

Menstruación

<p>Definición</p>	<p>La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. Es un proceso natural y sano para las niñas y las mujeres en edad reproductiva. En las comunidades occidentales, a menudo se le llama el "período". Normalmente dura de 2 a 5 días, pero esto varía según la persona.</p> <p>Al inicio de la fase de menstruación en la vida de una mujer se le llama menarquia. La edad de la menarquia varía según la persona.</p> <p>La menstruación es parte del ciclo menstrual, un ciclo de cambios biológicos que tienen lugar en el sistema reproductivo de una mujer o de una niña para preparar su cuerpo para un posible embarazo. Los cambios son desencadenados por las hormonas, que son sustancias químicas naturales en el cuerpo. Este ciclo comienza cuando una niña llega a la pubertad y continúa hasta que alcanza el final de su fertilidad (en una fase conocida como menopausia, momento en que finalizan los ciclos menstruales).</p>
<p>Fuente</p>	<p>UNFPA (2021). La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes</p>
<p>Enlaces de interés</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kATsJud538U https://www.youtube.com/user/menstrupedia/featured</p>