



# PRINCESAS CON LA REGLA

Dorival® 

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

# Conoce a Cenicienta

Con su elegante setup de gamer y su pasión por las aventuras, Cenicienta es una pro en el mundo virtual.

Es una princesa ruda que usa tenis de cristal, no tacones altos, y los videojuegos la ayudan a lidiar con la montaña rusa de emociones causada por las hormonas de la regla.

PRINCESAS CON LA REGLA

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®



# Conoce a Rapunzel

Rapunzel es una influencer de belleza que reina en el mundo del maquillaje y el cabello ¡Del cual tiene mucho!

Le encanta publicar vídeos de todo, desde cómo lograr el peinado perfecto hasta tutoriales de maquillaje para ocultar el acné causado por la regla.



PRINCESAS CON LA REGLA

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®

# Conoce a la Bella Durmiente

Cuando no está durmiendo, la segunda cosa favorita de la Bella Durmiente es la música.

Es una DJ que ama mezclar pistas y hacer listas de reproducción épicas cuando tiene la regla. Ya sea con ritmos relajados para mejorar su estado de ánimo o canciones pop para bailar y aliviar sus cólicos, tiene una canción para cada etapa de su ciclo.



PRINCESAS CON LA REGLA

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®



# ¡Hola princesas!

Bienvenidas a su guía definitiva para todo lo que necesitan saber sobre la regla. Sin adornos ni polvo de hadas. Estamos aquí para ayudarles a conocer el mundo, a veces confuso, de la menstruación.

PRINCESAS CON LA REGLA

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®

# ¿De qué se trata todo esto de la regla?

En esta guía, hablaremos sobre lo que sucede durante su ciclo menstrual, cómo lidiar con los síntomas y por qué la regla no es motivo de vergüenza.

Solo recuerden, a la mitad de la población también le llega la regla, porque el periodo existe desde el principio de los tiempos.

**LA REGLA ES TOTALMENTE NORMAL**

Todas las princesas y reinas también tienen la regla y es importante recordar que es tu cuerpo haciendo lo suyo, y no hay nada de qué avergonzarse.



# Entonces, ya sea que:

No hayas tenido tu primera regla

Acabas de empezar la regla

Ya estés acostumbrada a la regla

Las Princesas con la Regla están aquí para equiparte con todo el conocimiento y la confianza que necesitas para gobernar tu reino, y tu ciclo menstrual, como la increíble princesa que eres.

PRINCESAS CON LA REGLA

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®

# Tabla de contenidos



## CAPÍTULO 1

¿De dónde viene la regla?



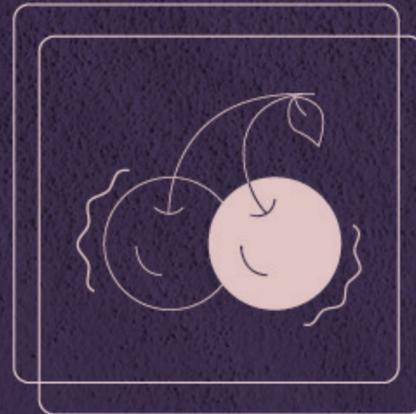
## CAPÍTULO 2

¿Qué es un período?



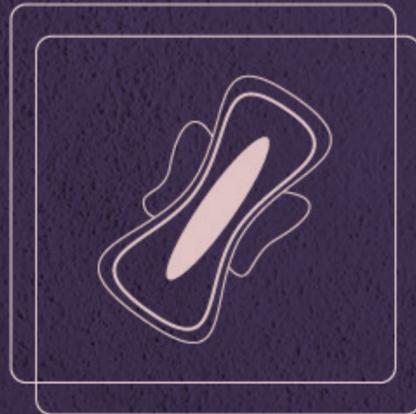
## CAPÍTULO 3

¿Qué es el síndrome premenstrual (SPM)?



