

CAPÍTULO 2:

SALUD SEXUAL



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



SALUD MENSTRUAL

MANIFESTACIONES DEL CICLO MENSTRUAL

Si bien no existe un ciclo menstrual normal, existen ciertos criterios claves sobre los patrones de sangrado, establecidos el 2005 por la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO), que se han ido actualizando con los años (Escuela La Tribu, 2022).

Frecuencia	Sangrados menstruales cada 24 a 38 días.
Regularidad	<p>Ciclos regulares, es decir, con poca variación en la duración de los ciclos. Para su evaluación, se debe considerar el ciclo más largo y el más corto que ha tenido la persona durante los últimos 6 meses. La variación normal dependerá de la edad de la mujer, se consideran ciclos regulares cuando la variación es:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Menor o igual a 9 días para mujeres entre 18 y 25 años. · Menor o igual a 7 días para mujeres entre 26 y 41 años. · Menor o igual a 9 días para mujeres entre 42 y 45 años.
Duración	Máximo 8 días de sangrado
Volumen	Hasta 80 ml de sangre menstrual por cada ciclo. Sangrados de mayor volumen o cualquier sangrado que interfiera con la salud física, emocional, social de la mujer o con su calidad de vida se considera anormal (NICE, 2018).
Sangrados intermenstruales	No debería haber otro sangrado además de la menstruación propia de ese ciclo. La única excepción es un sangrado escaso, post ovulatorio que ocurre en el 5% de las mujeres por la disminución en los niveles de estradiol (Dasharathy et al., 2018).
Dolor menstrual	La menstruación es un proceso inflamatorio, donde muere y se desprende el tejido endometrial para luego ser eliminado a través del cuello del útero y la vagina gracias a las contracciones del útero. Por lo tanto, es normal sentir una incomodidad o dolor leve en la parte inferior del abdomen durante esos días. No es normal tener un dolor menstrual que interfiera con la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer (ACOG, 2018)
Síndromes premenstruales físicos o emocionales	Son frecuentes y normales siempre y cuando no interfieran con la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer (RCOG, 2016).



Hablemos de todo

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

