



Pediatric Advisor Search

Search

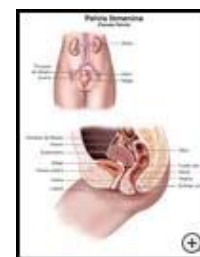
HOME

[Index](#) [English](#) [All languages](#)

La pubertad en las niñas

(Puberty for Girls)

La pubertad es la fase en la que tu cuerpo se va convirtiendo en cuerpo de mujer. Los cambios físicos hacen que puedas tener hijos si mantienes relaciones sexuales



¿Cómo comienza la pubertad?

La pubertad comienza con un cambio en las hormonas. A causa del cambio en las hormonas que libera tu cerebro, tus ovarios comienzan a generar la hormona estrógeno. Los ovarios son parte de tu sistema reproductivo. Producen óvulos y la hormona femenina progesterona. El estrógeno es la hormona principal que inicia los cambios que ocurren cuando las niñas pasan por la pubertad.

¿Cuándo comienza la pubertad?

La pubertad en las niñas puede comenzar tan temprano como los 7 u 8 años de edad o tan tarde como los 14 años.

¿Cómo sé si ha comenzado la pubertad?

Lo primero que notarás es que comienzan a crecer los senos. Al principio, solo es una pequeña inflamación debajo de los pezones. Pueden pasar 4 o 5 años hasta que los senos se desarrollen por completo.

Empezarás a tener vello púbico entre las piernas, en la zona de los genitales. También comenzarás a tener pelo debajo de los brazos y más pelo en las piernas. Tendrás más olor corporal, por lo que querrás bañarte más a menudo o empezar a usar desodorante.

Tu cuerpo también comenzará a cambiar de forma. Se te ensancharán las caderas y la grasa se desplazará hacia otros lugares de tu cuerpo. A veces, es difícil para las chicas aceptar los cambios físicos de su cuerpo. Sin embargo, estos cambios son importantes para tu salud y son una parte normal del desarrollo. También subirás de peso durante este tiempo. Esto es normal. Si el hecho de subir de peso te preocupa, debes consultar al médico.

También se producen muchos cambios dentro de tu cuerpo. Debido a los cambios en la vagina (la vía del parto), puedes comenzar a tener una pequeña descarga blanca. Esto es normal. La vagina y el útero crecen. El útero es donde crece el bebé si estás embarazada. Dentro del útero comienzan a desarrollarse los vasos sanguíneos y el tejido, que terminarán por producir tu primer periodo de menstruación.

Las niñas suelen crecer muy rápido entre 1 y 2 años después del comienzo de la pubertad y alrededor de 6 meses antes de la primera menstruación. Un estirón es cuando el cuerpo crece mucho en un periodo corto de tiempo. Probablemente no crezcas mucho más después de comenzar a tener el periodo. No obstante, tus huesos seguirán poniéndose más fuertes. Por eso es importante comer de 4 a 5 al día comidas que tengan mucho calcio. El calcio ayuda a generar huesos fuertes;

así que tendrás menos probabilidades de tener osteoporosis (huesos débiles) cuando te hagas mayor.

¿Qué es el ciclo menstrual?

Las niñas nacen con todos sus óvulos (alrededor de 2000). Los óvulos se almacenan en los 2 ovarios. Cada mes, antes de tener el periodo, los ovarios liberan un óvulo. Esto se llama ovulación. El óvulo se desplaza por un conducto llamado trompa de Falopio y llega hasta el útero. Las hormonas hacen que el revestimiento del útero se haga más grueso, preparándolo para albergar un feto en caso de que el óvulo sea fertilizado por el esperma de un hombre. Algunas chicas tienen dolor en la parte baja del vientre durante la ovulación.

Si el esperma de un hombre no fertiliza el óvulo, el útero deshace del revestimiento que había preparado para el feto dos semanas después de la ovulación. Cuando el útero suelta su revestimiento, sale sangre por la vagina. Esto se llama el flujo menstrual, periodo o regla.

Después de cada periodo, el ciclo menstrual mensual vuelve a comenzar.

¿Qué más debo saber sobre el periodo?

Durante el primer o segundo año, puedes tener el periodo desde una vez al mes hasta 3 veces por año. Entonces el periodo empieza a ser más regular y tendrás un periodo cada mes.

Quizás te convenga llevar contigo un tampón o compresa para estar lista antes de que te venga el periodo por primera vez. Normalmente se tiene el primer periodo alrededor de 2 años y medio después de que se empezaron a desarrollar los senos. La edad media de inicio del periodo es de 12 años, pero algunas chicas empiezan a tenerlo tan pronto como a los 8 años o tan tarde como a los 16. Si tienes el periodo antes de los 8 años o aún no lo has tenido a los 17, debes hablar con un adulto o con un médico.

