



L SALUD MUJER

SE VIVE DE OTRA MANERA

La menstruación ya no es lo que era

La regla está en plena revolución: los médicos abordan sus molestias de forma individualizada, los métodos de higiene se han vuelto sostenibles e incluso puede escogerse no tenerla

La palabra 'regla' ya no es tabú. **Las mujeres jóvenes hablan libremente de ella, no la esconden y la encaran de forma distinta.** "Hasta hace relativamente poco no se hablaba de la regla en los medios de comunicación", señala Núria Parera, responsable del Servicio de Ginecología de la Infancia y la Adolescencia de la Clínica Dexeus Mujer. "Hoy, la actitud es abierta en las conversaciones o en las consultas".

QUE DUELA NO DEBE SER 'LO NORMAL'

Uno de los grandes cambios que se han dado tiene que ver con el dolor que tantas

veces la acompaña. Las mujeres han pensado durante años que una regla dolorosa (dismenorrea) era algo normal y lo sobrellevaban como podían. Hoy no se resignan: el dolor es el segundo motivo de consulta entre los problemas ginecológicos, según la doctora Parera. **"Que la regla moleste puede ser normal hasta cierto punto"**, explica. "Afecta a un 80% de las jóvenes y de forma severa a un 9%. **Es preocupante cuando interfiere en las actividades diarias**". En el caso de que esto ocurra, hay que estudiar si existe alguna patología. En las jóvenes, la mayoría de veces

se trata de lo que se llama 'dolor de regla funcional', sin causa interna. En las mujeres adultas, **puede deberse a una endometriosis, a quistes ováricos o a la utilización de un DIU de cobre.** Pero, sea funcional o no, hoy el médico siempre escucha y busca el mejor medio para intentar paliar ese dolor. Pueden recetarse **analgésicos** (son muy útiles los antiinflamatorios no esteroideos si no hay contraindicaciones). Otro recurso son los **tratamientos hormonales**, anti-conceptivos o no. En algunas mujeres resulta eficaz la **acupuntura**.

NO LA TENGO POR CAPRICHIO

Hay otras muestras del cambio de actitud de las mujeres hacia su menstruación. Por ejemplo, empiezan a reivindicar que **tener la regla no es un capricho** y que, por tanto, a los métodos de higiene menstrual no debería seguir aplicándoseles el IVA del 21%, como si fueran objetos de lujo. La mirada está puesta en **Escocia, el primer país del mundo**

¿QUÉ ES EL SANGRADO LIBRE?

¿ES CIERTO QUE PUEDE DARSE?

Resulta difícil de explicar, según la doctora Parera. "Anatómicamente la vagina no tiene esfínter (un músculo en forma de anillo), no es como la vejiga o el ano; ambos posibilitan que podamos retener, voluntaria o involuntariamente, la orina o las heces". La vagina tiene músculos que se pueden contraer a voluntad, pero no es suficiente para aguantar el flujo menstrual. Aun así, a algunas mujeres les funciona.

Síndrome premenstrual: existe tratamiento

- DURANTE AÑOS, ni siquiera se consideraba un trastorno. Si es muy grave, se denomina Síndrome de Disforia Premenstrual. Tristeza, ansiedad, irritabilidad o desesperanza son algunos de sus síntomas. Aparecen días antes de la regla y se tratan con anti-depresivos, anticonceptivos, cambios en la dieta o suplementos nutricionales.



Compresas y tampones cada vez más son sustituidos por alternativas respetuosas con el medio ambiente

(desde el pasado mes de noviembre) que financia compresas y tampones.

UNA REGLA 'ECO'

Y hablando de productos de higiene menstrual, buscando reducir costes pero también por su mayor conciencia medioambiental, otra tendencia hoy en auge respecto a la regla es que las mujeres quieren artículos respetuosos con el planeta. Uno de los más populares es la llamada **copa menstrual**, que emplean especialmente las jóvenes (todavía la mayoría de las féminas siguen prefiriendo compresas y tampones convencionales). Se trata de un dispositivo re-

utilizable de silicona o látex en forma de copa que se adapta al fondo de la vagina para recoger el flujo y que después hay que vaciar. La venta de algunas marcas ha aumentado hasta un 98% en los últimos seis años. También están muy en boga las **compresas lavables** y reutilizables de algodón, o las **bragas absorbentes** que no son desechables.

VIVIR SIN LA MENSTRUACIÓN

Otro gran avance es que la investigación ha facilitado, de un tiempo a esta parte, que muchas mujeres puedan vivir sin regla. Se consigue gracias a **tratamientos**

hormonales anticonceptivos que pueden posibilitar que llegue solamente cada tres o cuatro meses, disminuyendo también la cantidad del sangrado. Estos tratamientos se administran en forma de **implantes subcutáneos, píldoras anticonceptivas o DIU hormonales**. Funcionan básicamente induciendo el sangrado a voluntad o suprimiéndolo y ayudan asimismo a disminuir el dolor. Las mujeres españolas todavía los utilizan poco porque los ven con cierto **recelo** en comparación con las mujeres del norte de Europa o de EE. UU, entre las que están más extendidos.

Elena Castelló

POR TU INTERÉS

ALGUNAS COSAS QUE NO DEBES PASAR POR ALTO

- **La regla puede aparecer de los 10 a los 15 años** sin que implique anomalía. El embarazo es posible desde el primer periodo.
- **El flujo menstrual puede ocurrir cada 21 a 35 días** y durar de 2 a 7 días. Si las reglas no son regulares después de dos años de su aparición, hay que visitar al médico.
- **Cuando se acerca la menopausia, es habitual** que el ciclo se altere de nuevo pero como el riesgo de cáncer uterino aumenta con la edad, se debe consultar sobre cualquier sangrado irregular en la perimenopausia.
- **Las menstruaciones muy copiosas** o los sangrados entre ciclos también son motivo de consulta. Pueden deberse a un fibroma uterino o una enfermedad inflamatoria pélvica.

