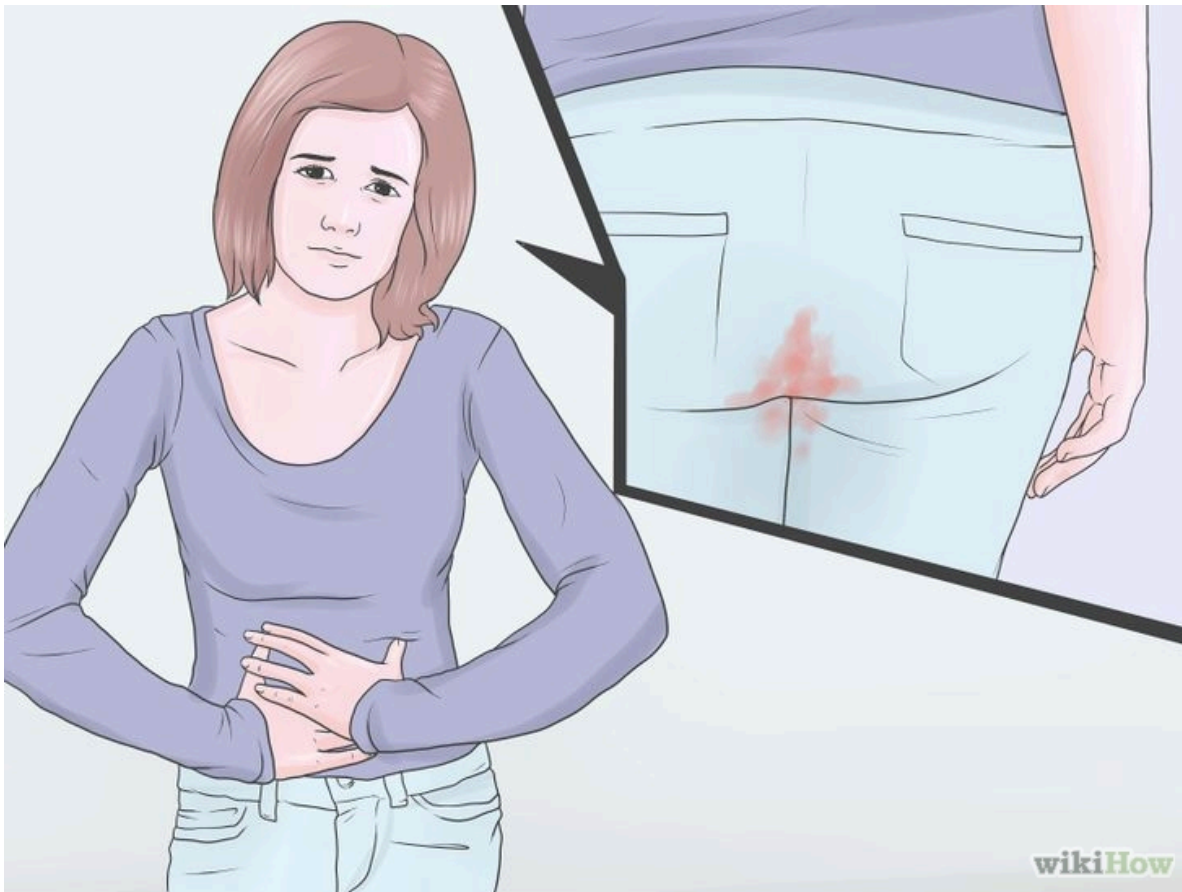
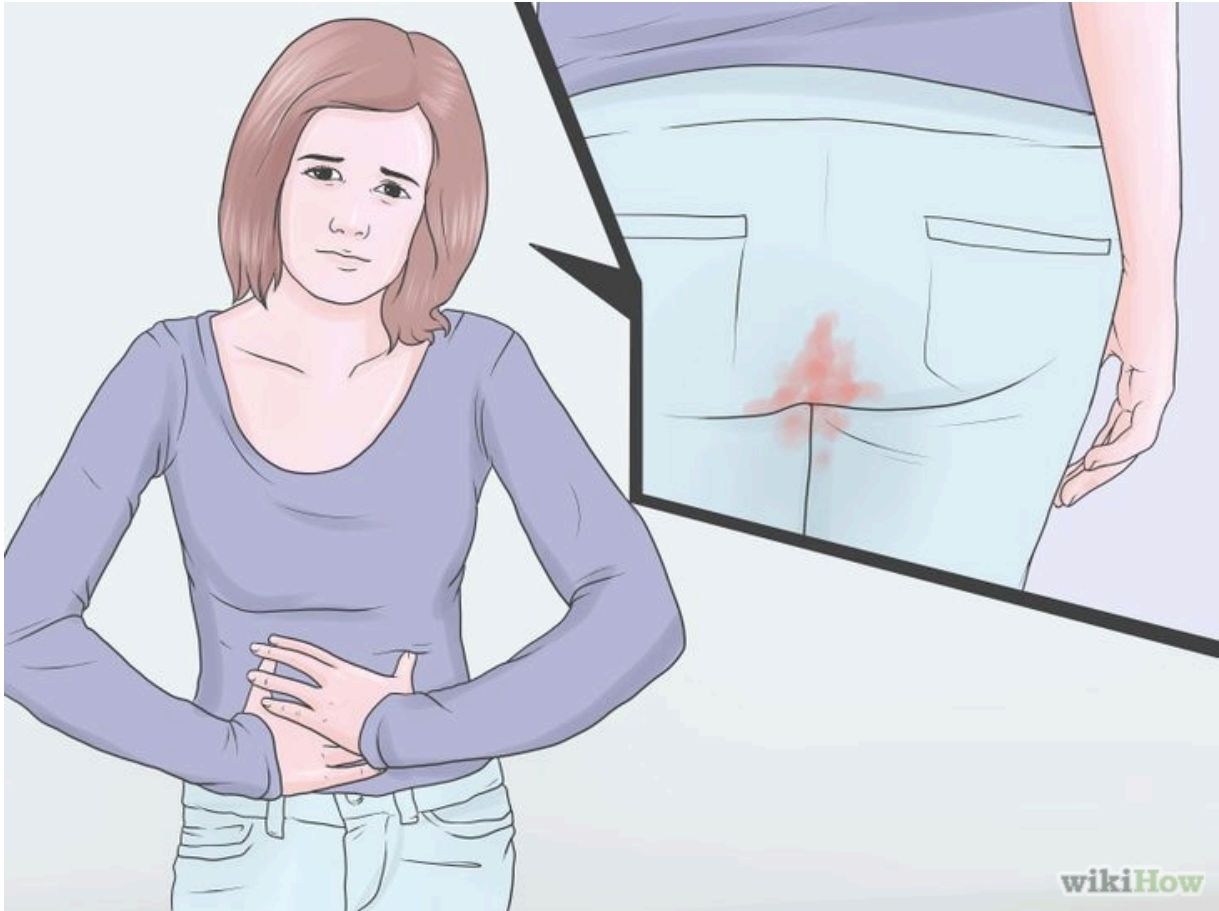