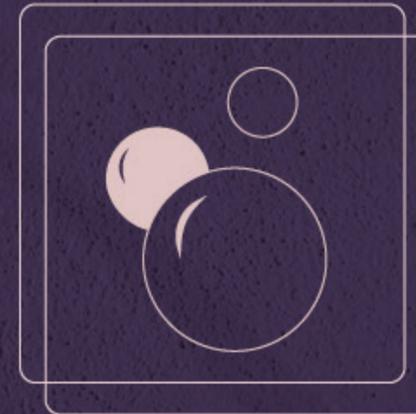
## CAPÍTULO 4

Hablemos de los síntomas del período



## CAPÍTULO 5

¿Qué productos puedo usar durante mi período?



## CAPÍTULO 6

Todo sobre la higiene



## CAPÍTULO 7

Hablar con alguien

CAPÍTULO 1:

¿De dónde  
viene la regla?



# ¿De dónde vienen los períodos?

**Para entender realmente por qué sangramos, es importante conocer las partes de tu cuerpo que conducen a la menstruación. Si, sangras por tu vagina, ¿Pero sabes qué está sucediendo dentro de tu cuerpo?**



## Trompas de Falopio

Por aquí viaja el óvulo desde los ovarios hasta el útero.

## Ovarios

Las chicas nacen con dos ovarios. Estas son glándulas que producen hormonas como el estrógeno y la progesterona, que le indican al cuerpo que partes crecer, como el cabello y los senos. También producen óvulos que necesitan ser fertilizados con un espermatozoide para hacer un bebé.

## Útero (Matriz)

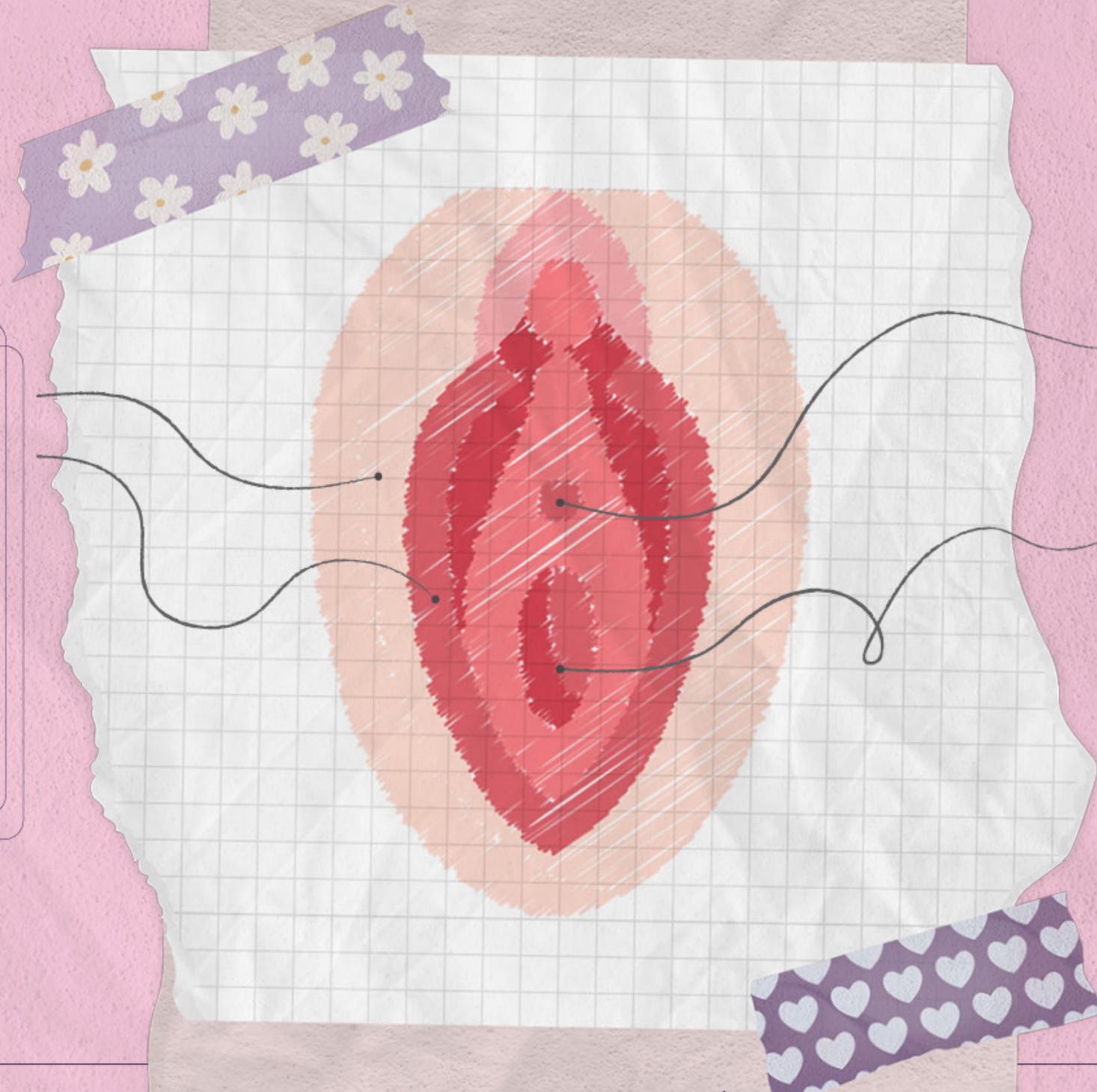
Este es el espacio donde un bebé crece cuando un óvulo es fecundado.

