

Apunta estos 7 falsos mitos relacionados con la menstruación

Hablamos con una ginecóloga para que nos detalle cuáles son las dudas sobre la regla que más le comentan las propias mujeres en consulta



PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

13 DE NOVIEMBRE DE 2023 - 10:55 CET

POR PILAR HERNÁN

Son muchos los aspectos relacionados con la **salud íntima de la mujer** que siguen generando **mitos y tabús**. Sucede con la menopausia, una etapa de la mujer repleta de cambios, pero también con la menstruación. La parte positiva es que poco a poco se va avanzando, tal y como

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

13 DE NOVIEMBRE DE 2023 - 10:56 CET

POR PILAR HERNÁN

Son muchos los aspectos relacionados con la **salud íntima de la mujer** que siguen generando **mitos y tabús**. Sucede con la menopausia, una etapa de la mujer repleta de cambios, pero también con la menstruación. La parte positiva es que poco a poco se va avanzando, tal y como nos confirma la doctora **Marta Sánchez-Dehesa**, Jefa del equipo de ginecología y Directora de HM IMI Toledo. "Aunque todavía a las mujeres nos da vergüenza decir que estamos con la regla y se ha asociado a valores negativos junto con la **estigmatización de la sangre**, yo creo que hay una evolución y cada vez se habla y se explica lo que es la menstruación, que estamos con ella, el dolor que puede producir con mucha más naturalidad. Creo que nuestra sociedad acepta **este periodo que nos ocurre a todas por alrededor de 40 años** de una forma más sencilla, aunque hoy en día en muchas culturas no es así", nos detalla.

Lee también: [¿Cuánto peso se puede llegar a engordar cuando se tiene la regla?](#)



Cuáles son los mitos más habituales

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

TE PUEDE INTERESAR



Cuáles son los mitos más habituales

Partiendo de esto, le preguntamos a la especialista cuáles son los mitos que más le comentan las propias mujeres en consulta, cuando acuden a plantear a su ginecóloga las dudas más habituales que pueden surgirles. Y nos los resume en los siguientes:

- **La regla se sincroniza en mujeres que viven juntas.** No se ha demostrado que esto sea cierto ni hay estudios que demuestren que sea una realidad.
- **Se corta la mayonesa si la haces cuando tienes la menstruación.** Parece de otra época, pero lo cierto es que ha sido un mito muy extendido a lo largo de los años que, según la doctora, no merece ni ser comentado.
- **La regla se corta al bañarse o meterse en el agua.** La especialista nos aclara que la realidad es que dependiendo de la temperatura puede cambiar la intensidad. Si el agua es muy caliente puede producirse una vasodilatación aumentando el flujo de sangrado y si es fría ocurre lo contrario.
- **Es peligroso tener relaciones con la regla.** De nuevo, estamos, según la doctora ante otro mito que no es real.
- **La regla duele.** Hay mujeres que padecen dolor durante la menstruación, pero la ginecóloga nos aclara que no debe por qué ser así y si esto ocurre hay que comentar con el especialista.
- **Solo desaparece la regla con el embarazo.** Tal y como nos explica la doctora, hay otros motivos por lo que puede no aparecer la regla, como por ejemplo en caso de descompensación del tiroides o en prolactina, por ejemplo.
- **Todas las mujeres tenemos reglas de 28 días.** Hay mujeres con ciclos más cortos y otras mayores, siendo ciclos totalmente normales.

Lee también: [Qué comer durante el ciclo menstrual y evitar el vientre hinchado](#)

El papel del ginecólogo

Sin duda, para desmontar estos falsos mitos, entra en juego la figura destacada del ginecólogo. "Es el especialista en el aparato reproductor femenino, por lo que es la persona más adecuada para poder **resolver dudas y problemas que puedan surgir desde la menarquia** (momento donde se inician las reglas). Cualquier cambio de lo que consideramos una regla normal, como ausencia de reglas, reglas muy abundantes, dolor etc. debe ser consultado a un especialista para ver si existe alguna patología", nos comenta la doctora Sánchez-Dehesa, a la que, por último, le preguntamos si pese a todo, nota que

TE PUEDE INTERESAR



El papel del ginecólogo

Sin duda, para desmontar estos falsos mitos, entra en juego la figura destacada del ginecólogo. “Es el especialista en el aparato reproductor femenino, por lo que es la persona más adecuada para poder **resolver dudas y problemas que puedan surgir desde la menarquia** (momento donde se inician las reglas). Cualquier cambio de lo que consideramos una regla normal, como ausencia de reglas, reglas muy abundantes, dolor etc. debe ser consultado a un especialista para ver si existe alguna patología”, nos comenta la doctora Sánchez-Dehesa, a la que, por último, le preguntamos si pese a todo, nota que las mujeres hablamos con más normalidad de nuestra regla. Nos confirma que así es. “**Las nuevas generaciones, tanto ellos como ellas, hablan con mucha más naturalidad** de la menstruación, de tampones, de cómo utilizar la copa menstrual...”, concluye la directora de HM IMI Toledo.