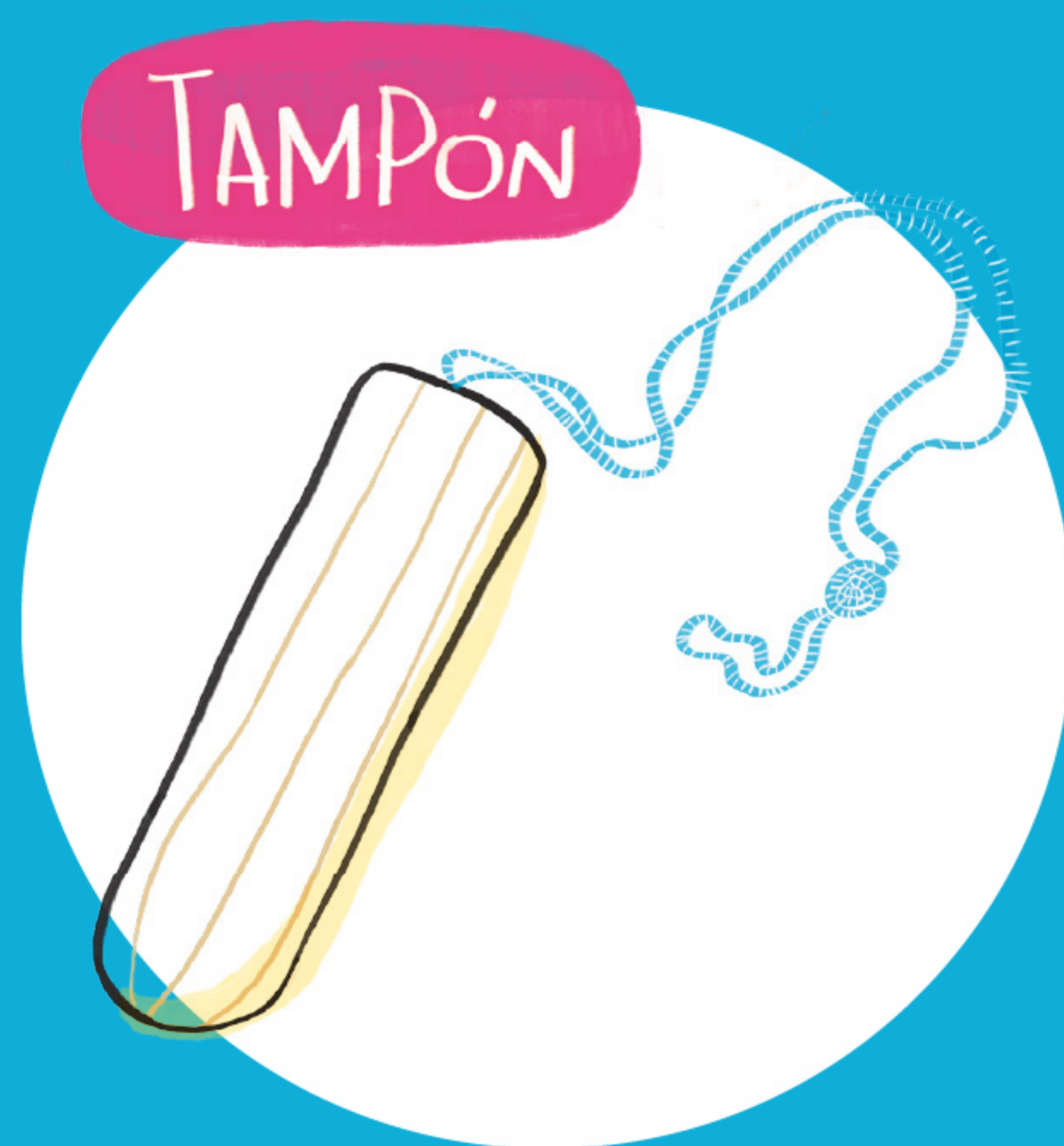
## TOALLITA REUTILIZABLE



Están hechas con telas y se colocan sobre la ropa interior. Se usan igual que las descartables, pero se pueden lavar para ser reutilizadas. Para el lavado se recomienda dejarlas en remojo, luego lavarlas con agua, jabón y garantizar un buen secado.



# Productos para contener el sangrado



Son de algodón y descartables. Se insertan en la vagina y absorben el flujo menstrual. Aprender a colocarlos es cuestión de práctica. Hay de distintos tamaños. Se recomienda:

- » El lavado de manos antes y después de usarlo.
- » Utilizarlos solo durante los días de sangrado menstrual.
- » Pueden permanecer sin inconvenientes hasta seis horas.

No es recomendable su uso durante las relaciones sexuales con penetración pene-vagina.



Muchos de los productos antes mencionados están hechos de algodón.

Este material puede usarse directamente para contener el sangrado colocándolo en la ropa interior.



# Productos para contener el sangrado

COPA  
MENSTRUAL



Se introduce en la vagina y recoge el flujo menstrual.

Es fácil de colocar y de retirar aunque puede requerir cierta práctica.

Es una opción reutilizable.

Duran entre cinco y diez años.

Se debe esterilizar con agua hirviendo durante 5 minutos antes y después de cada ciclo.

Las personas que usan DIU también pueden usar la copa menstrual. No es recomendable el uso de la copa durante las relaciones sexuales con penetración pene-vagina.

ROPA INTERIOR  
MENSTRUAL



Está hecha con telas. Todo el material es absorbente y contiene el fluido menstrual.