## Cuello Uterino

Tu cuello uterino conecta tu útero con el canal vaginal. Se abre para liberar sangre cuando tienes tu período.

## Labios Mayores y Labios Menores

Estos actúan como paredes protectoras para tu vagina. Se les llama 'labios' y protegen contra bacterias e infecciones. Es normal que se sientan un poco sensibles alrededor de tu período.



### Uretra

Por aquí sale la orina.

### Vagina

La vagina es la entrada a tu útero. Cuando tienes tu período, es de donde sangras y donde insertarías un tampón (si decides usarlos).

CAPÍTULO 2:

# ¿Qué es un período?





# Vamos a analizarlo

**La menstruación, mejor conocida como la regla, es parte de un ciclo hormonal totalmente normal que marca el inicio de la vida adulta y la posibilidad de tener hijos.**

Lo que sucede es que, en respuesta a las hormonas femeninas, el útero de las mujeres crece por dentro para darle nutrientes y un lugar seguro al bebé en el caso de quedar embarazada; si no hay bebé, ese revestimiento se desprende y sale a través de la vagina en la forma de tejido muerto y sangre.

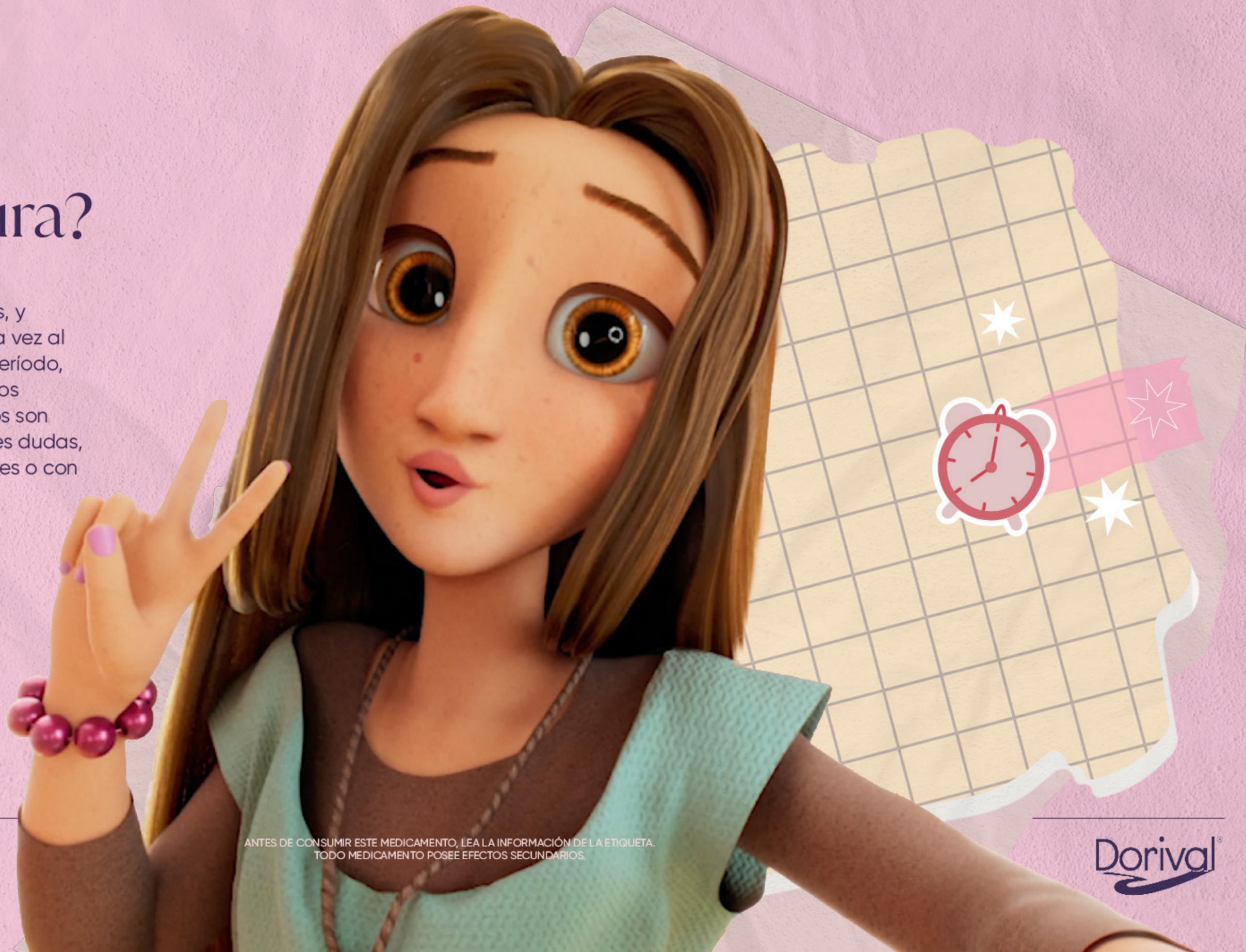
Esto ocurre cada 28 días aproximadamente como parte de un ciclo menstrual que se repite y por eso la regla viene cada mes siempre y cuando no haya embarazo.

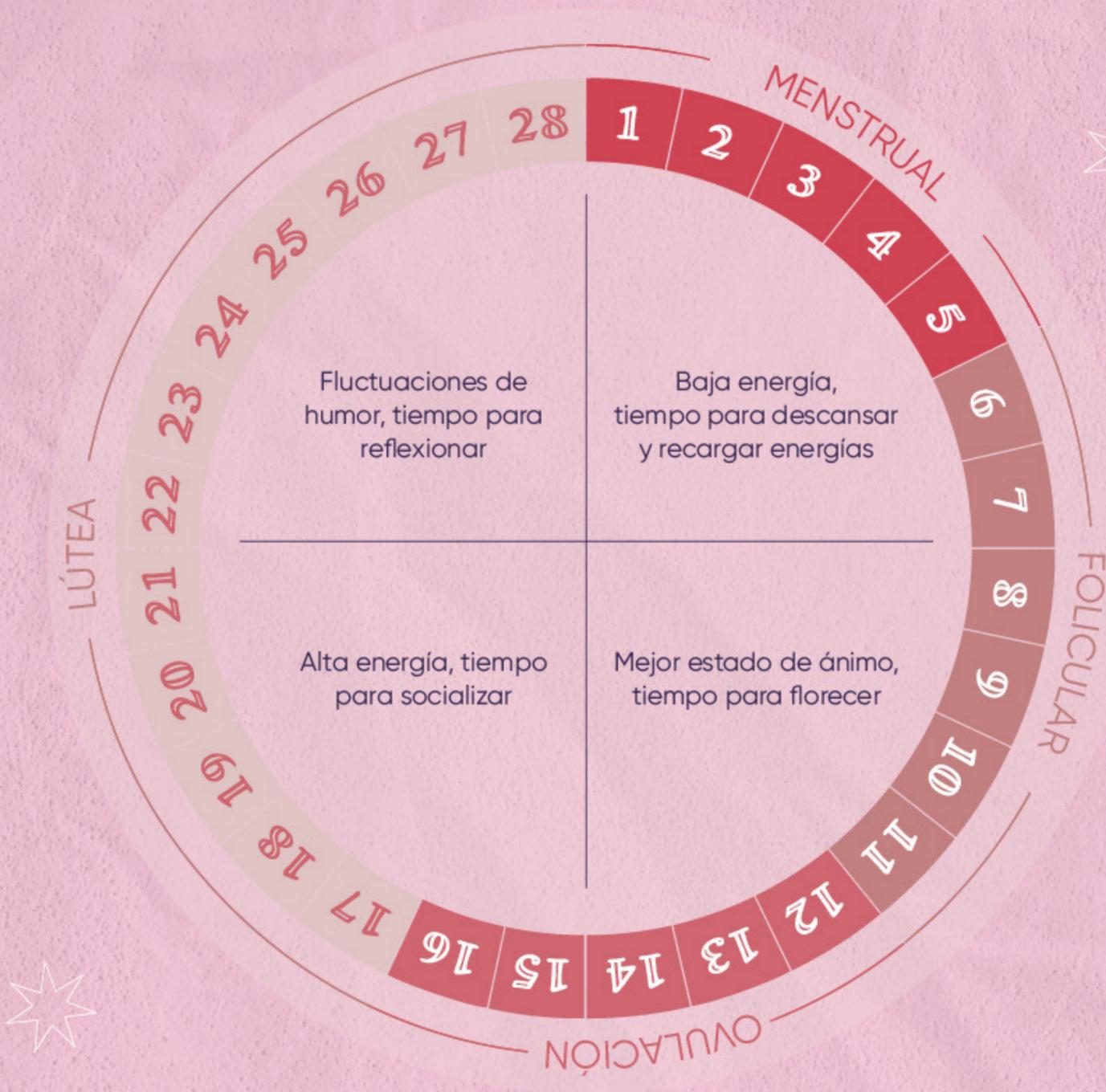
ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®

