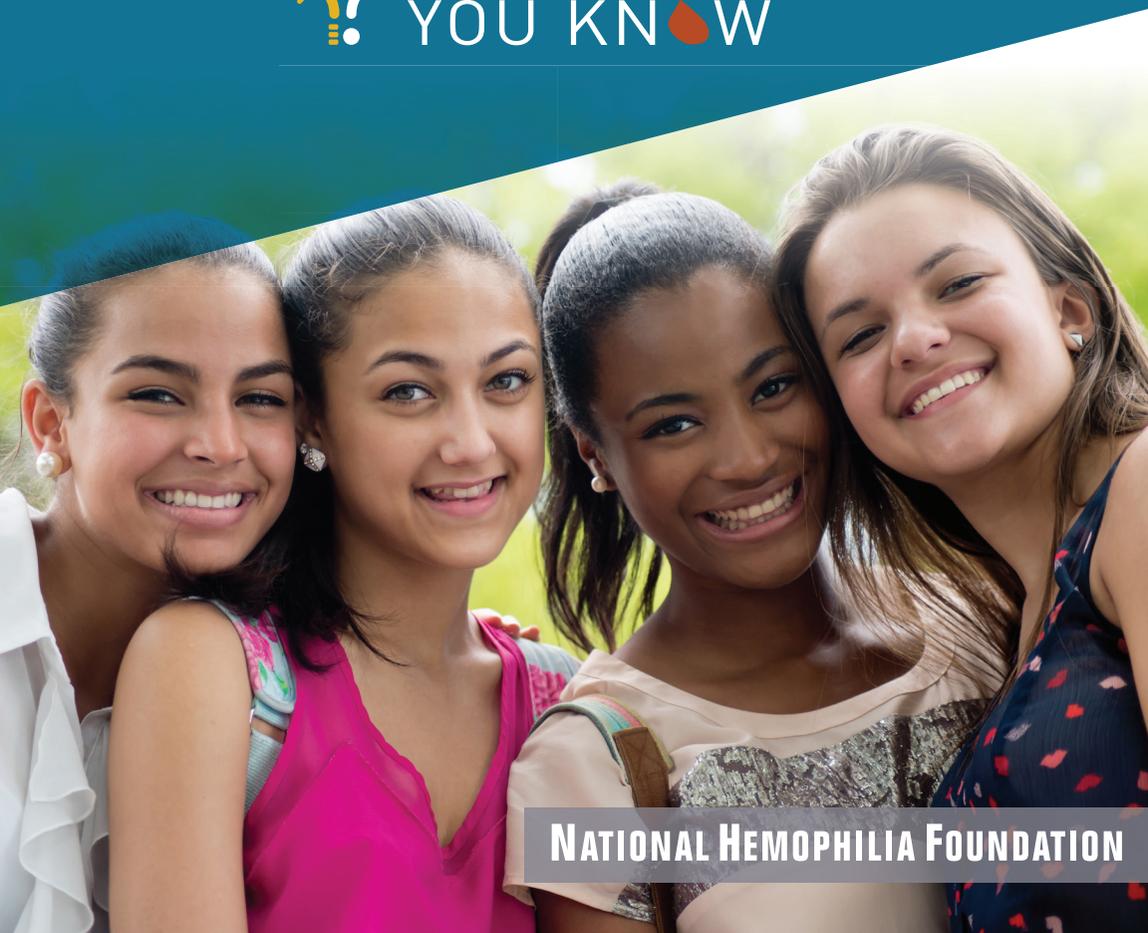


Es tu salud. Hazte cargo. Punto.

Entérate de cuánto tiempo es mucho tiempo para tu periodo. Entérate de si podrías tener un trastorno hemorrágico para que puedas empezar a sentirte mejor. **Es mejor que sepas.**



NATIONAL HEMOPHILIA FOUNDATION

Con todos los cambios que le están pasando a tu cuerpo, el desarrollo puede ser algo emocionante y, al mismo tiempo, difícil de entender.

Uno de los mayores cambios que le ocurrirán a tu cuerpo es que te llegará el periodo, también llamado menstruación. La experiencia de cada niña con su periodo es distinta. Las que recién empiezan a menstruar tienen, a menudo, periodos irregulares que varían entre flujos leves, moderados y abundantes.

Tu experiencia podría no ser igual a la de tus amigas ya que cada una es diferente.



¿Qué puedes esperar? Los hechos.

El primer periodo de las niñas

ocurre, por lo general, entre **los 11 y los 14 años** de edad; en algunas niñas comienza tan temprano como a **los 9 años y en otras no empieza hasta los 15.**

La cantidad de días

desde el comienzo de un periodo hasta el día antes de que empieza el próximo se llama **ciclo menstrual.**

Durante aproximadamente el primer año,

el periodo de una niña puede durar **entre 4 y 7 días.** Típicamente, llega cada **21 a 45 días.**

A medida que creces

el ciclo menstrual promedio es de 28 días, pero puede variar entre **21 y 35 días.**

💡 Consejos para usar este folleto:

¿No estás segura de qué significan algunos términos? Las palabras en **rojo** se explican en más detalle en el Glosario.

