

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

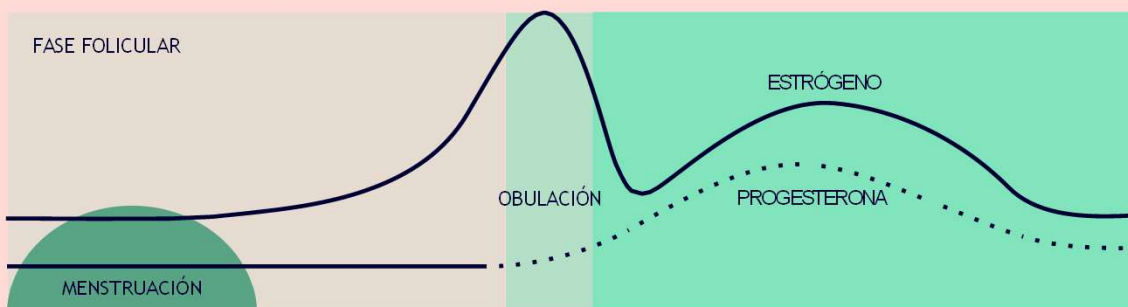


## ¿QUÉ DEBO SABER?

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/](http://xxxx.es/)

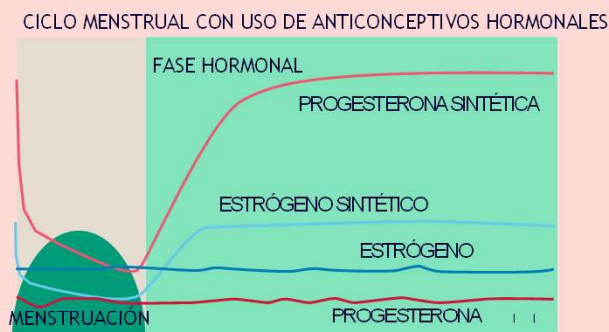
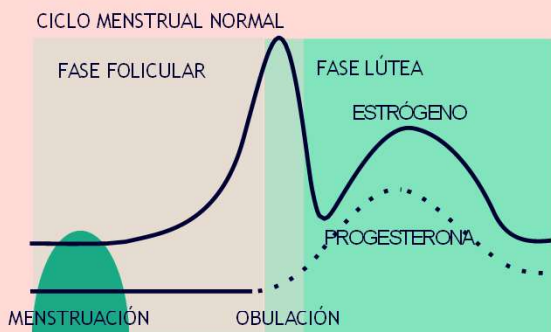


# ANTICONCEPTIVOS HORMONALES: ¿QUÉ OPCIONES TENGO?



## ¿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/](http://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/](http://xxx.es/)