Tu primera menstruación dice más de ti de lo que crees

El Ciudadano · 8 de junio de 2016



Si tienes más de 20 años y tu primera menstruación no fue traumática seguramente no recuerdas muchos detalles, pero la edad a la que te bajó por primera vez dice mucho de ti. En Bustle encontramos todas estas cosas que afectan tu primera menstruación.



Eres sana

Muchos factores influyen en la edad a la que te baja, pero curiosamente la edad promedio ha bajado mucho. Hace un siglo las chicas empezaban su periodo a los 17 (algunas antes y otras después), pero ahora la edad promedio es 13. Los científicos creen que esto se debe a que ahora nos nutrimos mejor, y a esa edad nuestros cuerpos ya pueden cargar y dar a luz a un hijo. Otra teoría es la ya conocida: “la culpa la tienen las hormonas que comemos” (personalmente, me inclino por esa).

¿Tuviste una infancia problemática? Seguramente te bajó antes

La genética tiene mucho que ver en esto de la menstruación, así que generalmente puedes calcular cuándo le bajará a una niña preguntándoles a su mamá y a su abuela. Sin embargo, varios estudios publicados en *Psychology Today* encontraron que si pasaste por mucho estrés en tu infancia probablemente empezaste a menstruar más temprano. Por estrés se refieren, por ejemplo, a un divorcio complicado de los padres. Otros factores que influyen son la obesidad, falta de ejercicio y ser fumador pasivo. La teoría es que cuando el cuerpo siente que no está en un ambiente sano, empieza a menstruar antes para poder formar su propia familia.

Raza

No han podido explicar por qué, pero la edad promedio a la que las niñas empiezan a menstruar cambia si son latinas, anglosajonas, afroamericanas o asiáticas. Las chicas afroamericanas (el estudio se hizo en Estados Unidos) son las que menstrúan a más temprana edad.

Es más probable tener enfermedades del corazón

Si te bajó antes de los 10 o después de los 17 tienes un riesgo más alto de desarrollar problemas del corazón. El estudio se realizó con 1.3 millones de mujeres y encontraron que si tu primer periodo fue anormal tienes 27% más probabilidades de ser hospitalizada o morir por un problema cardíaco. Que mal que la menstruación no se pegue como la varicela.

Si te bajó muy chica te puede dar cáncer de mama

Si tuviste tu primer periodo antes de cumplir 12 años tienes 20% más posibilidades de desarrollar cáncer de mama. Por cada año que menstruaste antes de cumplir 12 tienes 5% de posibilidades más. Curiosamente, mientras más tarde te llegue la menopausia más posibilidades tienes de acabar con el mismo problema. Esto se debe a que pasas más años de tu vida expuesta a niveles altos de estrógeno.

Mientras más pronto te baje más novios tendrás

Esto no es tan sorprendente aunque es muy subjetivo, pues mientras más temprano te baje más pronto empezarás a salir con chicos y es más probable que tengas tu primera relación sexual más chica.

Parece que empezar a menstruar más tarde es mejor para la salud, pero como al parecer no lo podemos controlar mi única sugerencia es que, si tenías menos de 12 años cuando te bajó, te revises los senos con más frecuencia... y tal vez sea bueno considerar volvernos vegetarianas.

Vía [Actitud FEM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)