Cuando los periodos son regulares, puedes tenerlos cada 22 a 35 días. Los periodos duran en general de 3 a 7 días. Las compresas o tampones absorben la sangre que sale. Puede parecerte mucha sangre, pero en general es solo de 2 a 5 cucharadas de sangre por periodo.

Algunas chicas sufren dolores en la parte baja del vientre durante el periodo. Los dolores están causados por la tensión muscular en el útero a medida que este suelta su revestimiento. Puedes sentir dolor solo por un día o durante todo el tiempo que sangres. Tomar acetaminofeno o analgésicos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno suele ayudar. Si esto no te da resultados, pídele a tu médico un medicamento más fuerte. A menos que el médico lo recomiende, no tomes NSAID durante más de 10 días por ninguna razón. Los NSAID, tales como el ibuprofeno, el naproxeno y la aspirina, pueden causar sangrado estomacal y otros problemas. Lee la etiqueta y tómalos según las indicaciones.

¿Qué es la masturbación?

Durante la pubertad puedes comenzar a tener impulsos sexuales debido a las nuevas hormonas en tu cuerpo. Puedes descubrir una sensación placentera si te tocas o frotas el área genital. Tocar esta parte de tu cuerpo se llama masturbación. Muchas chicas se masturban. Es una manera natural y completamente normal de explorar tu cuerpo. La gente con frecuencia hace bromas sobre la masturbación, pero es importante saber que no pasa nada malo por masturbarse.

¿Qué se puede hacer con el acné?

Una parte de la pubertad que no les gusta a los adolescentes es el acné. Puede que hayas oído que el acné se debe a no lavarse la cara o a comer comida grasa o dulces. No hay pruebas de que esas cosas causen acné. Está causado por el cambio de hormonas y es una parte normal del desarrollo. Algunas chicas no tienen mucho acné, pero en otras puede ser peor. Puedes conseguir medicamentos para el acné leve sin receta médica. Si tu acné parece más grave, debes ir al médico para que te dé el medicamento adecuado para tratarlo.

¿Qué cambios emocionales se producen en la pubertad?

A medida que pases por la pubertad, comenzarás a tener muchos sentimientos distintos. Estás tratando de ver cuál es tu lugar en el mundo. Te vas independizando y empiezas a hacer cosas sin tus padres. Puedes empezar a dejarte influir por las ideas de tus amigos y sentir presión para hacer cosas con las que no estás de acuerdo, como consumir drogas o tomar bebidas alcohólicas. Es un momento para decidir cuáles son tus valores, qué es lo que está bien y qué es lo que está mal.

Parte de esto es el empezar a tener sentimientos románticos por alguien. Puede que empieces a salir con alguien. Puedes enamorarte un día y desenamorarte al siguiente. Es natural tener sentimientos que cambian rápidamente. Puedes comenzar a pensar en tener relaciones sexuales. Tómate un tiempo para pensar antes de decidirte a tener relaciones sexuales. Tienes que pensar sobre los riesgos físicos y emocionales que estarás corriendo. Si decides tener relaciones sexuales (coito) o sexo oral (besar los genitales de tu pareja), es importante que converses con él sobre lo que están haciendo y cuáles son los riesgos. Puedes quedar embarazada o contagiarte de una infección. Tener relaciones sexuales con más de una persona aumenta este riesgo. La única manera de prevenir el embarazo o una infección transmitida sexualmente por completo es no tener relaciones sexuales.

Si te decides a practicar el sexo, hay varios tipos de métodos anticonceptivos que pueden ayudar a evitar el embarazo. Métodos anticonceptivos que usan hormonas, como las pastillas anticonceptivas, parches, inyecciones, que deben iniciarse antes de tener sexo por primera vez. Los condones de látex son un método anticonceptivo que evita el embarazo y también te protege de algunas infecciones.

¿Con quién puedo hablar sobre estos cambios?

Prueba a conversar con tus padres u otros adultos sobre tus preguntas o preocupaciones. Los padres pueden ser el mejor recurso y el mayor respaldo, pero puedes sentirte distanciada e incómoda con ellos cuando hables. Los padres pueden sentir lo mismo. Recuerda que tu cultura, música y estilo de vestimenta son distintos de los que tus padres están acostumbrados a ver. Es posible que tus padres no entiendan bien tu mundo, pero realmente quieren entender lo que te está pasando. Sé abierta cuando te pregunten sobre cosas como sexo, drogas y amistades. Si sientes que tus padres no te están ayudando con tus necesidades, díles y pídeles que pasen más tiempo contigo. También puedes hablar con tu médico, un familiar de confianza, un amigo o un profesor acerca de los cambios que estás experimentando.

Developed by RelayHealth.

Pediatric Advisor 2014.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-12-20

Last reviewed: 2012-04-12

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

[Pediatric Advisor 2014.1 Index](#)

Copyright ©2014 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All rights reserved.