

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN



¿Qué es la menarquia?

Se denomina *menarquia* a la primera menstruación de una mujer. Es el acontecimiento que marca el final del desarrollo puberal y el comienzo de la madurez sexual. Habitualmente aparece entre 2,5-3 años después del inicio del crecimiento del botón mamario, y con frecuencia en los meses previos las adolescentes refieren un incremento de la secreción vaginal.

La edad media de aparición de la primera menstruación en los países occidentales es de 12 años y 6 meses, si bien se considera normal el intervalo entre 11 y 15 años.

¿Qué características tienen las primeras menstruaciones?

Los ciclos menstruales durante los dos primeros años tras la menarquia se caracterizan por su irregularidad, tanto en la duración como en el intervalo de aparición. Se debe a la inmadurez del denominado "eje hipotálamo-hipófiso-gonadal", que es el sistema que controla la producción de hormonas por el ovario. Por ese motivo, la mayoría de los ciclos al inicio son anovulatorios.

El intervalo entre la menarquia y los ciclos regulares es de 14 meses. El intervalo entre la menarquia y los ciclos ovulatorios es de 24 meses y, aunque puede existir ovulación desde el principio, en los primeros 2 años entre el 55-82% de los ciclos son anovulatorios y es en el 5º año postmenarquia cuando sólo lo son el 10%. Cuanto más tardía sea la menarquia, más tiempo tardarán en establecerse los ciclos ovulatorios.

Característicamente, las primeras reglas son indoloras, pero, cuando van regularizándose aparece el dolor menstrual. Ello se debe a que el dolor solo aparece cuando los ciclos son ovulatorios.

¿Cuándo se debe consultar al ginecólogo por alteraciones en las primeras menstruaciones?

Las irregularidades en la aparición de las primeras menstruaciones son la norma, por lo que en la mayoría de los casos la actitud debe ser expectante hasta la resolución espontánea. Sin embargo, en ocasiones pueden dar lugar a procesos patológicos como anemia debido al sangrado abundante.

Se debe acudir al ginecólogo cuando las reglas sean prolongadas (más de 8 días de duración) o intensas (más de 6 compresas empapadas por día) o muy seguidas mes a mes (ciclos menores de 21 días) o la adolescente muestre síntomas de cansancio, astenia, etc.

Cuando el problema es que falta la menstruación, no se debe consultar hasta pasados 6 meses.

¿Qué fármacos son los más adecuados para los problemas de la menstruación?

El tratamiento de las alteraciones menstruales puede requerir la toma de compuestos hormonales, anticonceptivos o no, para regular el ciclo. Siempre deben ser prescritas por el especialista.

Otras veces para el sangrado abundante se aconseja la toma de fármacos procoagulantes que reducen la cantidad del mismo sin modificar la frecuencia ni la duración. También requieren prescripción facultativa.

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN



Para el dolor de la menstruación los fármacos más adecuados son los antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, desketoprofeno, naproxeno, etc. Además de mejorar la dismenorrea, disminuyen la cantidad de sangrado, por lo que su beneficio es múltiple. Se pueden tomar sin necesidad de consultar al ginecólogo y no se ha demostrado que sea útil su administración los días previos a la regla. La aspirina puede aumentar el sangrado, por lo que no se aconseja su utilización.

¿Qué consejos de cuidado y prevención deben tener las adolescentes?

Durante los días de la regla no deben interrumpir su estilo normal de vida. Es importante mantener una higiene cuidadosa en esos días y ducharse o lavarse cuando lo crea conveniente. El realizar ejercicio no solo no está prohibido sino que ayuda a aliviar las molestias físicas.

La utilización de los diferentes apósitos higiénicos internos (tampones) o externos (compresas) debe ser una elección de la joven. La edad no es contraindicación para el uso de tampones y se pueden utilizar desde la primera regla, eligiendo el tamaño adecuado en función de la cantidad de flujo y atendiendo a las recomendaciones del fabricante sobre seguridad.

Se aconseja que rellenen un calendario menstrual donde anoten los días de manchado y diferencien si es abundante o escaso para tener datos objetivos que permitan valorar adecuadamente los ciclos.

