



Pubertad en las chicas



Los cambios durante la adolescencia

La adolescencia es el periodo de la vida que va desde que empieza la maduración sexual (la pubertad) hasta la edad adulta. Durante esta etapa se producen cambios físicos y psicológicos, emocionales y sociales, todos ellos orientados a la adquisición de una identidad propia y a la preparación para la vida adulta.

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el periodo en el que el cuerpo del niño cambia para convertirse en adulto. Es la fase final del crecimiento del niño, cuando alcanza la talla adulta y la madurez psicosocial y reproductiva.

Comienza cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios: cambios en el pecho en las chicas y los genitales en ambos sexos, precedidos por la aparición del vello genital y en otras regiones. Empiezan a crecer más deprisa y el cuerpo cambia. También se producen cambios psicológicos y emocionales hasta que, al final, se alcanza la madurez.

¿Por qué se produce?

Al comenzar la pubertad, el cuerpo comienza a fabricar unas sustancias llamadas hormonas sexuales, que son las que producen los cambios corporales. Estos cambios pueden comenzar a partir de los 8 años en las chicas y de los 9 o 10 en los chicos. Estas hormonas se distribuyen por el organismo a través de la sangre y hacen que el cuerpo del niño se transforme en un cuerpo de adulto.

Durante esta época se produce un gran crecimiento, el llamado **estirón**. Durante dos a cuatro años, los adolescentes ganan el 25% de la talla que tendrán de adultos y el 40% del peso de adultos. Los principales órganos del cuerpo, como el corazón, el riñón o el hígado doblan su tamaño.

¿Qué cambios se producen en el cuerpo de las niñas?

En las niñas, el primer signo de que ha comenzado la pubertad es el desarrollo del pecho (*botón mamario*). La chica nota que la zona del pecho aumenta, parece como si estuviese inflamada. Y al tocar esa zona, nota que debajo del pezón hay una zona más dura. Esto puede ocurrir primero en un pecho y después en el otro o en los dos a la vez.

Este cambio ocurre entre los 8 y los 13 años. A partir de entonces, el pecho va creciendo y cambiando de forma, hasta que llega a tener el aspecto de la mujer adulta.

La niña o los padres pueden preocuparse al notar un bulto en un pecho. Además se puede sentir incómoda con el tamaño o con las molestias debidas al roce de la ropa.

El vello en el pubis puede aparecer después (aunque en algunas niñas lo hace antes del botón mamario). Al principio es escaso y progresivamente se hace más oscuro y grueso. Va creciendo y tomando la forma triangular al final del abdomen, en el pubis. Al mismo tiempo aparece vello en las axilas y en el resto del cuerpo.

La forma del cuerpo cambia. A las mujeres les crece el pecho y se les redondean el abdomen y las caderas. Algunas veces esto hace que las chicas se preocupen y sientan que están engordando.

Junto con estos cambios, también pueden comenzar a aparecer granos en la cara (acné), aumento de la grasa en el pelo, cambio del olor corporal y del sudor.

¿Cuándo aparece la regla?

Por lo general, la primera regla o menstruación aparece entre año y medio y tres años después de empezar con el aumento del pecho. Es frecuente que, unos meses antes de que aparezca, las chicas noten que tienen un aumento del flujo vaginal.

Durante los primeros meses, tras el comienzo de la regla, es frecuente que éstas sean irregulares. Esto quiere decir que pueden tener más de una regla en un mes o una regla cada varios meses. Según va pasando el tiempo, el cuerpo va madurando y se van haciendo más regulares.

¿Cuándo hay que consultar?

- Si una chica tiene un sangrado muy abundante, por ejemplo, más de ocho compresas al día durante más de siete a diez días.
- Si persiste el sangrado entre las reglas.
- Si aparece un dolor intenso.
- Si ocurren cambios inesperados en las reglas.
- Cuando esté preocupada por los cambios que se están produciendo.

Preguntas frecuentes de las chicas:

¿Me pongo un sujetador?

Hay chicas que pueden sentirse más cómodas utilizando un sujetador o una prenda que evite el roce del pecho con la ropa.

Mis pechos son de diferente tamaño.

Cuando comienza a salir el pecho, es habitual que un pecho empiece antes que otro. Cuando crecen, tienden a igualarse. Sin embargo, es muy frecuente que el tamaño de ambos pechos sea diferente.

Tengo culo y tripa.

Durante la pubertad, el cuerpo de las chicas cambia. Aumenta el pecho, el abdomen y las caderas. Las chicas se pueden preocupar y pensar que están gordas, sobre todo cuando se comparan con las modelos de las revistas. Pero es una etapa del desarrollo normal. El mantener unos buenos hábitos en cuanto a la comida y el hacer ejercicio, es importante para estar sana.

Mis amigas tienen un cuerpo más desarrollado que el mío o Mi cuerpo está más desarrollado que el de mis amigas.

El comienzo de la pubertad es muy variable. Puede haber niñas que empiecen a los 8 años a cambiar su cuerpo y que a los 10 años tengan la regla. Estas niñas serán más altas y con formas de mujer. Algunas niñas empiezan con estos cambios a los 12 o 13 años, por lo que la regla aparecerá alrededor de los 15.

Todo esto es normal. Y durante unos años, entre los años escolares finales de primaria y los primeros años de la educación secundaria (ESO) habrá niñas de diferentes aspectos en cuanto al desarrollo del cuerpo.

Me ha venido la regla y no me ha vuelto a venir. Las reglas son irregulares.

Es muy frecuente que los primeros meses tras el comienzo de la regla sean irregulares, es decir, que en lugar de

tener la regla cada mes, pues que aparezcan sin una pauta establecida. Esto se va normalizando durante los primeros meses y entre 1 y 2 años, las reglas se van regularizando.

¿Puedo utilizar tampones?

Los tampones se pueden utilizar desde el primer día de la regla. Hay chicas que se pueden sentir molestas utilizándolos. Otras los preferirán por su comodidad. Cada chica elige lo que prefiere. Si se utilizan tampones, hay que tener la precaución de no dejar pasar más de tres horas con un tampón puesto. El dejarlo mucho tiempo puede producir infecciones que pueden ser graves.

¿Duele la regla?

Las primeras reglas no suelen originar dolor. Cuando ya se produce la ovulación a veces se tienen algunas molestias antes, durante o después de la regla. Para aliviar el dolor se pueden utilizar [medicamentos](#).

Artículo publicado el 6-3-2013, revisado por última vez el 17-3-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/pubertad-en-chicas>