# ¿Cuánto tiempo dura?

La regla suele durar unos días, y ocurre aproximadamente una vez al mes. Cuando comienzas tu período, es normal que dure desde unos días hasta una semana, todos son diferentes. Si alguna vez tienes dudas, deberías hablar con tus padres o con un médico.





# Las cuatro etapas

Aunque tu período te haga sangrar durante unos días al mes, es importante entender que la menstruación es un ciclo con cuatro etapas. En cada etapa, diferentes cosas están sucediendo en tu cuerpo y pueden afectar cómo te sientes física y emocionalmente. Las cuatro etapas son:

- Menstrual
- Follicular
- Ovulación
- Lútea

Vamos a enfocarnos en lo que sucede durante la menstruación, que es la parte del ciclo donde sangras. Lleva un tiempo acostumbrarse, pero los períodos son parte de la vida y son señales de que tu cuerpo está haciendo lo suyo. ¿Genial, verdad?

CAPÍTULO 3:

# ¿Qué es el SPM?



ooo



¿Qué es el síndrome premenstrual?



Diccionario

[Definición de "Princesas con la Regla" / Conoce más](#)



## Síndrome Premenstrual (SPM)

*sustantivo*

SPM significa Síndrome Premenstrual, suena aterrador pero forma parte de tener la regla. Estos son los síntomas que puedes sentir en las semanas antes de tu periodo.



# No son mitos, son hechos

**¡De acuerdo, seamos sinceros! Aquí tienes la verdad sobre el síndrome premenstrual (SPM)...**

Primero, está lo físico. Puedes sentirte hinchada (como si hubieras comido algo que te cae mal en el estómago), tus senos pueden estar adoloridos, podrías tener dolores de cabeza o sentirte cansada.

Por otro lado, tus emociones también pueden verse afectadas.

Pero recuerda que siempre puedes hablar con tus amigas sobre como te sientes, pues a ellas también les llega la regla. O con tus padres que siempre estarán ahí para aconsejarte.

Pero, todo es parte del periodo. Y hay muchas formas de lidiar con eso. Comer sano, mantenerte activa, dormir lo suficiente y encontrar formas de relajarse pueden ayudar a aliviar la situación.

