

La Nación (Costa Rica)

La Nación (Costa Rica)

Involucramiento de padres en temas de **pubertad** suele ser gran apoyo para niñas

»Al inicio de esta etapa, lo ideal es asistir a consulta con un médico general

Salud de la mujer · Salud
17 abr. 2023 Amanda Rojas

Colaboradora de Gn

Cuando comienza la pubertad, niños, niñas, adolescentes y sus padres entran en un periodo de dudas, temores y tabúes. Por eso, entender qué le ocurre al organismo en esta etapa, ayuda a transitar con más tranquilidad por este momento de la vida, pero, además, a prevenir

y detectar enfermedades que comprometan la salud sexual y reproductiva.

Se denomina pubertad a la fase de crecimiento que establece las características físicas y reproductivas de todo ser humano, pero hay diferencias entre los hombres y las mujeres.

Ellas tienen un desarrollo más temprano. Ocurre cuando aumenta el nivel de producción de hormonas como los estrógenos para producir la maduración de mamas, ovarios, útero y vagina.

Con la llegada de la menstruación y otros cambios en el cuerpo, surgen muchas preguntas, sobre las cuales

“El crecimiento de las mamas, la aparición de vello en zonas como el pubis y las axilas, son algunos de los caracteres sexuales secundarios que indican el comienzo de dicha etapa. Después de esto, se da la llegada de la primera menstruación o menarquia.

“En promedio, la pubertad se inicia entre los 10 y los 13 años. Sin embargo, hay chicas que la experimentan a edades un poco más tempranas, pero lo normal es que ocurra más o menos en ese rango de edad”.

– ¿Por qué se produce?



Saber qué es la menstruación, por qué es necesario llevar un registro de las reglas, qué cantidad de sangrado se tiene, qué es una toalla sanitaria y cómo utilizarla, es información relevante que las niñas deben tener con antelación. (Foto con fines ilustrativos). SHUTTERSTOCK

La Nación conversó con la ginecóloga infanto-juvenil Tannia Castro Fuentes.

– ¿Qué es la pubertad?

– Son esos cambios, a nivel físico, sobre todo, que marcan el inicio de la adolescencia femenina, en este caso.

– La pubertad es “un eje de comunicación” entre el cerebro, el útero, las mamas y otras partes del cuerpo, que provoca transformaciones no solamente físicas, sino también hormonales. Factores como el peso, la estatura y la genética determinan en qué momento comienza esta faceta.

”Actualmente, hay más población infantil y juvenil con sobrepeso que hace unos años. Entonces, es más común que la menstruación empiece antes de lo esperado.

”Por el contrario, las mujeres con un índice de masa corporal menor

podrían presentar pubertad tardía”.

–¿Cómo prepararse para la llegada de la primera menstruación?

–Lo más importante es que la familia se eduque y comprenda los cambios que atraviesan las adolescentes durante este periodo, para que así, estas se sientan respaldadas. También, es fundamental hablar del tema con naturalidad, sin transmitir pensamientos negativos al respecto.

”Las chicas deberían alistar un kit con todo lo necesario para enfrentar la primera menstruación de manera tranquila y segura, independiente-

mente de si se encuentran o no en sus hogares cuando esto

“HOY HAY MÁS POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL CON SOBREPESO. ENTONCES, ES MÁS COMÚN QUE LA MENSTRUACIÓN EMPIECE ANTES DE LO ESPERADO. POR EL CONTRARIO, LAS MUJERES CON UN ÍNDICE DE MASA CORPORAL MENOR PODRÍAN PRESENTAR PUBERTAD TARDÍA”.

Tannia Castro Fuentes

Ginecóloga infanto-juvenil

Sucedá.

”Saber qué es la menstruación, por qué es necesario llevar un registro de esta, qué cantidad de sangrado se tiene, qué es una toalla sanitaria y cómo utilizarla, es información relevante, tanto para el autoconocimiento de cada mujer como para el monitoreo de su salud”.

–¿Cuándo se cataloga la pubertad como precoz?

–Si los caracteres sexuales secundarios se manifiestan antes de los 8 años, existe un desarrollo reproductivo precoz, pero a partir de esa edad

es normal observar las primeras señales de la pubertad e, incluso, la menarquia puede comenzar a los 9 años y esto no es sinónimo de alarma.

–¿Cómo afecta el adelantamiento de la primera menstruación la salud femenina? –Esta situación tiene repercusiones, principalmente en la parte emocional; ya que, cuanto más temprano llegue la menstruación, menos oportunidad han tenido las mujeres de capacitarse en la materia, y no cuentan con la preparación suficiente para afrontar esta modificación en su cuerpo.

–¿Se debe acudir a consulta ginecológica desde el comienzo de la pubertad?

–Aunque lo más recomendable es visitar a un médico general, de familia o infanto-juvenil, no siempre es posible hacerlo. Ante esto, se recomienda buscar información acerca del tema, que provenga de fuentes confiables, e indagar con personas allegadas sobre cómo ha sido su pubertad.

”Ante cualquier alteración en este proceso, se debe acudir al profesional o centro médico más cercano y, así, prevenir complicaciones”.

–¿Las adolescentes pueden tomar pastillas anticonceptivas?

–A pesar de que hay muchos mitos alrededor de estos fármacos, en ocasiones se emplean para tratar dolores provocados por quistes, combatir ciertos tipos de acné, detener sangrados, regular el ciclo menstrual, etcétera.

”Su consumo tiene que ser bajo receta médica, ya que no todos los medicamentos anticonceptivos son aptos para las adolescentes y el especialista debe explicarle a la paciente y a su acompañante por qué considera importante utilizar

este tipo de fármacos. Hay ciertos casos en los que, en vez de pastillas anticonceptivas, se coloca un dispositivo intrauterino para disminuir menstruaciones abundantes, y la adolescente puede usarlo aunque no tenga hijos”.

–¿Por qué es importante que los padres de familia se involucren en este tema de la pubertad femenina?

–Las transformaciones físicas y emocionales que acontecen durante el desarrollo reproductivo de las mujeres no tienen por qué ser una cuestión que les compete exclusivamente a ellas. Los hombres también

pueden ayudar a sobrellevar este proceso.

”Son muchos papás los que le dicen a uno: ‘Nunca me explicaron sobre menstruación, cuando dieron las charlas sobre eso en el colegio, se las daban a mis compañeras, a nosotros no’. Entonces, es muy importante que ellos también entiendan qué es la menstruación, qué pasa a nivel del estado de ánimo, por qué duele el estómago o la cabeza. Una figura masculina puede ser de gran apoyo. Es muy agradable ver cómo cada vez más hombres quieren ser parte y tomar acción en este asunto”.