

Publicado en la revista Megatop

Compresas o tampones

Con las primeras reglas surgen las clásicas preguntas sobre qué es mejor si las compresas o los tampones. Los tampones permiten seguir una vida completamente normal a nivel de deportes y actividad física. Si tienes que ir a piscinas nunca se notan y puedes nadar libremente. Son, sin ninguna duda, mucho más prácticos que las compresas. No existe peligro alguno de romper el himen ni tampoco hacen daño al ponerlos. La única precaución es que estés relajada cuando te lo pongas. Para eso, un truco es apretar y soltar. Cuando hayas soltado, entonces te lo pones. Otra manera es toser fuerte y cuando paras de toser, todo se relaja.

Tienes que sentarte en el water o en algún lugar privado, y sujetar un espejito para observar cómo son tus genitales. Verás los labios mayores, los labios menores y el orificio de la vagina. Puedes intentar tocar para ver donde empieza. Por ahí deberías ponerte el tampón. Luego toma un tampón de prueba y verás que hay un cilindro más grande que el otro. Debes sujetar el cilindro más grande con el pulgar y el dedo medio y utilizar el índice para introducir el cilindro pequeño dentro del grande. Entonces verás que saldrá la parte blanda del tampón, la de algodón.

Ahora intenta hacer eso, pero con el tampón en el orificio de la vagina: introduce el cilindro más grande en ella hasta que lleguen los dedos. Entonces aprieta el pequeño con el dedo índice y sentirás que sale el algodón y se queda dentro. La regla hará que el algodón se expanda dentro y este irá absorbiendo la sangre.

Si te decides por los tampones debes tener ciertas precauciones para prevenir infecciones:

1. Lávate siempre las manos antes de colocarte el tampón.
2. Cambia el tampón como mínimo cada cuatro o seis horas.
3. Usa compresas por la noche para evitar que el tampón se quede puesto demasiadas horas.
4. No te olvides de quitarte el último tampón cuando se termine la regla.
5. Nunca te lo dejes puesto más de 8 horas.

Edad de las regla

La primera regla (la menarquia) puede llegar entre los 9 y los 16 años, dando un promedio de 12 años y medio. Suele aparecer cuando ya se han desarrollado los pechos y te has estirado. Es absolutamente normal tanto tener la regla a los 11 años como no tenerla a los 14 años. No olvidéis que todos los adolescentes tienen un ritmo propio de crecimiento y no es de extrañar que dos niñas de catorce años sean una muy mujer y otra muy niña.

Las dos cosas son perfectamente normales. Si no te ha llegado la regla aún, sobre todo no te impacientes ni te pongas ansiosa ni mucho menos te estés comparando con las demás. No hay ninguna niña que no se transforme nunca en mujer.

Si la regla te ha venido demasiado pronto tampoco tienes que preocuparte pensando que estás demasiado alta o gorda y que no vas a parar de crecer. Piensa que a los 16 años más o menos, todas las niñas han llegado a lo mismo y acaban igualándose en desarrollo. El ciclo puede durar entre 21 y 45 días y el flujo menstrual normal puede variar entre dos y siete días. Y no más de 8 o 10 días. Puedes tener que usar unos 15 tampones o compresas en cada regla.