

La pubertad

Información para jovencitas



Como parte del crecimiento, pasarás por la pubertad. La pubertad es el período de tu vida en el que tu cuerpo cambia de una niña a una mujer. Estos cambios son causados por químicos en el cuerpo que se llaman hormonas. Debido a que hay tantos cambios durante la pubertad, puede ser que sientas que tu cuerpo está fuera de control. Con el tiempo, tus hormonas encontrarán un balance y tu cuerpo se estabilizará.

No solamente cambia tu cuerpo, sino también tus emociones. La manera en que piensas y te sientes sobre ti misma, tu familia y tus amigos, y todo tu mundo pueden parecer diferentes. A medida que pasas por la pubertad, comenzarás a tomar decisiones importantes por ti misma, a tener más responsabilidades, y a ser más independiente.

Si ya estás experimentando algunos de estos cambios, te estarás preguntando, “¿soy normal?” u “¿otras personas de mi edad se sienten como yo?” No te preocupes. Sucedan muchos cambios durante la pubertad y, aunque puede ser un periodo confuso en tu vida, también puede ser emocionante.

Este folleto se escribió para ayudarte a entender y a sobrellevar los cambios que trae la pubertad.

Información para jovencitas

La pubertad es el periodo en la vida de una joven en la que su cuerpo de niña pasa a ser el de una mujer. También es el tiempo en el que una joven es capaz físicamente de tener bebés. Aunque no hay un tiempo “correcto” para que empiece la pubertad, generalmente comienza más pronto para una niña que para un niño—usualmente entre los 9 y los 13 años de edad. Esta es la razón por la que muchas jovencitas son más altas y actúan de una manera más madura que los niños de su edad por unos años hasta que ellos las alcanzan.

¿Cómo cambiará mi cuerpo?

A continuación están algunos de los cambios que tu cuerpo experimentará durante la pubertad.

Los senos: En la mayoría de las niñas, la pubertad empieza con el crecimiento de los senos. Cuando tus senos se empiezan a desarrollar, notarás una inflamación pequeña y sensible bajo uno o ambos pezones que crecerán más durante los siguientes años. Cuando los senos comienzan a desarrollarse, no es raro que uno sea más grande que el otro. Sin embargo, a medida que crecen, lo más seguro es que se emparejen antes de que lleguen a su tamaño y forma final.

A medida que crecen tus senos, necesitarás un brasier o sostén. Algunas jovencitas piensan que usar un brasier o sostén por primera vez es emocionante—¡Es el primer paso para convertirse en mujer! Sin embargo, hay otras que se sienten apenadas, especialmente si son de las primeras de sus amigas en necesitar uno. Si la gente a tu alrededor hace más alboroto del que te gustaría por tu primer brasier ó sostén, trata de recordar que no lo hacen por apenarte, solamente se sienten orgullosos de cuánto has crecido.

El pelo: Te comenzará a salir vello suave en el área pública (el área entre tus piernas). Este vello se hará más grueso y rizado. También notarás vello bajo los brazos y en las piernas. Muchas mujeres se afeitan este vello. No hay una razón médica para afeitarse, es simplemente una preferencia personal. Si decides afeitarte, asegúrate de usar mucho jabón y agua y una navaja de afeitar limpia que sea para mujeres. Es buena idea usar tu propia navaja manual o eléctrica y no compartirla con nadie de tu familia o amigas.

La forma del cuerpo: Las caderas se ensanchan y la cintura disminuye. Tu cuerpo también comenzará a acumular grasa en el estómago, los glúteos y las piernas. Esto es normal y le da a tu cuerpo las curvas propias de una mujer.

El tamaño del cuerpo: Los brazos, las piernas, las manos y los pies pueden crecer más rápido que el resto de tu cuerpo. Hasta que el resto del cuerpo se desarrolle, puedes sentirte un poco torpe.

La piel: La piel puede hacerse más grasosa y puede ser que notes que sudas más. Esto se debe a que tus glándulas también están creciendo. Es importante lavarte todos los días para mantener tu piel limpia y usar desodorante o antitranspirante para mantener el olor bajo control. A pesar de tus mejores esfuerzos para mantener la cara limpia, puede ser que te salgan espinillas. Esto se conoce como acné y es normal durante este periodo en que el nivel de tus hormonas está alto. Casi todos los adolescentes tienen acné alguna vez. Ya sea que tu caso sea leve o severo, hay cosas que puedes hacer para mantenerlo bajo control. Para obtener más información sobre cómo controlar el acné, habla con tu pediatra o ve el folleto “Tratamiento y control del acné” de la Academia Americana de Pediatría.

La menstruación: Tu periodo menstrual o “regla” comienza. La mayoría de las niñas empiezan a menstruar entre los 9 y los 16 años.

¿Qué sucede durante mi menstruación?

