



Principales preguntas sobre tu ciclo menstrual

La menstruación es el sangrado mensual en una mujer, a menudo llamado “período menstrual”. Durante el ciclo menstrual mensual, las paredes de tu útero se recubren para prepararse para el embarazo. Si no quedas embarazada, tus niveles hormonales (estrógeno y progesterona) comienzan a bajar. Los niveles muy bajos de estrógeno y progesterona le avisan a tu cuerpo que comience la menstruación. Cuando tienes la menstruación, tu cuerpo elimina el recubrimiento mensual del útero (vientre).

P: ¿Cuánto dura un ciclo menstrual normal?

R: El ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de tu período menstrual hasta el primer día del próximo período menstrual. El ciclo menstrual normal tiene una duración de 28 días, pero cada mujer es diferente. Además, la duración del ciclo menstrual de una mujer podría variar de mes a mes.

P: ¿Qué es la ovulación?

R: La ovulación es cuando el ovario libera un óvulo para que pueda ser fertilizado por un espermatozoide para procrear un bebé. Es más probable que una mujer quede embarazada si tiene relaciones sexuales sin usar anticonceptivos tres días antes y hasta el día de la ovulación.

Podría ser difícil saber cuándo ovularás, pero puedes estar atenta a los signos. Algunos días antes de ovular, el moco o flujo vaginal cambia y se vuelve más pegajoso y transparente. Algunas mujeres sienten calambres leves en uno de los costados de la pelvis cuando ovulan.

Más del 90% de las mujeres dicen que tienen síntomas de síndrome premenstrual (SPM) después de la ovulación y antes de que comience el período menstrual.

P: ¿Cuándo debo consultar a un médico acerca de algún problema en el período menstrual?

R: Habla con tu médico acerca de tu período menstrual si:

- Hace tres meses no tienes tu período menstrual y no estás embarazada, amamantando o en la perimenopausia o menopausia.
- Tienes períodos menstruales irregulares (tu período menstrual aparece con más frecuencia que cada 24 días o con menos frecuencia que cada 38 días, o dura más de 8 días).
- Te sientes mareada, débil o cansada, o tienes dolor en el pecho o problemas para respirar durante o después de tu período menstrual.
- Tienes que usar más de uno o dos tampones o toallas sanitarias dentro de un período de una a dos horas.
- Tienes fiebre repentina o te sientes mal después de usar tampones.
- Tienes un dolor menstrual que no se alivia con medicamentos de venta libre, como ibuprofeno o naproxeno.
- Durante el período menstrual, tienes dolores, calambres o sangrado que no te permiten ir a trabajar, asistir a la escuela o hacer otras actividades diarias.
- Tienes migraña cuando se aproxima el período menstrual o tu tratamiento habitual para la migraña deja de funcionar.
- Tienes coágulos de sangre en el flujo menstrual que son más grandes que una moneda de veinticinco centavos.
- Sangras después de tener relaciones sexuales, más de una vez.

- Experimentas sangrado durante el ciclo menstrual en otro momento que no sea tu período menstrual.
- Tienes sangrado después de la menopausia.

P: ¿Cómo afecta mi salud el ciclo menstrual?

R: El cambio en los niveles de hormonas durante el ciclo menstrual puede provocar problemas de salud o agravarlos:

- **Anemia.** El sangrado menstrual abundante es la causa más común de anemia por deficiencia de hierro en las mujeres en edad de concebir. La anemia es una afección que ocurre cuando la sangre no puede transportar suficiente oxígeno a todas las partes de tu cuerpo porque no tiene suficiente hierro. Provoca palidez, cansancio o debilidad.
- **Asma.** Los síntomas de asma podrían agravarse durante algunos momentos del período menstrual.

- **Depresión.** Las mujeres con antecedentes de depresión tienen más probabilidades de padecer SPM o trastorno disfórico premenstrual (TDPM). Los síntomas de depresión pueden ser peores justo antes del período menstrual.
- **Diabetes.** Las mujeres con ciclos menstruales irregulares, especialmente los que duran más de 40 días, tienen mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- **Síndrome del intestino irritable (SII).** El SII provoca calambres, hinchazón y gases. Los síntomas de SII podrían agravarse justo antes de tu período menstrual.
- **Problemas para quedar embarazada.** Los problemas de salud, como endometriosis, síndrome de ovario poliquístico, bajo peso u obesidad, pueden provocar períodos menstruales irregulares. Esto puede dificultar el embarazo.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre el ciclo menstrual, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

800-232-4636 • www.cdc.gov/spanish

Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver

800-370-2943 • www1.nichd.nih.gov/espanol/Pages/default.aspx

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)

800-673-8444 • www.acog.org

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 28 de agosto de 2017.

Última revisión del contenido: 12 de junio de 2017.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 800-994-9662

