

Menstruación

Hacer un seguimiento de tus ciclos menstruales te ayuda a comprender tu cuerpo. Conocer qué es un periodo normal, el momento de la ovulación y los cambios significativos te permitirá detectar posibles irregularidades o problemas de salud.

¿Qué es la menstruación y el ciclo menstrual?

La **menstruación** es el sangrado vaginal que se produce cada mes debido a la expulsión del óvulo no fecundado y del tejido que recubre el útero. El flujo, compuesto por sangre y fluidos, suele durar entre 3 y 6 días.

El **ciclo menstrual** es el tiempo que transcurre desde el primer día de una regla hasta el primer día de la siguiente. Un ciclo normal dura entre 21 y 45 días, aunque la duración varía en cada mujer.

Fases del ciclo menstrual

El ciclo menstrual se divide en dos fases principales, reguladas por hormonas como el estrógeno y la progesterona:

1. **Fase folicular:** Los niveles de estrógeno aumentan, haciendo que el endometrio (el revestimiento del útero) se ensanche. Una hormona llamada FSH estimula la maduración de un óvulo en el ovario. Hacia la mitad del ciclo, la hormona LH aumenta, provocando la **ovulación**, es decir, la liberación del óvulo.
2. **Fase lútea:** El óvulo viaja por la trompa de Falopio hacia el útero. Los niveles de progesterona aumentan, preparando el endometrio para un posible **embarazo**. Si el óvulo no es fertilizado, se disuelve y se expulsa con la menstruación.

Tipos de menstruación e irregularidades

Existen varios términos para referirse a diferentes tipos de periodos:

- o **Menarquía:** La primera menstruación de una mujer.
- o **Dismenorrea:** Menstruación dolorosa, acompañada de cólicos, dolor abdominal o náuseas.
- o **Amenorrea:** Ausencia total de la menstruación.
- o **Hipomenorrea:** Disminución anormal en la duración o cantidad del sangrado.
- o **Hipermenorrea (o menorragia):** Sangrado menstrual excesivamente abundante o prolongado.
- o **Polimenorrea:** Ciclos menstruales más cortos de lo normal (menos de 21 días).

Las irregularidades en el ciclo pueden tener múltiples causas, como el **embarazo**, la **lactancia**, trastornos hormonales (como el **Síndrome de Ovario Poliquístico**), estrés o problemas de salud como fibromas uterinos.

Productos de higiene menstrual

Elegir el producto adecuado es clave para el confort durante la regla.

- **Compresas y salvaslips:** Son absorbentes que se colocan en la ropa interior. Las compresas son más gruesas para un flujo abundante, mientras que los salvaslips son más finos para los últimos días.
- **Tampones:** Se insertan en la vagina para absorber el flujo internamente. Es importante cambiarlos cada 4-6 horas.
- **Copa menstrual:** Un producto reutilizable de silicona médica que se introduce en la vagina para recoger el flujo. Es una opción económica y ecológica, que dura años y es muy respetuosa con la flora vaginal. Requiere algo de práctica para su colocación.
- **Braga menstrual:** Ropa interior con capas absorbentes que retienen el flujo. Son una alternativa cómoda y reutilizable que evita la sensación de humedad. Dependiendo del flujo, pueden durar hasta 12 horas.

Amenorrea: tipos, causas y tratamiento

La **amenorrea** es la ausencia de la menstruación. Se considera normal durante el **embarazo**, la **lactancia** o la **menopausia**.

- Tipos de amenorrea:
 - **Primaria:** Cuando la primera regla no ha aparecido antes de los 16 años.
 - **Secundaria:** Cuando la menstruación se interrumpe durante 6 meses o más en una mujer que ya tenía ciclos regulares.
- **Causas:** Puede ser provocada por el estrés, un peso corporal muy bajo, ejercicio excesivo, desequilibrios hormonales (como el SOP) o el uso de ciertos medicamentos.
- **Diagnóstico y tratamiento:** Si la amenorrea no se debe a causas naturales, es esencial consultar a un médico. El diagnóstico se realiza con un historial clínico, una exploración física y análisis hormonales. El tratamiento se enfoca en corregir la causa subyacente.

Menorragia y dismenorrea: dolor y sangrado abundante

Dismenorrea

Es el **dolor menstrual** que se manifiesta con calambres y cólicos abdominales, y puede ir acompañado de náuseas o dolor de cabeza. Afecta a más de la mitad de las mujeres.

La **dismenorrea primaria** no tiene una causa subyacente y comienza con la menarquía, mientras que la **dismenorrea secundaria** es consecuencia de otra afección como la **endometriosis** o los miomas. El tratamiento incluye analgésicos y, en algunos casos, anticonceptivos hormonales.

Menorragia

Se define como un **sangrado menstrual abundante** o prolongado (más de 7 días). Las causas más comunes son desequilibrios hormonales, miomas uterinos, abortos espontáneos o pólipos. Es crucial consultar a un médico si sospechas que la padeces, ya que puede llevar a anemia.

Ovulación: el periodo fértil

La **ovulación** es la liberación de un óvulo desde el ovario hacia la trompa de Falopio. Suele ocurrir a mitad del ciclo menstrual y marca el periodo de máxima fertilidad de la mujer.

Síntomas y problemas en la ovulación

Algunas mujeres notan signos de ovulación, como un ligero aumento de la temperatura corporal, cambios en el flujo vaginal o un leve dolor en el abdomen. Problemas como el SOP o una disfunción hormonal pueden dificultar o impedir la ovulación, lo que a su vez afecta la fertilidad.

Cómo calcular tus días fértiles

En un ciclo de 28 días, la ovulación ocurre aproximadamente el día 14. El periodo fértil se considera desde 2 días antes de la ovulación hasta 2 días después. Conocer la duración de tu ciclo es el primer paso para calcular tus días fértiles.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 1 Septiembre 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 1 Septiembre 2025