Durante la pubertad, tus ovarios empiezan a producir óvulos. Si un óvulo se fertiliza con el esperma del pene de un hombre, crecerá dentro del útero y se desarrollará en un bebé. Para prepararse para esto, se desarrolla una capa gruesa de tejido y de células de la sangre en tu útero. Si el óvulo no se encuentra con el esperma, tu cuerpo no necesitará estos tejidos y células. Esto se convierten en un fluido de sangre y salen por la vagina. El periodo menstrual es la expulsión mensual de estos fluidos. Cuando una niña comienza a menstruar, ya es capaz de salir embarazada.

Durante tu menstruación, necesitarás usar un tipo de toallas sanitarias o/tampones para absorber este flujo y para evitar que ensucien tu ropa. Las toallas tienen cintas adhesivas y se usan en la ropa interior. Los tampones se ponen dentro de la vagina.

La decisión de usar toallas o tampones es tu opción. Algunas mujeres prefieren tampones porque no les gusta la sensación de humedad o el olor de las toallas. Algunas mujeres prefieren toallas femeninas porque no se sienten cómodas introduciéndose los tampones en la vagina.

Cuando uses un tampón por primera vez, toma tu tiempo, relájate e introduce el tampón en la vagina lentamente. Esto permitirá que los músculos de la vagina se relajen y que el tampón entre con facilidad. Asegúrate de que el hilo permanezca fuera de la vagina para que puedas luego remover el tampón. Para evitar una infección, cambia el tampón con frecuencia y no lo uses para dormir.

Las toallas femeninas a veces se llaman “maxi” o “mini” y pueden ser gruesas o delgadas. Éstas son buenas para cuando el flujo es mucho. Los “*panti liners*”, son toallas muy delgadas, se pueden usar al final de tu menstruación cuando el flujo es muy ligero. Los tampones vienen en diferentes niveles de grosor para cuando el flujo es pesado o ligero. Trata marcas diferentes y encontrarás la que más te guste.

La duración de la menstruación es de 3 a 7 días. Después puedes tener uno o dos días de sangrado ligero. Esto es normal. Pero si comienzas a sangrar regularmente entre cada periodo, habla con tu pediatra.

El tener tu menstruación no significa que tengas que dejar de hacer tus actividades normales como natación, equitación o gimnasia. De hecho el ejercicio puede ayudarte a aliviar los calambres y otros malestares que puedes sentir.

Muchas jóvenes, comenzando con su primera menstruación, pueden esperar que sus ciclos menstruales ocurran exactamente en el tiempo previsto. Pero ésto rara vez pasa. Durante el primer año (y a veces más) algunas mujeres tienen períodos menstruales cuando no lo tenían previsto y fuera de tiempo. Los ciclos pueden ser de 3 semanas; otros tan largos como 6 semanas—o a veces hasta más. Puede pasar un buen tiempo para que tus períodos se regularicen (cada 3 a 5 semanas). Aun cuando sean regulares, no es raro que una mujer no tenga su menstruación si está enferma, bajo muchas presiones, haciendo mucho ejercicio, si no come bien, o está nerviosa por alguna razón. Claro, más que ninguna otra razón, un embarazo puede causar que la persona deje de menstruar.

Algunas jóvenes sangran más que otras durante su menstruación. Pero no te preocunes, no sangrarás de más. Tienes aproximadamente 5 cuartos de sangre en el cuerpo y solamente pierdes de 1 a 3 onzas durante tu periodo. Pero si el sangrado es realmente abundante (si mojas más de 6 a 8 toallas o tampones en un solo día), habla con tu pediatra.

Puede ser que sientas algunos malestares antes, durante o después de tu periodo menstrual. Algunos síntomas incluyen:

- Calambres o cólicos
- Inflamación
- Sensibilidad o inflamación en los senos
- Dolores de cabeza
- Cambios bruscos de humor, como tristeza o irritabilidad
- Depresión

Si sientes que tus síntomas son severos, habla con tu pediatra. Casi siempre, los cólicos son leves y fáciles de controlar. Tu pediatra puede sugerirte algunas medicinas o ejercicios para sentirte mejor. Si tienes algunos de los siguientes síntomas, habla con tu pediatra:

- Un cambio repentino en tu menstruación que no tiene una causa obvia (como una enfermedad)
- Sangrado muy abundante que dura más de 7 a 10 días
- Sangrado entre periodos

- Dolor abdominal severo que dura más de 2 días y no es temprano en tu periodo
- Piensas que estás embarazada
- Cualquier otra preocupación que tengas de que algo está mal con tu ciclo menstrual

Si tu pediatra encuentra una infección u otros problemas con tu sistema reproductivo, puede referirte a con un doctor que se especializa en la salud reproductiva de la mujer. Este tipo de doctor se llama un obstetra/ginecólogo.

Cambios emocionales durante la pubertad

Además de los cambios físicos que experimentes durante la pubertad, también hay muchos cambios emocionales. Puede ser que empieces a preocuparte por lo que otras personas piensan de ti. Quieres que te acepten. Durante esta etapa de tu vida, tus relaciones con otros empezarán a cambiar. Algunas personas se hacen más importantes y otras menos. Empezarás a separarte más de tus padres y te identificarás más con los de tu edad. Empezarás a tomar decisiones que pueden afectar el resto de tu vida.

