

Menstruación

La menstruación es mucho más que esos días del mes en los que aparece el sangrado. Forma parte de la salud sexual y reproductiva y está relacionada con cambios hormonales que ocurren durante todo el ciclo menstrual. Conocer cómo funciona tu periodo, identificar las fases del ciclo, entender cuándo ocurre la ovulación y saber qué cambios pueden considerarse habituales te permite conocer mejor tu cuerpo. También ayuda a detectar señales que merecen una consulta médica. Y algo importante: no existe una menstruación exactamente igual para todas. La duración, el flujo, los síntomas e incluso la regularidad pueden cambiar de una persona a otra y a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

¿Qué es la menstruación?

La **menstruación**, conocida también como **periodo** o **regla**, es el sangrado que se produce como parte del ciclo menstrual cuando no se inicia un **embarazo**.

Durante el ciclo, las hormonas hacen que el endometrio, el tejido que recubre el interior del útero, aumente su grosor y se prepare para un posible embarazo. Cuando este no ocurre, los niveles de determinadas hormonas disminuyen y parte del endometrio se desprende y sale a través de la vagina junto con sangre y otros fluidos.

El sangrado menstrual puede durar varios días y tanto su duración como su cantidad pueden variar de una persona a otra.

Además, tu menstruación no tiene por qué ser idéntica todos los meses. El estrés, determinados **anticonceptivos**, algunos medicamentos, cambios importantes de peso, el ejercicio y ciertas condiciones de salud pueden influir en el ciclo.

La primera menstruación se denomina **menarquia** y aparece durante la pubertad. Los primeros ciclos pueden ser más irregulares mientras el organismo madura.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El **ciclo menstrual** comprende los cambios hormonales y físicos que ocurren desde el primer día de una menstruación hasta el día anterior al comienzo de la siguiente.

Seguro que has escuchado que un ciclo menstrual dura 28 días. Es una cifra utilizada habitualmente como referencia, pero no significa que todos los ciclos deban durar exactamente eso.

La duración puede variar de una persona a otra e incluso cambiar de un mes al siguiente. Durante los primeros años después de la menarquia es especialmente frecuente que exista una mayor irregularidad.

Llevar un registro de las fechas de tu periodo puede ayudarte a conocer cuál es tu patrón habitual y detectar cambios importantes.

Fases del ciclo menstrual

El ciclo menstrual suele explicarse mediante diferentes fases. Cada una está relacionada con cambios hormonales específicos.

Fase menstrual

El primer día del sangrado se considera también el **primer día del ciclo menstrual**. Durante esta fase se desprende parte del endometrio y aparece la menstruación.

Algunas personas apenas tienen molestias, mientras que otras pueden experimentar cólicos, cansancio, dolor lumbar, sensibilidad mamaria, dolor de cabeza, cambios digestivos o alteraciones del estado de ánimo.

Fase folicular

Durante esta etapa comienzan a desarrollarse folículos en los ovarios bajo la influencia de diferentes hormonas, entre ellas la hormona foliculoestimulante o FSH.

Uno de esos folículos suele alcanzar la madurez y contener el óvulo que posteriormente puede ser liberado.

Al mismo tiempo, el aumento de los estrógenos favorece que el endometrio vuelva a aumentar su grosor.

Ovulación

La **ovulación** ocurre cuando el ovario libera un óvulo maduro.

El óvulo pasa hacia la trompa de Falopio y puede ser fecundado si entra en contacto con espermatozoides.

La ovulación no ocurre obligatoriamente el día 14. El momento puede cambiar dependiendo de la duración del ciclo y de otros factores. Por eso, utilizar únicamente un cálculo del calendario para evitar un embarazo tiene un margen de error.

Fase lútea

Después de la ovulación se forma el cuerpo lúteo, que produce principalmente progesterona.

Esta hormona contribuye a preparar el endometrio ante un posible embarazo. Si no se produce, disminuyen los niveles hormonales, el endometrio comienza a desprenderse y llega una nueva menstruación.

Así comienza otro ciclo.

¿Cuánto dura la menstruación?

La duración del periodo es diferente para cada persona. El sangrado suele mantenerse durante varios días y también puede cambiar su intensidad a lo largo de la menstruación.

Es habitual, por ejemplo, que el flujo sea más abundante durante los primeros días y disminuya progresivamente.

