

HIJAS DE LA LUNA

Ciclo menstrual

**¿Cómo es un ciclo
menstrual normal?**

Ciclo menstrual

¿Cómo es un ciclo menstrual normal?

No existe una única definición de lo que es el ciclo menstrual normal, sin embargo, desde el año 2005 la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia ha establecido criterios clave sobre los patrones de sangrado normales que se han ido actualizando con los años.

Características de un ciclo menstrual normal:

- **Frecuencia:** Sangrados menstruales cada 24/38 días
- **Regularidad:** Ciclos regulares, es decir, con poca variación en la duración de los ciclos. Para su evaluación, se debe considerar el ciclo más largo y el más corto que ha tenido la mujer durante los últimos seis meses. La variación normal dependerá de la edad de la mujer, se consideran ciclos regulares cuando la variación es:
 - Menor o igual a 9 días para mujeres entre 18 y 25 años.

- Menor o igual a 7 días para mujeres entre 26 y 41 años.
- Menor o igual a 9 días para mujeres entre 42 y 45 años
- **Duración:** Máximo ocho días de sangrado.
- **Volumen:** Hasta 80ml de sangre menstrual por cada ciclo. Sangrados de mayor volumen o cualquier sangrado que interfiera con la salud física, emocional, social de la mujer o con su calidad de vida, se considera anormal.
- **Sangrados intermenstruales:** No debería de haber ningún sangrado además de la menstruación propia de ese ciclo. La única excepción es un sangrado escaso, post ovulatorio que ocurre en el 5% de las mujeres por la disminución de los niveles de estradiol.
- **Dolor menstrual:** La menstruación es un proceso inflamatorio, donde muere y se desprende el tejido endometrial para luego ser eliminado a través del cuello del útero y la vagina gracias a la contracciones del útero. Por tanto, es normal sentir una incomodidad o dolor leve en la parte

superior del abdomen. No es normal tener un dolor menstrual que interfiera con la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer.

- **Síntomas premenstruales físicos o**

emocionales: Son frecuentes y normales siempre y cuando no interfieran en la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer.