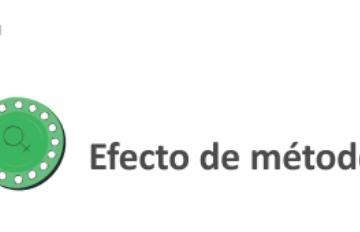


# ¿CUÁNDO OCURRE LA PRIMERA MENSTRUACIÓN?



La primera menstruación generalmente ocurre alrededor de los 10 años, pero puede aparecer antes o después. Es parte de los cambios que ocurren en la pubertad, indicando que el cuerpo está creciendo y desarrollándose.

Es importante tener en cuenta que, una vez que la menstruación ha comenzado, puede haber riesgo de embarazo si se mantienen relaciones sexuales en las que hay penetración del pene en la vagina sin protección anticonceptiva, o en las que falla o se usa incorrectamente el método anticonceptivo. El inicio de la menstruación no significa que una persona adolescente esté preparada emocionalmente para continuar un embarazo, sin embargo, biológicamente podrías quedar embarazada/e.

Efecto de métodos anticonceptivos hormonales en la menstruación:

- ✓ Si usás el **SIU, implante subdérmico, pastillas o inyecciones** para evitar el embarazo, es posible que modifiquen tu ciclo y sangrado menstrual. Al dejar de utilizarlos, con el tiempo, el ciclo menstrual volverá a su proceso natural en el cuerpo.
- ✓ La **pastilla de anticoncepción de emergencia** no provoca menstruación inmediata después de su ingestión. Puede presentarse antes, en fecha o después de una semana. Si no menstrúas varios días después de la fecha esperada, es recomendable hacer un test de embarazo.



¿NECESITÁS AYUDA  
O MÁS INFORMACIÓN?

@larevultacolectivafeminista  
+54 9 299-4722618

Neuquén, agosto 2023

LaRe  
Vuelta.  
Colectiva Feminista  
Neuquén



## MENSTRUAR ES POLÍTICO

### Hablemos de Menstruación

La menstruación es un proceso natural que ocurre en el cuerpo de las personas que tienen útero, ovarios y vagina. Consiste en un sangrado que proviene del útero y sale por la vagina. Algunas personas tienen ciclos más cortos o más largos, y es normal que la cantidad de días de menstruación varíe de un mes a otro.

## ¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Es un proceso repetitivo que incluye el sangrado y otras etapas. Comienza en el primer día del sangrado menstrual y se cuenta hasta el inicio de la siguiente menstruación. Un ciclo menstrual promedio dura entre 25 y 30 días, aunque puede ser más corto (alrededor de 21 días) o más largo (hasta 35 días).

**Durante la adolescencia y los primeros años de menstruación, los ciclos pueden ser irregulares.** Algunos meses el sangrado puede durar más días que en otros, e incluso puede haber ocasiones en que haya dos menstruaciones en un mes o ningún sangrado en algún mes.



Para conocer mejor tu ciclo menstrual, podés llevar un registro de las fechas de inicio y fin de tu menstruación en un calendario o utilizar aplicaciones digitales que te ayuden a hacer un seguimiento.

## ETAPAS DEL CICLO MENSTRUAL

- 1 Menstruación:** Se desprende sangre y tejido de las paredes internas del útero (que se había engrosado) y sale por la vagina.
- 2 Fase Folicular:** 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. La ovulación fortalece la salud (cerebro, huesos y metabolismos), es el evento principal del ciclo menstrual. Aparece un flujo transparente y gomoso.
- 4 Fase Lútea:** Las paredes internas del útero se siguen ensanchando y se vuelven esponjosas. Es un momento en que podés sentir hinchazón, molestia en los pechos o cansancio físico. Puede haber flujo transparente.

*Cada persona vive su ciclo menstrual de manera particular.*

**¡SOMOS DIFERENTES. SENTIMOS DISTINTO!**

## LOS PRODUCTOS DE GESTIÓN MENSTRUAL

Son aquellos que se utilizan para contener el sangrado durante la menstruación. Existen varios tipos de productos disponibles, y cada persona puede elegir el que se adapte mejor a sus necesidades y comodidad.

**Productos de un solo uso:** Tampones y toallitas descartables. Tené presente que son los más contaminantes para el medioambiente.

**Productos de más de un uso:** Toallitas reutilizables, copas menstruales y ropa interior menstrual. Estos productos son más sostenibles y ecológicos.

Actualmente, existen campañas y reclamos para que el Congreso de la Nación apruebe una Ley Nacional de Salud y Gestión Menstrual, con el objetivo de que la menstruación no sea un factor más de desigualdad económica.

