



Colorimetría de la Menstruación: Explorando los Diferentes Aspectos del Sangrado Menstrual

Descripción

La menstruación es un proceso completamente natural, sin embargo, sigue siendo un tema rodeado de tabúes y malentendidos. En Chile, un estudio de Kotex y Cadem indica que el 29% de las jóvenes de 16 a 29 años perciben a la menstruación como tabú. Por ello, es esencial proporcionar información sobre los distintos aspectos de la menstruación para una comprensión y conversación abierta sobre este tema.

Al educar sobre lo saludable que es el flujo menstrual, se logra identificar los distintos síntomas que este puede presentar. La cantidad de flujo puede variar considerablemente de una persona a otra y de ciclo menstrual a otro. En general, se considera normal perder entre 2 y 6 cucharadas de sangre, es decir entre 30 y 80 mililitros durante todo el período.

Sin embargo, hay que considerar que no todas las mujeres tienen la misma cantidad de flujo y lo normal para una persona puede no serlo para otra. Factores como la edad, peso, nivel de actividad física, uso de anticonceptivos y las condiciones médicas pueden influir en la cantidad de flujo. Por lo que, uno debe prestarle mayoritariamente atención a los distintos colores que puede presentar.

- Color rojo brillante:** es sangre más reciente que no tiene tiempo de oscurecerse antes de salir del cuerpo. La sangre roja brillante puede asociarse a menstruación de flujo abundante o a un sangrado anormal, solo si no se presenta de ese color antes.
- Color café:** al final del periodo, la sangre puede ser de color café oscuro o negro y tener una consistencia más espesa. Se trata de sangre que ha tardado más en salir del endometrio y se ha oxigenado, por lo que tiene un color más oscuro que la sangre roja brillante que es más fresca. Cabe mencionar que no tiene nada de malo ni alarmante.
- Color verde, amarillo o gris:** si va acompañado de otros síntomas, podría ser un signo de infección. Ante este caso, es importante acudir a un especialista que determine la afección y pueda atenderla prontamente.

4. **Color rosa:** puede ser de rojo claro o incluso rosa si hay más agua y secreciones vaginales en su composición. El sangrado que se mezcla con el flujo cervical fértil puede tener un aspecto rojo claro o rosáceo.

Los cambios en el color de la sangre del periodo no suelen ser motivo de preocupación. Sin embargo, es un fiel reflejo de cómo se encuentra la salud interna de la mujer y puede tener también relación con la acidez ácida.

Al respecto, Carolina Araya, brand manager de Kotex indica que para la marca es muy importante empoderar a las jóvenes a través de la educación menstrual, del conocimiento de su cuerpo y de aprender a leer estos pequeños cambios en el cuerpo. "Puede que a veces sea un poco incómodo hablar del ciclo menstrual. Sin embargo, es necesario seguir levantando la voz para que la menstruación, y todo lo que implica este proceso natural del cuerpo, deje de ser un tabú y empecemos a normalizar y empoderar a las mujeres" afirma.

Categoría

1. Salud

Etiquetas

1. colorimetría
2. menstruación

Fecha de creación

lunes, 6 enero, 2025 a las 10:36

Autor

prensa

default watermark