



Entendiendo las primeras menstruaciones

Recuerda que tienes menstruación porque ovulas. Las mujeres no ovulan siempre, solo lo hacen en el periodo fértil, que comienza con la primera menstruación, llamada menarquia, y termina con la última menstruación, llamada menopausia. Solo ovulan una vez en cada ciclo menstrual.

El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y termina el día antes del periodo siguiente. Normalmente dura entre 21 y 35 días. Es normal un sangrado de hasta 7 días. La cantidad de flujo no debe afectar tu vida diaria y puede producir una molestia, pero nunca un dolor que impida que puedas llevar tu vida normal.

La pubertad es el proceso de cambios que transforma a tu hija de niña a adolescente y a mujer, otorgándole la capacidad de producir óvulos. Aproximadamente dos años antes de la menarquia, el hipotálamo se activa. Este tiene un reloj genético que lo despierta y además, tiene sistemas que detectan los niveles de grasa corporal y el estrés. Por eso, un peso corporal muy bajo o alto, o niveles altos de estrés, pueden alterar el momento en que se produce la pubertad.

Con la activación del hipotálamo, glándulas del cuerpo responden. Notarás que tu hija comienza a tener olor axilar que antes no tenía; también comenzarán a crecerle los pechos, esto ocurre aproximadamente dos años antes de la menarquia o primera menstruación.

Para que se produzca la primera ovulación, debe existir una coordinación precisa entre el hipotálamo, la hipófisis y el ovario, lo cual puede tardar varios años en desarrollarse. Por eso es común la irregularidad menstrual el primer año después de la menarquia.

Inicialmente, el ovario no responde adecuadamente. Al principio, solo se producirán estrógenos, pero sin ovulación y, por lo tanto, sin progesterona. Más adelante, el ovario intentará ovular, pero lo hará de manera deficiente. Con el tiempo, se producirá una ovulación normal.

El estrógeno siempre actúa haciendo crecer el endometrio. Por eso, aunque no ovules, se pueden presentar sangrados uterinos. El primer año después de la menarquia es esperable que existan ciclos irregulares, como parte del proceso. En los años siguientes, los ciclos serán más regulares. En niñas, los ciclos normales pueden durar entre 21 y 45 días el segundo y tercer año después de la menarquia. Solo después del tercer año los ciclos normales son similares a los de una mujer adulta, con una

duración entre 21 y 35 días. Recuerda que ser regular significa que tus ciclos están dentro de ese rango, no necesariamente en el mismo día cada mes.

¿Cuándo debes consultar a tu médico?

No te preocupes si el primer año después de la menarquía tu hija tiene reglas irregulares. No se requiere estudio ni tratamiento a menos que pasen tres meses sin menstruar. Entre dos y tres años después de la menarquía, consulta si tu hija tiene sangrados menstruales separados por menos de 21 días o más de 45 días. Después del tercer año, consulta si las menstruaciones están separadas por menos de 21 o más de 35 días. También conversa con tu médico en caso de sangrado abundante o de un dolor que le impida concentrarse o llevar su vida normal.

Si le haces una ecografía a tu hija, el 50 % de las veces se encontrarán ovarios con forma de ovario poliquístico en niñas completamente sanas. Tener ovarios con forma de ovario poliquístico no es una enfermedad. Si sumamos ciclos irregulares, muchas veces se hace un mal diagnóstico de Síndrome de Ovario Poliquístico y se entregan tratamientos sin necesidad. El Síndrome de Ovario Poliquístico no se puede diagnosticar durante el primer año después de la menarquía, y en adolescentes no se usa la ecografía como criterio diagnóstico.

Esto es importante porque hoy sabemos que podría haber una asociación entre el uso de hormonas sintéticas y el riesgo de depresión. Si tu hija tuvo que usar este tipo de hormonas y presentó esta complicación, consulta con tu médico.

También debes consultar si a tu hija no le ha llegado nunca el periodo. La ausencia de menstruación se llama amenorrea. Es anormal si la menstruación no llega después de dos años desde que comenzaron a crecer los pechos en tu hija, o si a los 15 años no hay sangrado menstrual.

Otra preocupación frecuente de los padres es por la sospecha de que la menstruación podría iniciarse antes. Esta condición se llama pubertad precoz, que es cuando la pubertad se inicia antes de los 8 años en las niñas. Para sospechar la pubertad precoz necesitamos tener al menos 2 signos de que comenzó la pubertad: puede ser a) el crecimiento de las mamas, b) el estirón de crecimiento o c) el olor axilar. Si solo hay uno de ellos no es pubertad precoz. Si por ejemplo, solo aparece el crecimiento de las mamas, sin estirón u olor axilar, no es pubertad precoz, y muchas veces tiene que ver con el exceso de alimentación en las niñas.

Espero que este texto te sirva. Si quieres más información o te quedan dudas, consulta nuestro espacio para preguntas o revisa las que hicieron otros custodios de las niñas.

Dr. Juan Francisco Stecher
© El tesoro de las niñas