

# HIJAS DE LA LUNA

**Ciclo menstrual**

**Según la etapa vital:  
Adolescencia**

# Ciclo menstrual

## Según la etapa vital: Adolescencia

Puede ser frecuente que después de la **menarquia** se tengan sangrados en los que no ocurran ovulación, especialmente durante el primer año, que se ve reflejado como **irregularidad menstrual**, lo cual no debe de ser motivo de alarma, a menos que pasen más de 90 días entre un sangrado y otro o que haya sangrados frecuentes y prolongados que produzcan incomodidad.

Durante los primeros tres años posteriores a la menarquia se consideran normales los ciclos menstruales con una frecuencia entre 21 y 45 días.

Recomendación: Incentivar a niñas y adolescentes a registrar sus ciclos menstruales, para que ellas puedan reconocer y evaluar patrones