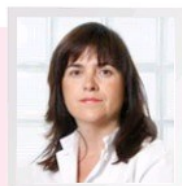


# Lo que dice de ti TU MENSTRUACIÓN

Desde la adolescencia, cada mes tenemos una cita con la regla y esto se repetirá **durante una media de 38 años de nuestra vida**. Cualquier cambio o anomalía puede tener un significado que debemos conocer.

por ABIGAIL CAMPOS

La edad	El color	La cantidad	El olor	La duración	El dolor	La ausencia
La primera regla suele aparecer a los 12 años, pero no te preocupes si a tu hija le viene entre los 10 y los 16, porque entra en la normalidad. La edad media de la menopausia son los 51,4, pero puede que se retire antes (desde los 45) o después (hasta los 55 años).	Puede ir desde el rojo intenso hasta un tono marrón oscuro, este último principalmente en los últimos o primeros días del periodo. Si detectas un cambio de color, puede deberse a una infección ginecológica.	Un sangrado muy abundante se atribuiría a pólipos, infecciones o trastornos de la coagulación. Consulta si es excesiva (más de 6 compresas al día), dice <u>Núria Parera, ginecóloga de Salud de la Mujer Dexeus (dexeus.com)</u> . Entre los 40 y los 50 años, el sangrado se duplica.	Ciertas infecciones a nivel del aparato genital interno o un cuerpo extraño en la vagina (por ejemplo, un tampón olvidado), estarían detrás de un olor inusual en la menstruación.	Lo habitual es que dure entre 3 y 7 días. Si pasas de 8, consulta con un especialista, pero también si son menos. Causas funcionales (pólipos, miomas) o trastornos endocrinológicos pueden estar detrás, dice Núria Parera.	En la mayoría de los casos, se corresponde con contracciones que se producen en el útero, pero en otros puede esconder patologías ginecológicas. Consulta si el dolor es incapacitante y no cede con analgésicos.	Más allá de un embarazo, el periodo desaparece por estrés, cambios de peso o ejercicio físico excesivo. Y, claro, por menopausia, "un diagnóstico clínico que se establece después de que haya pasado un año entero sin regla", detalla <u>Rafael Sánchez Borrego, de la Fundación para el Estudio de la Menopausia (aeem.es)</u> .



**Núria Parera**  
GINECOLOGÍA DE  
SALUD DE LA  
MUJER DEXEUS.

## La experta

### “EL SÍNDROME PREMENSTRUAL”

“Es un trastorno que afecta a las mujeres en edad fértil. Debido a la secreción de progesterona que se produce después de la ovulación, se pueden notar síntomas físicos como hinchazón general y/o abdominal, dolor o tensión a nivel de las mamas. Los síntomas psíquicos pueden ser

labilidad emocional (inestabilidad de carácter), irritabilidad y llanto fácil. Estos síntomas se dan entre 10 días y dos semanas antes de la regla, y se han de repetir durante más de 4 ciclos. Por el momento no se sabe por qué afecta más a unas mujeres que a otras”.