

# HIJAS DE LA LUNA

**Ciclo menstrual**

**Ciclo menstrual como  
signo vital**

# Ciclo menstrual

## Ciclo menstrual como signo vital

En las mujeres en edad fértil, que no utilizan anticonceptivos hormonales, el ciclo menstrual es un indicador de **salud**. Este indicador no ha sido de los más importantes para la sociedad.

Según un artículo de la Asociación Americana de Pediatría en conjunto con el Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia, el **ciclo menstrual** debe de ser considerado el quinto signo vital en niñas y adolescentes, sumándose a la evaluación de la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la temperatura corporal.

Lo más lógico es que cuando somos niñas y adolescentes, nos den información sobre cómo debería de ser nuestro ciclo menstrual, para que así conozcamos su **funcionamiento** y podamos saber en qué situaciones vamos a necesitar atención médica.

El ciclo menstrual es un proceso complejo, que requiere de un adecuado estado de salud para que

funcione correctamente. Para que esto funcione bien, es necesario tener un buen estado de salud, ya que hay varias partes de nuestro cuerpo que se coordinan para que esto ocurra: hipotálamo e hipófisis en nuestro cerebro, con los **ovarios**, en nuestro sistema reproductor. No solamente es un signo de salud en niñas y en adolescentes, sino que en mujeres adultas también.

Identificar y reconocer lo normal ya normal en nuestras etapas del ciclo, nos permitirá comprender nuestro estado de salud, entendiendo que la Salud Menstrual depende de componentes socioculturales y también de la salud física y **psicoemocional**.