Cuándo hay que buscar ayuda...

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE EL PERIODO DE CADA NIÑA PUEDE SER DIFERENTE, pero si presentas cualquiera de los síntomas que aparecen a continuación, sería una buena idea hablar con un médico o enfermera.

- Te llega el periodo con más frecuencia que cada 21 días.
- Te llega el periodo solo cada 90 días o más.
- Tu periodo dura más de 7 días desde que comienza hasta que termina.
- Sientes que te salen chorros de sangre, lo cual limita tus actividades diarias, como ir a la escuela o hacer ejercicio.
- Empapas la toalla sanitaria o el tampón cada 1 a 2 horas, o en menos tiempo, en los días de mayor flujo.
- Ves o te salen coágulos de sangre más grandes que una uva cuando te cambias la toalla sanitaria o el tampón, o los ves en la taza del inodoro.

Todos estos son signos de periodos irregulares. Los últimos cuatro son síntomas de un **sangrado menstrual abundante (HMB, por sus siglas en inglés)**. Aproximadamente de 1 de cada 5 mujeres tiene HMB. Si no se trata, puede hacer que no te sientas lo mejor posible y que no vivas tu vida al máximo.



¿Cuáles son las causas del HMB?

A veces, su causa no se conoce, pero puede deberse a varias afecciones que puede detectar un médico mediante pruebas. Conocer la causa del HMB te ayudará a conseguir el mejor tratamiento para tus síntomas. Este folleto te dirá todo sobre los trastornos hemorrágicos, que son una posible causa del HMB.

¿Qué es un trastorno hemorrágico?

Un trastorno hemorrágico es una afección **hereditaria**, que dura toda la vida, en la cual la persona tiende a sangrar por más tiempo antes de que se forme un coágulo para detener el sangrado.



Hasta un 1 % de las niñas y mujeres tienen un trastorno hemorrágico en los Estados Unidos, y muchas no lo saben. Eso equivale a aproximadamente 2.7 millones de niñas y mujeres. Si tienes un trastorno hemorrágico, ¡no eres la única!

¿Tienes ALGUNO de los signos y síntomas de un trastorno hemorrágico?



SIGNOS Y SÍNTOMAS RELACIONADOS CON TU PERIODO

- El HMB es el signo más común de un trastorno hemorrágico en niñas y mujeres. Hay otros síntomas que no están relacionados con el periodo.

SIGNOS Y SÍNTOMAS NO RELACIONADOS CON TU PERIODO



- Moretones que aparecen fácilmente o por “ninguna razón”.

- Sangrados nasales que duran más de 10 minutos.

- Sangrados causados por una cortadura o un rasguño que tardan mucho en parar.



- Sangrado abundante después de un procedimiento médico o dental.

- Bajos niveles de hierro en la sangre o has recibido tratamiento para la **anemia**.*



- Tener un familiar con un trastorno hemorrágico o síntomas similares a los tuyos.

¿Has tenido alguno de los siguientes signos o síntomas?

*Los bajos niveles de hierro pueden hacer que te sientas cansada, fatigada y débil.

Si marcaste aunque fuera **UNO** solo de los signos o síntomas que aparecen arriba, podrías tener un trastorno hemorrágico.

Visita www.betteryouknow.org/i-want-to-know-for-women para responder un cuestionario corto para saber si podrías tener un trastorno hemorrágico o si tu HMB podría deberse a otra cosa.

¿Qué puedes hacer si tienes ALGUNO de los signos o síntomas de un trastorno hemorrágico?

Habla con alguien. Puede que sea incómodo, y a veces aterrador, hablar con otras personas acerca de tu periodo, pero es importante que averigües qué le está pasando a tu cuerpo. Si tienes un adulto de confianza en tu vida, encuentra un momento tranquilo para conversar sobre tus preocupaciones.

¡Incluso puedes usar este folleto para empezar la conversación!

Habla con un adulto de confianza para hacer una cita con un médico u otro proveedor de atención médica, como un **pediatra**, una enfermera, un **asociado médico (physician assistant)**, o un **ginecólogo especialista en adolescentes**. Puede que te remitan a un **hematólogo**, dependiendo de los signos y síntomas que tengas.

¿Qué pasa si no tienes ningún otro síntoma, excepto HMB?

Los trastornos hemorrágicos no son la única cosa que puede causar HMB. Este podría deberse a algo completamente distinto. Para saber si podrías tener un trastorno hemorrágico o si tu HMB se debe a otra cosa, visita www.betteryouknow.org/es. En cualquier caso, tú o un adulto de confianza deberían hacer una cita de seguimiento con un médico o enfermera.





Ya hiciste la cita con el médico. A continuación encontrarás lo que debes esperar y cómo prepararte:

- Podría ser útil hacerle seguimiento a tu periodo y a tus síntomas antes de la primera cita, para que así estés lista para responder cualquier pregunta. Para obtener más información, y un cuadro para ayudarte a monitorear tus periodos y síntomas, visita www.betteryouknow.org/es/women/at-risk/how-to-prepare.
- El médico o la enfermera podrían hacerte preguntas sobre tus periodos, cualquier otro síntoma que puedas tener y si alguien de tu familia tiene antecedentes de síntomas.
- Puede que el médico o la enfermera te saquen sangre. Esto podría ser necesario para hacer pruebas de detección de trastornos hemorrágicos.
- Quizás el médico o enfermera te remitan a un hematólogo.