Más que comparar tu regla con la de otras personas, puede ser útil conocer tu propio patrón. Si normalmente menstruas de una manera y de repente aparecen cambios importantes o persistentes, es recomendable consultar con un profesional de salud.

Alteraciones de la menstruación

Tener algún cambio puntual en el periodo no significa necesariamente que exista un problema. Sin embargo, determinadas alteraciones pueden requerir valoración médica, especialmente cuando se repiten, aparecen de manera repentina o afectan tu vida cotidiana.

Dismenorrea o dolor menstrual

La **dismenorrea** es el término utilizado para referirse al dolor relacionado con la menstruación.

Puede provocar cólicos en la zona baja del abdomen y acompañarse de dolor lumbar, náuseas, dolor de cabeza, diarrea o cansancio.

Tener alguna molestia durante el periodo es frecuente. Sin embargo, un dolor menstrual muy intenso que te impide estudiar, trabajar, dormir o realizar tus actividades habituales no debería normalizarse.

Si el dolor es fuerte, aparece repentinamente o empeora con el tiempo, una revisión ginecológica puede ayudar a determinar la causa.

Amenorrea

La **amenorrea** es la ausencia de menstruación.

Puede aparecer por diferentes motivos, entre ellos el embarazo, la lactancia, determinadas alteraciones hormonales, cambios importantes de peso, ejercicio físico intenso, algunos medicamentos o ciertas condiciones médicas.

Si tienes **relaciones sexuales** con posibilidad de embarazo y tu menstruación se retrasa, realizar una prueba de embarazo puede ser uno de los primeros pasos.

Sangrado menstrual abundante

Un periodo excesivamente abundante o prolongado puede interferir en las actividades diarias y, en determinados casos, contribuir a una deficiencia de hierro o anemia. Conviene consultar si necesitas cambiar el producto menstrual con una frecuencia inusualmente alta, el sangrado se prolonga más de lo habitual para ti, aparecen coágulos grandes de manera repetida o tienes síntomas como cansancio intenso, mareos o dificultad para respirar.

Menstruación irregular

Un **ciclo menstrual irregular** puede hacer que el periodo llegue antes o después de lo esperado.

Es relativamente frecuente durante los primeros años después de la primera menstruación. Sin embargo, los cambios persistentes también pueden relacionarse con estrés, alteraciones hormonales, cambios importantes de peso, determinados medicamentos o condiciones como el síndrome de ovario poliquístico.

Sangrado entre periodos

Un pequeño sangrado fuera de la menstruación puede aparecer por diferentes motivos, incluido el uso de algunos anticonceptivos hormonales.

Si el sangrado entre menstruaciones se repite, aparece después de las relaciones sexuales, aumenta de intensidad o se acompaña de otros síntomas, es recomendable consultar.

¿Qué es la ovulación?

La **ovulación** es el proceso mediante el cual uno de los ovarios libera un óvulo. Forma parte del ciclo menstrual y está directamente relacionada con la fertilidad. Si existen espermatozoides viables en el aparato reproductor alrededor del momento de la ovulación, puede producirse la fecundación y comenzar un embarazo.

Sin embargo, saber el día exacto en que se ovula no siempre es sencillo. El ciclo puede variar y los espermatozoides pueden permanecer viables durante varios días dentro del aparato reproductor.

Por esta razón, calcular los llamados **días fértiles** únicamente mediante una aplicación o contando días en el calendario no ofrece una protección anticonceptiva tan fiable como los métodos diseñados específicamente para prevenir un embarazo.

Síntomas de la ovulación

No todas las personas sienten cuándo están ovulando. De hecho, es posible ovular sin notar ningún síntoma.

Cuando aparecen cambios, algunos de los más habituales son:

- Flujo o moco cervical más transparente, elástico y resbaladizo.
- Ligero aumento de la temperatura basal después de la ovulación.
- Molestia o dolor leve en uno de los lados de la zona baja del abdomen.
- Cambios en el deseo sexual.
- Sensibilidad en los senos.

Estas señales pueden ayudarte a conocer mejor tu ciclo, pero por sí solas no permiten confirmar con total precisión cuándo se produce la ovulación.

¿Qué puede alterar la ovulación?

Existen diferentes situaciones y condiciones que pueden modificar o impedir temporalmente la ovulación.