Mucha gente de tu edad se sienten conscientes sobre los cambios de su cuerpo—muy altos, muy bajos, muy gordos, muy delgados. Debido a que la pubertad causa muchos cambios, es difícil no comparar lo que está pasando con tu cuerpo y lo que está pasando con el de otros. Trata de recordar que todos experimentan la pubertad de diferente manera. Eventualmente, todos se emparejan.

El sexo y el crecimiento

Durante esta etapa también estarás más consciente de tu sexualidad. Una mirada, un roce, o solamente pensar en alguien puede hacer tu corazón latir más rápidamente y producir una sensación de cosquilleo y tibieza por todo el cuerpo. Esto es completamente normal. Te estarás preguntando lo siguiente:

- ¿Está bien masturarse (tocar los genitales por placer sexual)?
- ¿Cuándo puedo salir con alguien?
- ¿Cuándo está bien besarse?
- ¿Cuánto es ir demasiado lejos?
- ¿Cuándo estaré lista para tener relaciones sexuales?
- ¿Tener sexo ayudará mi relación?

La masturbación es normal y no te dañará. Muchas personas se masturban, muchas no lo hacen.

La decisión de estar sexualmente activo puede ser muy confusa. Por un lado, escuchas muchas advertencias y peligros de tener relaciones sexuales. Por otra parte, las películas, la televisión, las revistas y los anuncios parecen decir que tener relaciones sexuales está bien. El hecho es que el sexo es parte de la vida, y como otras partes de la vida, puede ser bueno o malo. Todo depende de ti y de las decisiones que tomes.

A medida que continúas en la pubertad, sentirás presión de muchos sitios para que tengas relaciones sexuales. El saber de donde vienen las presiones las hará mucho más fácil de manejar. Puede haber presiones de:

- **Los medios de comunicación:** Debido a que hay muchas imágenes en los medios de comunicación sobre el sexo, es fácil pensar que tener relaciones sexuales es lo que hay que hacer. El sexo en las películas, los programas de televisión, las revistas y la música frecuentemente hacen parecer que no hay riesgos. No dejes que estos mensajes te engañen. En la vida real, tener relaciones sexuales puede ser muy riesgoso.

- Tu propio cuerpo:** Es totalmente normal interesarse en el sexo. Después de todo, la pubertad se trata de crecer sexualmente. Las urgencias sexuales que sientes durante la pubertad pueden ser muy poderosas. Lo que es más importante es controlar estos sentimientos y no dejar que ellos te controlen a ti. Ten en mente que el sexo no es la única manera de expresar lo que sientes por alguien. Ir a caminar, hablar, agarrarse de manos, abrazarse y tocarse son muy buenas maneras de acercarse a alguien.
- Tus amigos:** Puede parecer que “todos lo hacen” o que la gente que tiene relaciones sexuales es muy popular. Quizá pienses que deberías tener relaciones sexuales para ser popular y ser aceptada en el grupo. Pero a veces a la gente le gusta hablar de sexo y algunos quieren que otros crean que ellos tienen relaciones sexuales aun cuando no es cierto. Alguien que no quiere ser tu amigo solamente porque tú no has tenido relaciones sexuales es probablemente alguien del que no vale la pena ser amigo de cualquier manera. No dejes que tus amigos—o cualquier otra persona—te convengan para tener relaciones sexuales. Esta es una decisión que tú debes hacer cuando tú, no tus amigos, estés lista.

Decidir tener relaciones sexuales o no es una de las decisiones más importantes que tendrás que tomar. ¿Por qué no tomas tu tiempo y lo piensas bien? Habla con tus padres sobre sus valores. Esperarte a tener relaciones sexuales hasta que estés mayor, en una relación seria, y capaz de aceptar las responsabilidades que esto conlleva es una buena idea. Deberías disfrutar el ser joven sin tener que preocuparte por asuntos como el embarazo y enfermedades mortales.

Sin embargo, si decides tener relaciones sexuales, habla con tu pediatra sobre el tipo de anticonceptivo que es mejor para ti. Cuando usen condones, *siempre* usen de látex para prevenir enfermedades transmitidas sexualmente como la clamidia, herpes y el virus del SIDA. Para obtener más información sobre cómo prevenir el embarazo, pregúntale a tu pediatra sobre los folletos de la AAP “Decidiéndote a esperar” y “Cómo tomar la decisión correcta: Hechos para adolescentes para prevenir el embarazo”.

Aprender a cuidarte a tí misma

A medida que crezcas, tendrás que tomar muchas decisiones para mantenerte saludable. Comer bien, hacer ejercicio y dormir, y descansar lo suficiente son importantes durante la pubertad por todos los cambios que tu cuerpo está pasando. También es importante sentirte bien sobre ti misma y sobre las decisiones que tomas. Tienes que aprender a cuidar de tu propio cuerpo, trabajar duro y mantener buena salud, aceptarte y estar a gusto contigo misma de la manera que eres.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

**American Academy
of Pediatrics**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.
 Academia Americana de Pediatría
 P.O. Box 747
 Elk Grove Village, IL 60009-0747
 Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1999.
 Todos los derechos reservados.
 Academia Americana de Pediatría