Es reutilizable, se lava y seca como las toallitas de tela. No se mueven.



**Cada producto para contener el sangrado tiene sus ventajas y desventajas, cada persona puede usar el que prefiera dentro de sus opciones.**

- » Muchos de los productos para contener el sangrado están hechos de materiales que contaminan el ambiente. Los que mayor impacto tienen son los de un solo uso: tampones, toallitas descartables y algodón.
- » La copa, la ropa menstrual y las toallitas reutilizables resultan más económicas para la persona en el largo plazo.

### **Algunas recomendaciones:**

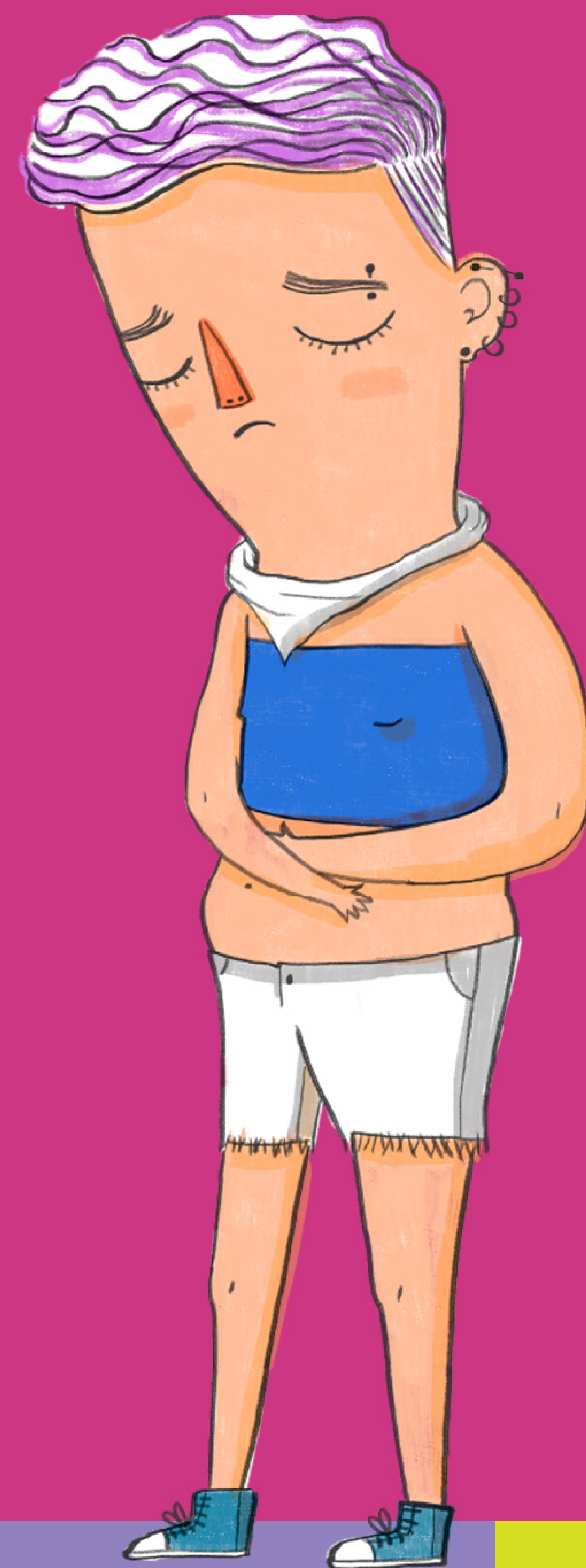
- » Usar ropa interior de algodón y cambiarla diariamente para prevenir infecciones o irritaciones.
- » No se recomienda el uso frecuente de protectores diarios, ya que suelen generar aún más flujo, irritaciones y olores aún más intensos. Pueden alterar la flora vaginal.
- » Para lavarse es suficiente con dejar que corra agua por la vulva. No se recomiendan duchas vaginales con el chorro del bidet ni jabones.



Es recomendable **realizar una consulta**

**médica** frente a las siguientes situaciones:

- » Cuando hay un ciclo o momento del ciclo menstrual que duele más que lo habitual, o hay dolor pélvico, abdominal o de espalda.
- » Cuando hay irregularidades, por ejemplo: sangrado más prolongado (de más de 7 días).
- » Cuando no viene la menstruación.
- » Si el flujo tiene un color llamativo distinto (amarillo, verde, rojo u otro) o si huele demasiado intenso o hay ardor o picazón.
- » Cuando hay cansancio extremo, debilidad o mareos asociados al momento de la menstruación.





# Algunas ideas equivocadas sobre

## la menstruación:

### »» No te podés bañar.

No hay nada que limite que te puedas bañar o lavarte el pelo o nadar en una pileta o el río con la menstruación. A veces los cambios en la temperatura pueden generar cambios momentáneos en el flujo menstrual.

### »» Se pueden explicar los estados de ánimo según el momento del ciclo.

Si bien la situación hormonal o si la persona está molesta o incómoda pueden influir en el estado de ánimo no basta con el momento del ciclo menstrual para explicar el estado de ánimo de una persona.

### »» No se pueden tener relaciones sexuales durante la menstruación.

No hay ninguna contraindicación al respecto. Todo depende de las ganas y la comodidad de las personas.

### »» No se puede hacer deporte o actividad física.

Sí se puede, solo depende de que la persona se sienta bien y esté cómoda.



# Línea de Salud Sexual

**0800 222 3444**

**saludsexual@msal.gov.ar**