

# HIJAS DE LA LUNA

**La menstruación**

**Nuestra primera regla:  
Menarquia**

# La menstruación

## Nuestra primera regla: Menarquia

Las mujeres atravesamos cada mes una serie de cambios fisiológicos que preparan nuestro cuerpo para un posible embarazo. La **menstruación** es un signo de ello.

Nuestra primera menstruación se llama “menarquia” y se produce normalmente entre los 10 y los 12 años, cuando las partes de nuestro sistema reproductivo han madurado y funciona.

No existe un momento concreto en el que se pueda determinar cuándo se va a producir nuestra primera regla, aunque suele ocurrir a lo largo de los dos años siguientes al inicio del **desarrollo** de nuestras mamas. La edad aproximada son los 12 años, pero depende de la niña, puede darse a los 9 o a los 14.

Generalmente la mujer es consciente de su primera menstruación cuando encuentra **manchas de sangre** en su ropa interior, aunque a veces hay indicativos de que se va a producir como ligeras molestias abdominales en la zona de la pelvis. Desde ese momento, estaremos

preparadas para tener la menstruación aproximadamente durante 28 días (hay ciclos más cortos y más largos). Es normal que durante los primeros años tengamos **menstruaciones más irregulares** y es posible que durante los primeros meses haya un intervalo entre menstruaciones muy grande o muy pequeño, dependiendo de la mujer, pero al cabo del tiempo se estabilizará. La sangre expulsada también puede variar.

Una vez que se estabilice, la regla se producirá mensualmente hasta aproximadamente la edad de 50 años, donde se dará lugar a la **menopausia**, que es el fin de la menstruación.

Cuando no hemos tenido nuestro primer periodo a la edad de 16 años puede darse a varios casos, es lo que se conoce como **amenorrea**, que puede estar provocado por problemas hormonales, trastornos alimenticios o ejercicio en exceso.