

¿Qué es la menarquia o menarca?



Menarquia -o menarca-, es el término médico de la **primera menstruación en una mujer**, es decir la primera ovulación que se presenta cuando, biológicamente, tu cuerpo se prepara para ser madre, ocurren cambios tanto físicos, fisiológicos y psicológicos. Por lo general la primera regla, comienza **entre los 12 y los 15 años** de edad, aunque hay niñas que se desarrollan más temprano (a los 8 años) y algunas más que tardan un poco más en tener su primera menstruación.

¿Por qué menstruamos?

Dentro de tu vientre bajo se ubican los ovarios, que son **glándulas sexuales femeninas responsables de contener en su interior a los óvulos**; cada 28 días, cuando inicia tu ciclo menstrual, madurará un óvulo y si no es fecundado, el cuerpo se encarga de expulsarlo en una **pequeña hemorragia llamada menstruación**.

El periodo menstrual varía de mujer a mujer en cuanto a la duración, que puede ir de 2 a 7 días, y en cuanto a la cantidad, que puede ser escasa o más abundante.

Durante la menstruación, se pueden experimentar algunas molestias como dolor o hinchazón en los senos, dolores abdominales, dolores de cabeza; también irritación o angustia antes de menstruar, o sensación de alivio luego de menstruar. **Esto es normal y se debe a los cambios de las hormonas que se producen en el cuerpo.**

La regla comienza con la menarquia y termina en la menopausia, más o menos entre los 45 y 50 años.

La menarquia y la menopausia parece que están relacionadas, existe más probabilidad de tener una menopausia prematura si hubo una menarquia temprana.

G NEDUCA
Educación en Ginecología

No olvides consultar a tu ginecólogo.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.
Este es un servicio cortesía de Grünenthal.

Referencias:

1. Mansilla G; Maduración biológica en la adolescencia; Rev Soc Bol Ped, 39(1): 11-15, 2000. **2.** Checa S; Implicaciones del género en la construcción de la sexualidad adolescente; Anales de la educación común, Tercer Siglo, año 1, número 1-2, Pub Dir Gral Cul Educ, 2005. **3.** Chelala C; Manual de salud ambiental Infantil; Organización Panamericana de Salud, Ministerio de Salud, Gobierno de Chile, 2009

Programa de educación
patrocinado por:

