

ENTENDIENDO TU CICLO MENSTRUAL: ¿QUE ES NORMAL, Y QUÉ NO?

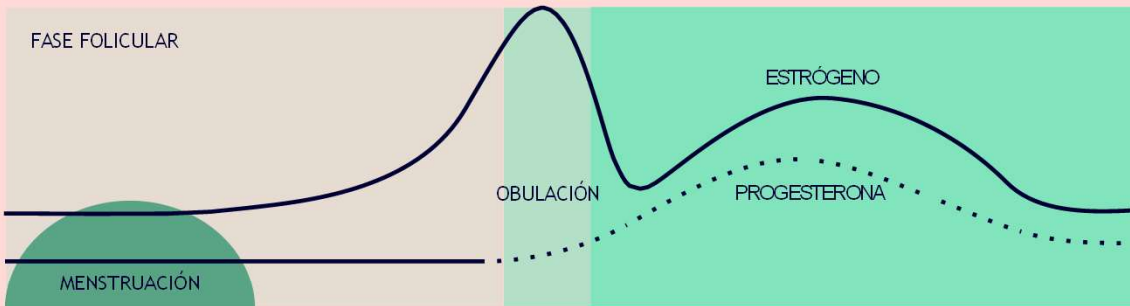


¿QUÉ DEBO SABER?

Menarquia: La primera menstruación de vida de la mujer.

Ciclo Menstrual: Un ciclo mensual de cambios hormonales que el cuerpo de la mujer experimenta en preparación para la posibilidad de un embarazo.

Menstruación: El periodo de días en la cual la sangre y el tejido que cubre el útero salen del cuerpo a través de la vagina (Sangrado).



¿TENGO UN CICLO MENSTRUAL NORMAL?

Los ciclos menstruales varían pero suelen tener estas características de media:



Duración del sangrado
4-7 días



Volumen del sangrado
30-60 mL



Menarquía
11-14 años



Duración de cada ciclo
21-35 días



¿CUANDO CONSULTAR CON TU MÉDICO?

- Si no ha tenido la menarquía hasta los 15 años.
- Si ha perdido tres o más menstruaciones consecutivos cuando sus períodos anteriormente eran regulares.
- Dolor menstrual/otros síntomas que le impiden realizar sus actividades diarias o entrenar.
- Sangrado menstrual abundante (p. ej., la necesidad de cambiar una toalla higiénica o un tampón cada 2 horas, coágulos grandes, interfiere con su calidad de vida) o sangrado anormal entre períodos/después del sexo.
- Si crees que estás embarazada.
- Si tienes alguna pregunta sobre tu ciclo menstrual u observa un cambio en su ciclo 'normal'

Para más información, visita: xxxx.es/

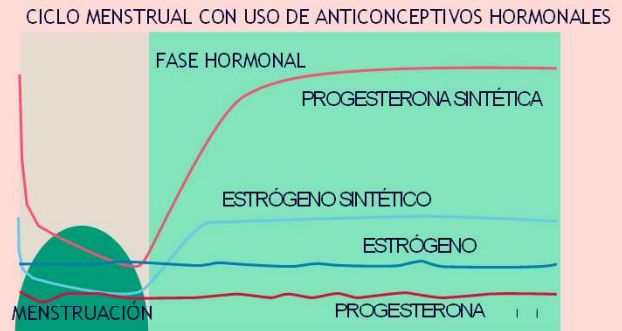
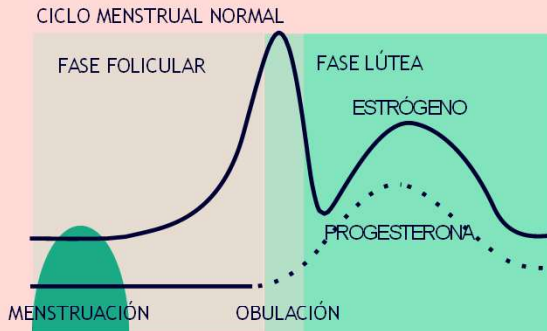


ANTICONCEPTIVOS HORMONALES: ¿QUÉ OPCIONES TENGO?



¿QUÉ DEBO SABER?

Anticonceptivos Hormonales: Son hormonas femeninas sintéticas que pueden alterar/regular el perfil hormonal normal.



¿DEBERÍA CONSIDERAR EL USO DE ANTICONCEPTIVOS HORMONALES?



Anticoncepción



Planificación de la menstruación



Menstruaciones más ligeras



Reducción de los síntomas asociados a la menstruación

¿QUÉ ANTICONCEPTIVOS HORMONALES EXISTEN ACTUALMENTE?

	Método	Frecuencia	Formulación
Combinación de píldoras	Consumo oral Administración personal	Diario	Progesterona y Estrógeno
Mini Píldora	Consumo oral Administración personal	Diario	Solo Progesterona
Implante	Administración médica Implantación debajo de la piel	3 años	Solo Progesterona
Dispositivo Intrauterino (DIU)	Administración médica Insertado en el útero	5 años	Solo Progesterona
Inyección	Administración médica Inyección intramuscular	3 meses	Solo Progesterona
Anillo vaginal	Administración personal Insertado por la vagina	3 semanas	Progesterona y Estrógeno



Para más información, visita: xxxx.es/

SINDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO



¿QUÉ DEBO SABER?

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es un trastorno hormonal común entre las mujeres en edad reproductiva. En la población general tiene una incidencia entre 6 y 20% en mujeres en edad reproductiva, pero es más alta entre las deportistas. Hasta el 70 % de las mujeres con el SOP no son diagnosticadas.



¿CUALES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS?

Los signos y síntomas del síndrome de ovario poliquístico pueden desarrollarse alrededor del momento del primer período menstrual o más tarde en la vida y, a veces, después de un aumento de peso significativo.

Puede ser diagnosticados por:

Menstruación irregular	Ciclos menstruales infrecuentes o prolongados o, a veces, ausencia de menstruación. Los sangrados pueden ser muy abundantes.
Androgenos elevados	Los niveles elevados de hormonas masculinas (como la testosterona) pueden provocar un exceso de vello facial y corporal y, en ocasiones, acné grave y pérdida de cabello.
Diagnostico mediante ecografia	Los ovarios pueden agrandarse y contener pequeñas acumulaciones de líquido (folículos) que rodean a los óvulos. Como resultado, es posible que los ovarios no liberen óvulos con regularidad y esto puede provocar una reducción de la fertilidad.



¿CÓMO PUEDE SER DIAGNOSTICADO?

No existe una prueba definitiva para diagnosticar el SOP.

- Un médico revisará la regularidad del ciclo menstrual de una deportista
- Un examen físico para la evaluación de signos de crecimiento excesivo de vello y acné.
- Análisis de sangre para evaluar los niveles hormonales.
- Una ecografía para comprobar el aspecto de los ovarios y el revestimiento del útero.



¿CUÁLES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento del SOP tiene como objetivo reducir los síntomas para mejorar el bienestar, y está dirigido a las irregularidades específicas identificadas en el diagnóstico. Los tratamientos pueden incluir:

- Modificación del estilo de vida: Cambios en la dieta y ejercicio regular
- Medicamentos: los períodos irregulares, el acné, el crecimiento de vello no deseado o la resistencia a la insulina pueden controlarse con anticonceptivos hormonales u otros medicamentos.
- Otro: apoyo psicológico o asesoramiento nutricional para abordar cambios en el estado de ánimo (incluidas la depresión y la ansiedad) o el peso corporal.



¿QUÉ DEBO HACER?

- > Las atletas deben realizar un seguimiento regular de sus períodos y deben consultar a un médico si su período es irregular o si tiene alguno de los signos descritos anteriormente.
- > Las exdeportistas deben buscar un diagnóstico experto si experimentan infertilidad.



Para más información, visita: xxx.es/