

ROJO OSCURO

Inicio o fin del periodo.

ROJO BRILANTE

Sangre reciente, lo normal con la píldora o en los últimos días.

ROSA CLARO/ ROSA

Podría significar anemia.

ROJO OSCURO

Inicio o fin del periodo.

ROJO BRILANTE

Sangre reciente, lo normal con la píldora o en los últimos días.

ROSA CLARO/ ROSA

Podría significar anemia.

EL OLOR NORMAL DEL FLUJO MENSTRUAL SE DESCRIBE COMÚNMENTE COMO METÁLICO (DEBIDO AL HIERRO PRESENTE EN LA SANGRE) Y DULZÓN Y ÁCIDO (POR LA COMPOSICIÓN ÚNICA DEL PH VAGINAL Y SU ACIDEZ); SI TU SANGRE HUELE MAL COMO A PESCADO, ¡OJO!

EL FLUJO MENSTRUAL PUEDE SER LIGERO O ESPESO DEPENDIENDO DE LOS DÍAS DE TU PERIODO, PERO HAY QUE TENER CUIDADO CON LOS COÁGULOS, ¡NO DEBEN SER MÁS GRANDES QUE UNA UVA!

LA MENSTRUACIÓN ES UN PROCESO NORMAL Y NATURAL DEL CUERPO QUE LE OCURRE A TODAS LAS NIÑAS POR PRIMERA VEZ ENTRE LOS 9-18 AÑOS.

AQUÍ TE VAN 3 COSAS SÚPER IMPORTANTES QUE DEBES OBSERVAR MUY BIEN DURANTE TU PERIODO:

TEXTURA

OLOR

COLOR

ES IMPORTANTE QUE SI NOTAS CAMBIOS EN TU PERIODO O CICLO MENSTRUAL, ACUDAS A UN DOCTOR.

TOALLA FEMENINA

ABSORBE: 5-15 ML

DISCO MENSTRUAL

ABSORBE: 30-50 ML

TAMPÓN

ABSORBE: 5-15 ML

REUTILIZABLE

ABSORBE: 5-50 ML

COPA

ABSORBE: 20-30 ML

Menstruales Alternativas

¿SABÍAS QUE...
DURANTE TU PERIODO MENSTRUAL PIERDES 60-80 ML DE SANGRE. LO QUE EQUIVALE A UNA BEBIDA DE YAKULT.

Periodo Menstrual

¿Sabes la diferencia?

Ciclo Menstrual

EL CICLO MENSTRUAL SE REFIERE A LA DURACIÓN QUE HAY ENTRE UN PERIODO MENSTRUAL Y OTRO.

EL PERIODO MENSTRUAL SE REFIERE SOLO A LOS DÍAS EN LOS QUE TIENES SANGRADO.

¿CUÁNTOS DÍAS DURA TU PERIODO MENSTRUAL?

Un periodo menstrual normal dura entre 2-7 días

¿CUÁNTOS DÍAS DURA TU CICLO MENSTRUAL?

Un ciclo menstrual normal dura entre 21-35 días

Ahora que ya conoces las diferencias

2026

Aquí puedes anotar tus días de sangrado menstrual

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

MITOS Y REALIDADES

NO SE PUEDE HACER DEPORTE.

ES NORMAL QUE LA REGLA «DUELA».

PRACTICAR DEPORTE TE PUEDE AYUDAR A ALIVIAR EL DOLOR MENSTRUAL.

ALGUNAS MOLESTIAS Y UN POCO DE DOLOR ES NORMAL, PERO UN DOLOR INCAPACITANTE QUE TE IMPIDA REALIZAR NORMALMENTE TUS ACTIVIDADES, NO LO ES.

CONSEJOS PARA ARMAR TU PRIMER KIT MENSTRUAL

UN CALZONCITO DE REPUESTO

TOALLITAS HÚMEDAS

PAPEL HIGIÉNICO

AGUA OXIGENADA POR SI TE MANCHAS

LLEVA CONTIGO MÁS DE UNA ALTERNATIVA DE PRODUCTOS MENSTRUALES POR CUALQUIER EMERGENCIA

¿Qué es la menstruación?

LA MENSTRUACIÓN ES UN PROCESO NATURAL POR EL CUAL SALE SANGRE A TRAVÉS DE LA VAGINA. ESTO OCURRE PORQUE LA CAPA INTERNA DEL ÚTERO LLAMADA ENDOMETRIO, SE DESPRENDE.

¿SABÍAS QUE...
LA SANGRE EXPULSADA DURANTE NUESTRO PERIODO ES SANGRE PROVENIENTE DE NUESTRO SISTEMA CIRCULATORIO, POR LO TANTO ES SANGRE LIMPIA Y FRESCA.

TROMPAS UTERINAS

ÚTERO

OVARIOS

ENDOMETRIO

VAGINA

FUNDACIÓN MSI

Tu cuerpo, tu elección, tu futuro

MI PRIMERA MENSTRUACIÓN

Si tienes alguna inquietud, recuerda que MSI tiene una consejería menstrual

Contáctanos en:

<https://fundacionmsi.org.mx/>

Síguenos en nuestras redes sociales

Mariestopesmexico_Fundacionmsi_mx

QR CODE

bitly