



**KAISER PERMANENTE®**

## **Pubertad y la adolescencia de las niñas**

### **(Puberty and Adolescence for Girls)**

La pubertad se refiere a los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia, la etapa en que un niño se convierte en adulto. Durante este tiempo, el joven llegará a la madurez sexual, lo que quiere decir que el cuerpo estará en capacidad de llegar a tener un bebé. Aunque no hay una edad establecida cuando estos cambios ocurren, la mayoría de las niñas experimentan la pubertad entre los ocho y 16 años. Los varones generalmente atraviesan la pubertad unos años después.

El proceso de la pubertad puede comenzar rápidamente durante la adolescencia. Las sustancias químicas del cuerpo se liberan haciendo que el cuerpo crezca rápidamente y que cambie de maneras que pueden hacer que los varones y las niñas se sientan incómodos, tanto física como emocionalmente. Estas hormonas, por ejemplo, hacen que las manos y los pies de un niño crezcan más. También hacen que los brazos y las piernas se pongan más largos. A veces esto ocurre muy rápidamente; consiguientemente, los adolescentes pueden ser más torpes en esta etapa, tropezando literalmente con sus propios pies.

Los varones y las niñas experimentan algunos cambios similares durante la pubertad. Por ejemplo: A ambos les comienza a crecer pelo bajo los brazos, en las piernas, y en el área púbica; las glándulas sudoríferas comienzan a producir más olor corporal; el pelo y la cara se ponen más grasosos, a veces ocasionando granos o acné; se ponen más altos y más pesados; y ambos experimentan un cambio de voz, pero éste es mucho más perceptible en los varones.

Algunos cambios durante la pubertad, sin embargo, son muy diferentes para los varones y las niñas. A las niñas se les empiezan a ensanchar las caderas y los senos les empiezan a crecer. También empiezan a menstruar o a sangrar por la vagina. A esto se le llama a menudo tener la regla y aunque puede ser impredecible en los primeros meses, pronto se vuelve una ocurrencia mensual regular. La menstruación indica que una muchacha está capacitada físicamente para tener un bebé si tiene relaciones sexuales.

Esto es lo que le sucede al cuerpo durante el ciclo menstrual: Una célula ovular se desarrolla en uno de los ovarios. El óvulo sale del ovario y viaja hacia abajo por la trompa de falopio al útero, también llamado la matriz. El útero es el órgano femenino donde un bebé crece durante el embarazo. Cada mes, el revestimiento del útero se pone más grueso con la sangre para prepararse para nutrir a un bebé. Si el óvulo no se encuentra con el espermatozoide del varón, se desintegra. Este revestimiento nutritivo de sangre no se necesita, y el útero elimina este revestimiento por la vagina y naturalmente sale del cuerpo. Ésta es la menstruación.

Normalmente, el tener la regla no interferirá con sus actividades normales, tales como deportes, baile o natación. Una toalla sanitaria que se usa entre las piernas o un tampón dentro de la vagina absorberá comúnmente el flujo de sangre. Sin embargo, algunas muchachas pueden sentir que no tienen ganas durante este tiempo de hacer todo lo que normalmente hacen. De hecho, no es poco común para las muchachas sentirse cansadas o irritables antes del comienzo de su regla y algunas pueden experimentar también calambres y otros malestares. Algunas veces el ejercicio o un baño caliente puede ayudar. Sin embargo, a algunas muchachas les dan calambres muy dolorosos y pueden necesitar medicamento (o píldoras) para ayudar a aliviar el malestar. Otras niñas se sienten bien durante sus reglas.

Durante todos estos cambios, no es raro que tanto los varones como las niñas se comparen a sí mismos con los demás. Esta comparación frecuentemente ocurre con sus propios compañeros de escuela y en vestuarios. Como resultado, muchos jóvenes tenderán a estar más conscientes de sí mismos o insatisfechos con sus cuerpos. Una muchacha puede pensar que sus senos son demasiado pequeños o demasiado grandes. Un muchacho puede pensar que su pene es demasiado largo o demasiado corto, demasiado grueso o demasiado delgado. Sin embargo, es importante recordar, que no existe cosa tal como la forma o tamaño "correcto" de un pene, de unos senos o de un ser humano. Es importante recordar que poca gente en la vida real parece como los modelos o personalidades famosas del cine y de la televisión; además, las fotos de las revistas generalmente se retocan y se mejoran.

Mientras que todos estos cambios físicos suceden, la gente joven también está desarrollando ideas acerca de lo que es importante para ellos. La pubertad puede ser una etapa muy confusa, particularmente ya que un niño o una niña puede darse cuenta de que él o ella piensa de una manera diferente que los demás. A veces esto puede implicar un conflicto, y dolor, especialmente cuando involucra a los padres, hermanos o amigos. Una parte del crecimiento implica darse cuenta de que para muchas cosas no existe una forma "correcta" o "incorrecta" de pensar, sino simplemente opiniones diferentes.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en [www.kaiserpermanente.org/california](http://www.kaiserpermanente.org/california), y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

8309s