- Síndrome de ovario poliquístico: El **síndrome de ovario poliquístico (SOP)** es una alteración hormonal que puede provocar ciclos menstruales irregulares y problemas de ovulación.

No todas las personas con SOP presentan los mismos síntomas, por lo que el diagnóstico debe realizarlo un profesional de salud.

- Estrés y cambios de peso: El estrés intenso, una pérdida o un aumento importante de peso, una alimentación insuficiente o el ejercicio físico excesivo pueden afectar las señales hormonales relacionadas con el ciclo menstrual.
- Alteraciones de la prolactina: Un nivel elevado de prolactina puede interferir en la ovulación y producir menstruaciones irregulares o ausencia del periodo.
- Alteraciones de la función ovárica: Algunas condiciones pueden afectar al funcionamiento normal de los ovarios y modificar tanto la producción hormonal como la liberación de óvulos.

Ante ciclos persistentemente irregulares o ausencia prolongada de menstruación, es importante evitar el autodiagnóstico y consultar con un profesional.

Cuidados durante la menstruación

Vivir la menstruación con comodidad también implica encontrar los productos y hábitos que mejor se adapten a tu cuerpo y a tu rutina.

No existe un producto menstrual perfecto para todo el mundo. Puedes elegir según la cantidad de flujo, tus actividades, comodidad, presupuesto y preferencias personales.

- Toallas higiénicas: Las **toallas higiénicas** absorben el flujo menstrual externamente y están disponibles en distintos tamaños y niveles de absorción.

Deben cambiarse regularmente y siempre que estén muy húmedas, incómodas o saturadas.

- Tampones: Los **tampones** se introducen en la vagina y absorben el flujo menstrual.
- Es importante seguir las instrucciones del fabricante, utilizar la menor absorción necesaria para controlar el flujo y no mantener el mismo tampón durante más tiempo del recomendado.

Lavarse las manos antes y después de colocarlo también forma parte de un uso adecuado.

- Copa menstrual: La **copa menstrual** es un producto reutilizable que se coloca dentro de la vagina y recoge, en lugar de absorber, el flujo.

Puede utilizarse durante varios años si se conserva adecuadamente. Es fundamental seguir las instrucciones de higiene, vaciado, limpieza y esterilización indicadas por el fabricante.

- Ropa interior menstrual: La ropa interior menstrual incorpora capas diseñadas para absorber el flujo.

Dependiendo de su capacidad y de la intensidad del sangrado, puede utilizarse sola o como complemento de otro producto menstrual. Al ser reutilizable, debe lavarse y secarse siguiendo las indicaciones del fabricante.

- Higiene íntima durante el periodo: No necesitas utilizar productos perfumados ni realizar duchas vaginales para estar limpia durante la menstruación.

La vagina cuenta con mecanismos naturales de limpieza. Para la zona genital externa suele ser suficiente mantener una higiene suave y regular.

Los productos perfumados, desodorantes íntimos y duchas vaginales pueden causar irritación o alterar el equilibrio natural de la zona.

También es importante lavarse las manos antes y después de manipular tampones, copas u otros productos que tengan contacto directo con los genitales.

Preguntas frecuentes sobre la menstruación

¿Cuántos días dura la menstruación?

No existe una duración idéntica para todas las personas. El sangrado suele durar varios días y puede ser más intenso al comienzo. Lo importante es conocer tu patrón habitual y consultar si aparece un cambio significativo, persistente o acompañado de otros síntomas.

¿Puedo quedar embarazada durante la menstruación?

Sí, es posible. Aunque en muchos ciclos la probabilidad puede ser menor, la ovulación no ocurre siempre en una fecha exacta y los espermatozoides pueden sobrevivir varios días dentro del aparato reproductor. Por eso, estar menstruando no funciona como método anticonceptivo.

¿Por qué se puede retrasar la menstruación?

Un retraso menstrual puede tener diferentes causas, como un embarazo, estrés, cambios de peso, ejercicio intenso, determinadas alteraciones hormonales, medicamentos o cambios naturales del ciclo. Si has tenido relaciones sexuales con posibilidad de embarazo, puedes realizar una prueba. Si los retrasos son frecuentes o prolongados, consulta con un profesional de salud.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 30 Septiembre 2026 Actualización: 30 Septiembre 2026



Delia Sánchez
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 30 Septiembre 2026 Actualización: 30 Septiembre 2026