Es normal sentirse un poco (¡o muy!) avergonzada al hablar sobre tus periodos, tu cuerpo y tu vida personal con alguien que no conoces muy bien. Los médicos y las enfermeras están acostumbrados a tener este tipo de conversaciones y su trabajo es asegurarse de que estés sana. Puedes pedir que uno de tus padres o el tutor legal esté contigo durante la conversación, o que te den privacidad para hablar.

Mientras tanto, a continuación hay algunos consejos para ayudarte a manejar tus periodos:

Guarda una bolsa de emergencia con toallas sanitarias, protectores diarios o tampones, ropa interior y pantalones extra en la escuela o llévala contigo.

Guarda en tu casillero un suéter o una chaqueta de manga larga para atártela alrededor de la cintura y taparte (en caso de tener un accidente).

Pon una toalla de color oscuro, doblada, debajo de ti cuando duermas o considera usar toallas sanitarias más gruesas y largas durante la noche.

Usa almohadillas térmicas desechables para los cólicos menstruales.

Aplica agua y una pequeña cantidad de agua oxigenada a la ropa para sacarle las manchas de sangre en el lavado.

Es importante saber que los trastornos hemorrágicos se pueden tratar, lo cual te permitirá vivir plenamente.

Averigua si estás en riesgo y da el primer paso para sentirte mejor. Visita www.betteryouknow.org/es para aprender más.

Glosario

Ginecólogo especialista en adolescentes: Un ginecólogo obstetra especialista en adolescentes es un médico que se concentra en la salud reproductiva de las mujeres jóvenes, y que sabe mucho sobre los periodos abundantes.

Sangrado menstrual abundante (HMB): Periodo menstrual con sangrado anormalmente abundante que puede limitar las actividades diarias. Si no se trata, el HMB puede poner a las mujeres y niñas en mayor riesgo de tener problemas de salud.

Hematólogo: Un hematólogo es un médico que trata las enfermedades y los trastornos de la sangre. Como los hematólogos son especialistas, es posible que el seguro de tus padres o de tu tutor legal requiera una remisión de tu médico de atención primaria.

Hereditario(a): Tener un rasgo, cualidad o característica hereditarios significa que tus padres te los pueden pasar a través de los genes. Uno o ambos padres te pueden pasar los genes de un trastorno hemorrágico hereditario, dependiendo del tipo de trastorno hemorrágico.

Anemia: Tener anemia significa tener muy pocos glóbulos rojos sanos, lo cual puede hacer que te sientas cansada, fatigada o débil. Hay un tipo de anemia que se conoce como falta de hierro o tener muy poco hierro en el cuerpo. Este puede ser causado por tu periodo si tienes sangrados menstruales abundantes.

Ciclo menstrual: La cantidad de días desde el comienzo de un periodo hasta el día antes de que empieza el próximo. Por lo general, las mujeres y niñas tienen 12 o 13 periodos al año, aunque puede que cada ciclo no dure exactamente lo mismo.

Pediatra: Un pediatra es el médico que ves cuando eres niña y te sientes enferma o necesitas un chequeo anual. También sabe mucho sobre lo que sucede cuando te llega el primer periodo.

Asociado médico (physician assistant o PA, en inglés): Un asociado médico trabaja generalmente bajo la supervisión de un médico. Es posible que el asociado médico te vea primero y ordene pruebas de laboratorio, y que también proporcione tratamiento.

Recursos locales sobre los trastornos hemorrágicos:

Otros recursos

Información sobre los trastornos hemorrágicos en las mujeres, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

www.cdc.gov/ncbddd/blooddisorders/women/index.html



www.betteryouknow.org/es



NATIONAL HEMOPHILIA FOUNDATION

for all bleeding disorders

www.hemophilia.org



La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. y se usa con permiso. El uso de este logotipo no representa respaldo a ningún producto, servicio o empresa en particular por parte del HHS ni los CDC.

La Fundación Nacional de Hemofilia (NHF) desea expresar su agradecimiento a todo el equipo de trabajo de Better You Know por sus conocimientos y revisión, particularmente a Robert F. Sidonio, Jr, MD, MSc. y a Chris Guelcher, RN-BC en hemostasis, MS, PPCNP-BC, así como a Charletta A. Ayers, MD, MPH, y a Gloria A. Bachmann, MD, MMS. La información contenida en esta publicación es solo información general. La NHF no proporciona asesoramiento médico ni ejerce la práctica de la medicina. La NHF no hace, bajo ninguna circunstancia, recomendaciones de tratamientos en particular a personas específicas y recomienda que, en todos los casos, se consulte al médico o centro de tratamiento local antes de iniciar cualquier curso de tratamiento. © 2019 Fundación Nacional de Hemofilia.