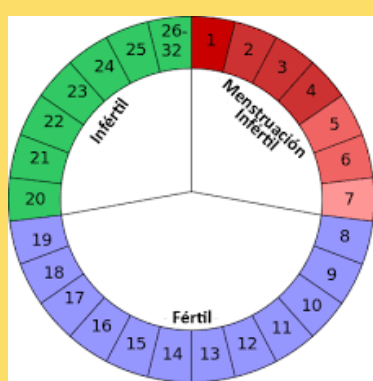
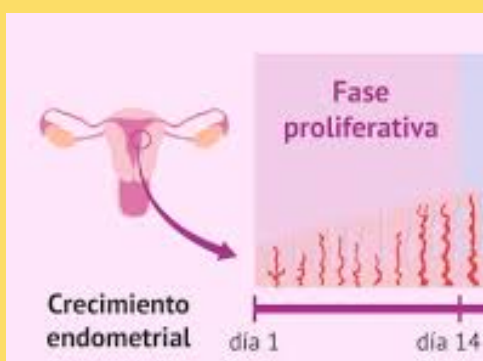


# MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA



**Menstruación:** El periodo o desprendimiento del recubrimiento interno del útero. Los niveles de estrógeno y progesterona son bajos.

**Fase folicular:** El tiempo desde el primer día de tu periodo hasta la ovulación. Los niveles de estrógeno aumentan cuando el ovario se prepara para liberar un óvulo.



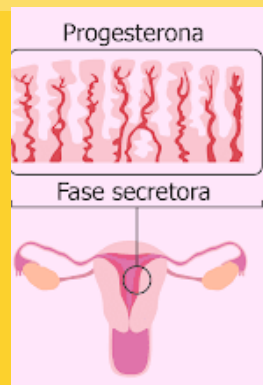
**Fase proliferativa:** Después del periodo, el recubrimiento uterino vuelve a crecer

**Ovulación:** La liberación del óvulo en el ovario a mitad del ciclo. Los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo justo antes de que esto ocurra y poco después disminuyen



**Fase lútea:** El tiempo entre la ovulación y el inicio de la menstruación siguiente, cuando el cuerpo se prepara para un posible embarazo. Se produce progesterona, sus niveles aumentan y, después, disminuyen.

**Fase secretora:** El recubrimiento uterino produce ciertas sustancias químicas que ayudan a mantener un embarazo temprano o, si no hay embarazo, el recubrimiento uterino se prepara para descomponerse y desprenderse.



# MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA

## ¿Qué es?

La menopausia es la etapa de la vida de la mujer que se caracteriza por el fin de la menstruación y por el comienzo de la etapa conocida como climaterio, la transición entre el periodo fértil y la vejez

Esta etapa la pasan aproximadamente el 90 por ciento de las mujeres entre los 48 y los 54 años debido a que comienzan a perder paulatinamente la función ovárica y, como consecuencia, disminuye la producción de hormonas femeninas, estrógenos y progesterona.

## Sus principales síntomas son

**Cambios de la figura corporal:** los cambios metabólicos se asocian con la menopausia provocando el incremento de la grasa corporal, que se acelera si la mujer lleva una vida sedentaria. La manifestación de estos cambios varía según la mujer

**Insomnio y sofocos:** son unos de los principales síntomas y pueden alargarse hasta cinco años. Se detectan porque la mujer empieza a tener calor y ansiedad acompañados de sudoración y palpitaciones

**Ciclos irregulares:** este síntoma es frecuente en la etapa previa a la menopausia y se mantienen hasta la última menstruación. A partir de ese momento empieza la menopausia. Generalmente son la última señal de aviso para la mujer sobre su llegada a esta etapa de la vida

**Sequedad vaginal:** durante esta etapa disminuyen los estrógenos, lo que hace que disminuya la lubricación vaginal. Algunas investigaciones han vinculado la prevalencia de la sequedad vaginal con la menopausia.

# MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA

## Etapas

**Premenopausia:** periodo reproductivo anterior a la menopausia.

**Perimenopausia:** etapa en la que comienzan a producirse los efectos biológicos, clínicos y endocrinológicos que se acercan a la menopausia. La perimenopausia se extiende hasta el primer año posterior a que haya empezado la menopausia.

**Posmenopausia:** es el periodo que comienza desde la última menstruación hacia adelante.

## Factores que influyen en la menopausia

**El sedentarismo:** la ausencia de actividad física es una de las principales causas que podrían adelantar la menopausia. Si la mujer mantiene una vida activa y realiza deporte varias veces por semana puede ganar otros beneficios

**Tabaquismo:** el tabaco está vinculado con la disminución de los estrógenos. Si la mujer es fumadora durante mucho tiempo, podrían tener la menopausia hasta tres años antes que las no fumadoras

# PROBLEMAS MENSTRUALES

## Problemas menstruales más frecuentes

La mayoría de problemas con que se encuentran las adolescentes cuando empiezan a menstruar son completamente normales

### Síndrome premenstrual

El síndrome premenstrual (SPM) abarca síntomas tanto físicos como psicológicos que experimentan muchas mujeres justo antes de tener el período menstrual. Entre ellos se incluyen los siguientes

- acné
- hinchazón
- cansancio
- dolor de espalda
- senos sensibles y/o doloridos
- dolor de cabeza
- estreñimiento
- diarrea
- antojos alimentarios
- depresión o decaimiento
- irritabilidad
- problemas de concentración
- dificultad para afrontar el estrés
- sentirse tensa o ansiosa

### Dolores menstruales

Muchas chicas experimentan dolores menstruales durante los primeros días del período menstrual. Están provocados por la prostaglandina, una sustancia química fabricada por el organismo que hace que el músculo liso del útero se contraiga

### Períodos irregulares

Una chica puede tardar de dos a tres años en desarrollar un ciclo menstrual regular. Durante ese período de tiempo, su cuerpo se irá adaptando a los cambios hormonales desencadenados por la pubertad

# ABLACIÓN GENITAL FEMENINA

## Tipos de MGF

La mutilación genital femenina se clasifica en cuatro tipos principales

**Tipo 1:** resección parcial o total del glande del clítoris (la parte externa y visible del clítoris, que es la parte sensible de los genitales femeninos) y/o del prepucio/capuchón del clítoris (pliegue de piel que rodea el glande del clítoris).

**Tipo 2:** resección parcial o total del glande del clítoris y los labios menores (pliegues internos de la vulva), con o sin escisión de los labios mayores (pliegues cutáneos externos de la vulva).

**Tipo 3:** denominado a menudo infibulación; estrechamiento de la abertura vaginal, que se sella procediendo a cortar y recolocar los labios menores o mayores, a veces cosiéndolos, con o sin resección del prepucio/capuchón del clítoris y el glande del clítoris (tipo 1).

**Tipo 4:** todos los demás procedimientos lesivos de los genitales femeninos con fines no médicos, tales como la punción, perforación, incisión, raspado o cauterización de la zona genital