



¿Ya eres señorita?



Dra. Adriana Pagliano

¿ Ya te desarrollaste? ¿Estás entrando en la etapa de la adolescencia?

Entonces te va a gustar lo que hoy tenemos para decirte.

Hay una etapa en la vida de nosotras en donde pasamos de ser niñas a ser señoritas. Es algo normal y natural.

Y nos pasa a TODAS.

Antes o después, pero les pasa a TODAS las chicas

La infancia se está alejando y estás comenzando a vivir esa fase maravillosa de la vida que es la adolescencia.

En esta etapa tenemos cambios a nivel físico, psicológico y social, en donde nos preparamos para ser jóvenes adultos.

Todos estos cambios suceden en forma progresiva, a veces ni siquiera te das cuenta que te están pasando...

La adolescencia es una etapa de la vida que va desde la niñez a la juventud y se extiende desde los 10 años hasta los 19 años (OMS).

Como ves, parece mucho tiempo... pero es así.

Si estás en esta edad, pues, estás creciendo, ahora!!!

La palabra adolescencia viene de adolecer, que significa crecer.

Es por eso que te sientes diferente; a veces alegre, a veces triste, sin saber bien porqué.

El crecimiento de las personas lleva algún tiempo, es preciso tener paciencia y comprensión.

En el cuerpo se producen cambios, entre ellos, el aumento de hormonas sexuales que son las que desencadenan todos los demás cambios que se vienen.

¿Qué son las hormonas? Son sustancias químicas que se producen en las glándulas endócrinas.

Los cambios en la pubertad son desencadenados en gran medida por la maduración del eje hipotálamo-hipofisario (glándula endócrina ubicada en la cabeza) que envía señales al aparato reproductor femenino para la producción mayor de hormonas sexuales.

¿Sabías que estas hormonas ya comienzan a segregarse a eso de los 8 o 9 años?

Las hormonas más importantes de estos cambios en las chicas son: el estrógeno y la progesterona. ¿Viste qué difíciles son estos nombres? Pero es importante que las conozcas porque son las hormonas responsables de la mayoría de los cambios que te están sucediendo ahora...

¿Qué sucede cuando creces?

Puedes observar que tu figura es diferente. Tu cuerpo se está transformando y está tomando formas que antes no tenía.

Aumenta tu estatura, tus brazos, hombros y piernas se redondean y las caderas se ensanchan.

Los senos comienzan a desarrollarse. Esto sucede habitualmente con la aparición del brote mamario, que constituye muchas veces la primera manifestación de la pubertad y es previo a la aparición de la primera menstruación. Habitualmente toma algunos años en que se desarrollen completamente.



El tipo de figura que tengas determinará el tamaño de tus senos, aunque el tamaño no es lo importante para su salud o buen funcionamiento. Algunas veces un seno crece más rápido que otro; no te asustes, esta condición se normaliza pronto.

Junto con el crecimiento de los senos **crece el vello** en el pubis y en las axilas.

Además, es en este período cuando las niñas empiezan a notar que la bombacha se humedece; es la aparición del primer flujo. El **flujo** es una secreción que sale por la vagina, transparente y sin olor. Del latín *fluxus*, significa **que corre**. Esta es una señal de que el aparato genital femenino interno comenzó a funcionar y por lo tanto la menstruación está cerca.

Por supuesto todos estos cambios no se producen de la noche a la mañana y no debes preocuparte si en tu caso tarda un poco más.

“Somos señoritas...”

Hay un acontecimiento en las chicas que nos dice que ya nos desarrollamos, o, como dicen: **“inos hicimos señoritas!”**

¿Te parece un dicho antiguo? ¿Porque lo dice la abuela? Vas a ver que no, porque cuando decimos esto, todas y todos saben a qué nos referimos.

Este hecho en las chicas es la aparición de la menstruación.

La palabra **menstruación** deriva del latín *mensis* que significa **mes**.

Es conocida también como **“regla”** o **“período”**. Sin embargo la palabra correcta es **menstruación**.

A la primera menstruación se le llama menarca o menarquia, es otra palabra difícil, pero queremos que la sepas para identificarla por si la ves en algún texto.

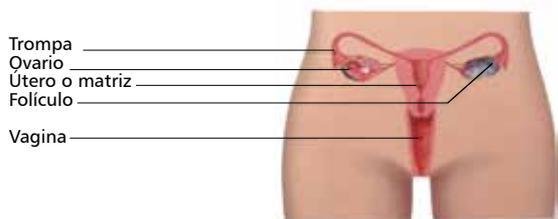


ADOLESCENTE

Hasta hace no mucho tiempo las mujeres comenzábamos a menstruar con muy poca información y muchos miedos.

Para poder hablar de la menstruación es necesario que conozcas tu aparato reproductor.

El aparato reproductor femenino se encuentra ubicado en la parte inferior del abdomen, protegido por



los huesos de la pelvis.

