

Si alguno de estos síntomas parece severo, debería consultar a su doctor.

¿CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA?

Debería ir a un médico si:

- Ocurre un cambio repentino en su periodo que no tiene un origen claro como ser estrés extremo, enfermedad o aumento o disminución de peso
- El sangrado excesivo dura más de 7 días
- Hay sangrado entre los periodos
- Hay dolor abdominal severo que dura más de dos días
- Cree estar embarazada
- Hay secreción de la vagina de color amarillo, verde o gris, densa y de aspecto blanco y cremoso, esponjosa o con un olor fuerte, a pescado

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Para más información sobre la salud de las mujeres en internet, visite:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Para más información por teléfono, llame a:

Línea nacional directa sobre las ETS de los Centros para el Control de Enfermedades
1-800-227-8922

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea nacional directa sobre el SIDA de los Centros para el Control de Enfermedades
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Centro Nacional para la Salud de la Mujer
1-800-994-9662

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

• • •

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

*La Academia Americana de Pediatría:
Información sobre la pubertad para niños y niñas*

La Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Defensores para Jóvenes

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



Fotografía: Rose McNulty

Lo que toda mujer debería saber sobre su cuerpo (What Every Woman Should Know about Her Body)

(Spanish)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

PUBERTAD

La pubertad es el tiempo en que el cuerpo se transforma de niño a adulto. La pubertad sucede en niñas y niños, por lo general entre los 9 y 13 años de edad.

Durante la pubertad, las niñas comienzan a desarrollar sus pechos; sus caderas se ensanchan y comienza a crecer el vello en su zona genital (entre las piernas), bajo los brazos y en las piernas. Durante este tiempo, las niñas comienzan con su ciclo menstrual (normalmente llamado periodo). Estos cambios son normales y saludables y ayudan a que las niñas jóvenes se conviertan en mujeres.

CICLO MENSTRUAL

La mayoría de las niñas comienzan con su periodo o ciclo menstrual entre los 9 y 16 años de edad. Tener el periodo no significa que no pueda realizar cosas normales como nadar, correr, trabajar o cualquier otra actividad física. Mantenerse activa podría aliviar parte de la incomodidad que podría venir con su periodo.

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Cuando las niñas comienzan con su ciclo menstrual, sus ovarios liberan un óvulo cada mes. Si el esperma de un hombre fertiliza esos óvulos, se desarrollará un bebé dentro del útero. Cada mes, el cuerpo de la mujer se prepara para tener un óvulo fertilizado, formando una capa gruesa de tejido y células sanguíneas dentro del útero. Si el óvulo liberado no es fertilizado, el útero elimina esa capa de fluido. Esto se denomina periodo menstrual.

¿CUÁNTO DURA UN PERIODO MENSTRUAL?

La mayoría de los periodos menstruales duran entre 3 y 7 días. Por lo general, el ciclo menstrual

sucede en espacios de tiempo establecidos, generalmente dentro de un ciclo de 3 a 5 semanas. Después de alcanzar la pubertad, una mujer joven podría no tener un ciclo regular, pero después de un tiempo el cuerpo se ajustará y comenzará un ciclo regular.

¿CÓMO CUIDARSE DURANTE SU PERIODO?

Tendrá que utilizar algún tipo de toallitas sanitarias o tampón durante su periodo para evitar que el líquido menstrual ensucie sus prendas. La mayoría de las mujeres utilizan toallitas sanitarias o tampones. Usted elige qué usar, pero evite los productos con esencias aromáticas que podrían causar infecciones o incrementarlas.

Las toallitas sanitarias se usan entre su ropa interior. Las toallitas sanitarias se adhieren a su ropa interior con una especie de cinta adhesiva. Las toallitas sanitarias deberían cambiarse a menudo para evitar pérdidas, incomodidad y olores. En época de calor, las toallitas sanitarias deberían cambiarse cada vez que vaya al baño. Esto le ayudará a sentirse cómoda y seca.

Los tampones se colocan en la vagina. Al igual que las toallitas sanitarias, los tampones deberían cambiarse a menudo, al menos entre 4 y 6 horas.

El cuerpo de la mujer tiene un sistema de limpieza interno, lo que significa que no debería darse duchas vaginales o introducir artículos para “ayudar a limpiar” por dentro después de su periodo. De hecho, esta práctica puede ser perjudicial porque podría aumentar las infecciones e incrementar su riesgo de enfermedad.

¿QUÉ PODRÍA SUCEDER DURANTE SU PERIODO?

Algunas mujeres tienen periodos más pesados que otras. Esto es normal. Cada mujer es diferente. Durante su periodo usted no sangrará demasiado. Sólo perderá 1 a 3 onzas (30 a 90 ml) en su ciclo mensual. Esto es aproximadamente el tamaño de un perfume de muestra. Sin embargo, si su periodo es muy pesado, debería consultar a su doctor.

Algunas mujeres experimentan incomodidad antes, durante o después de su periodo. Esto podría incluir:

- Calambres
- Sensación de hinchazón
- Sensación de cansancio
- Dolores de cabeza
- Dolores de espalda
- Cambios de humor.
- Sensibilidad en los pechos