Está dividido en dos partes: los genitales externos y los genitales internos.

Los genitales externos se ven a simple vista y son: los labios mayores y labios menores que cubren la abertura de la vagina, el meato urinario (que es por donde sale la orina al exterior del cuerpo), el clítoris y el himen que cubre parcialmente la entrada de la vagina.

Los genitales internos son: el útero o matriz, es un órgano hueco en forma de pera; la vagina que es un órgano de abertura al exterior y comunica el aparato genital interno con el externo, forma parte del canal del parto y posibilita la salida del flujo y de la menstruación al exterior.

Las trompas de Falopio son dos tubos que tienen como función más importante alojar la fecundación y transportar el óvulo fecundado hasta el útero.

Los ovarios son dos glándulas pequeñas, encarga-

das de producir el óvulo que es la célula reproductora femenina y las hormonas estrógeno y progesterona que ya mencionáramos.

¿Cómo funciona?

A medida que una chica llega a un determinado nivel de desarrollo, sus órganos reproductores comienzan a funcionar. Los ovarios poseen miles de folículos desde que nacemos. A partir de los 9 a 12 años y periódicamente, los folículos entran en un proceso de desarrollo por influencia de hormonas producidas por la glándula hipófisis.

Estimulados por estas hormonas, los folículos comienzan a producir estrógeno que es una de las hormonas fundamentales en la mujer y a la que debemos nuestro aspecto femenino (la suavidad de la piel, el timbre de voz, el busto, etc.)

Bajo su influencia, además, el útero se prepara para la implantación del óvulo fecundado, o, en otras palabras, para el embarazo. La capa interna mucosa del útero denominada endometrio se vuelve espesa y se enriquece con sustancias nutritivas.

Llegado determinado punto de maduración, un folículo se rompe y libera un óvulo, que cae en la trompa de Falopio, esperando ser fecundado. A este proceso se denomina ovulación.

Entre tanto una nueva hormona, la progesterona, se comienza a producir luego de la rotura del folículo en el ovario y también estimula al útero. El endometrio se sigue nutriendo con vasos sanguíneos formando un lugar apropiado, como una especie de nido. Si el óvulo no es fecundado por el semen masculino, se desintegra y el nido que estaba preparado en el útero deja de ser necesario disolviéndose y eliminándose al exterior a través de la vagina. Esto es la menstruación.

La **edad de aparición** de la primera menstruación o menarquia es entre los 9 y 16 años y se repite regularmente

ESPACIO



todos los meses hasta que se retira más o menos a los 50 años (a la última menstruación se le llama menopausia).

Como te darás cuenta, la aparición es muy variable de una chica a otra. Las causas son genéticas, ambientales y muchas desconocidas aún. A veces puede coincidir con la edad de la menarquia de tu mamá.

En nuestro país, la edad media de la menarquia es de 12,3 años.

Si no te apareció aún, ya te va a venir. Ten paciencia.

¿Cada cuánto se repite?

Por lo general aparece cada 28 días (es normal que se repita entre 21 a 35 días), pero no hay regla fija.

Se le denomina al período entre menstruación y menstruación

El ciclo menstrual de una chica puede ser de 28 días, el de otra de 21 u otra cada 32 días; y podríamos decir que todas tienen ciclos menstruales normales.

La duración de la menstruación es 3 a 5 días con un máximo de 7 días y la cantidad que vamos a eliminar en todo este período no es mayor que una taza de café.

Todos estos datos son relativos y dependen de cada organismo.

No hay dos mujeres iguales

No hay dos que sean idénticas. Tú eres tú: una persona distinta a todas las demás. Es muy posible que los períodos de menstruación de tus compañeras, amigas y hermanas sean diferentes a los tuyos.

Por lo general durante los primeros años la menstruación suele ser irregular.

Te puede pasar:

- que aparezca un mes y al siguiente no, o desaparecer por 6 meses.
- que un mes tengas una cantidad escasa de flujo

menstrual y al mes siguiente sea mucha cantidad.

- que un mes te dure 3 días y al siguiente 7 días.

No te asustes, estas irregularidades son normales al comienzo. Esto es debido a un desequilibrio de las hormonas y al cuerpo le lleva tiempo adaptarse a esta nueva situación. Luego, poco a poco, comenzarás a notar un ritmo más o menos constante hasta su regulación.

La menstruación no es una enfermedad y durante esos días **debes hacer tu vida normal**, sin interrupciones.

La pequeña cantidad que pierdes no produce anemia ni debilidad.

Esos días puedes tomar tu baño diario y lavarte la cabeza.

En fin, realizar todas tus actividades como ir a estudiar y realizar deportes.

Si tienes preguntas, dile a mamá y ven a consultarnos.

Contamos con un equipo multidisciplinario para adolescentes con el cual te ayudaremos a sacarte todas las dudas de tu crecimiento, y así juntos, transitar esta nueva etapa de tu vida.