Y si sientes que el SPM está tomando el control de tu vida, está bien hablar con alguien al respecto. Ya sea una amiga, un adulto de confianza o un profesional. Obtener un poco de apoyo puede marcar una gran diferencia.

Así que, ¡Aguanta ahí, amiga! El SPM puede ser molesto, pero tienes lo necesario para manejarlo como una pro. Mantente real, mantente increíble y no dejes que el SPM arruine tu estilo.

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

**Dorival**<sup>®</sup>

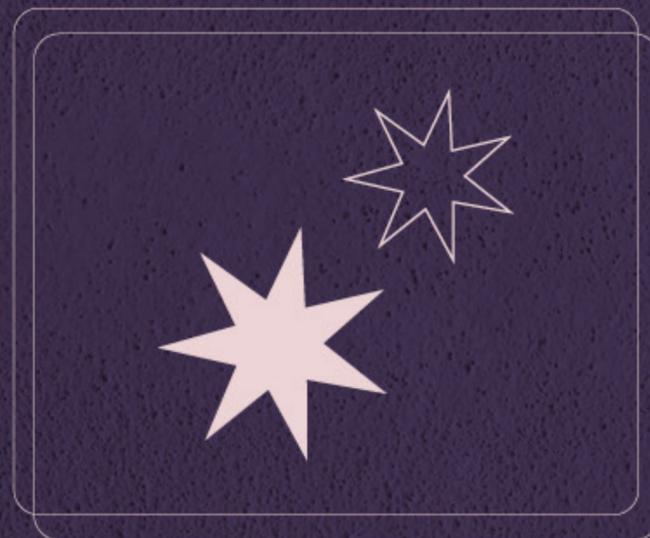
CAPÍTULO 4:

# Síntomas del periodo.



Antes o durante la regla, tu cuerpo podría manifestar algunos síntomas. Todas experimentan los síntomas de manera diferente, puedes sentir algunos o ninguno en absoluto. Y acá hablaremos de eso.

**ENTREMOS  
EN EL TEMIA**



## Dolores menstruales

Ok, los dolores menstruales son el síntoma más clásico del período. Son esos molestos dolores agudos en la parte baja del vientre que hacen que te acurruques como una bola de helado. Muchas personas los experimentan y si tú también, para aliviarlos tienes muchas opciones para elegir, como hacer ejercicio ligero, bolsas de agua caliente y medicamentos para el dolor como Dorival®. Habla con un adulto de confianza sobre lo que es adecuado para ti.



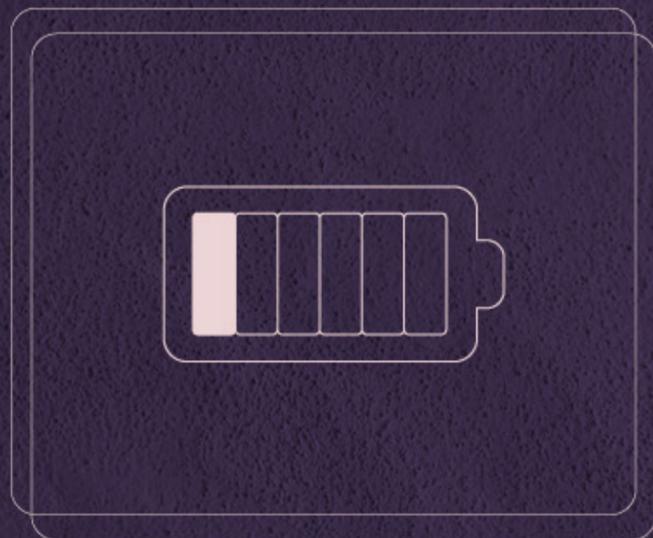
## Hinchazón

¿Alguna vez has sentido como si hubieras tragado un globo? Esa es la hinchazón. Es como si tu vientre decidiera inflarse sin motivo aparente. La ropa podría sentirse un poco más ajustada de lo habitual, pero recuerda, es solo tu cuerpo haciendo lo suyo.



## Cambios de humor

En un momento estás feliz, al siguiente estás lista para gritar a cualquiera que te mire. Los cambios de humor son causados por las hormonas. Y las hormonas son sustancias químicas que pueden hacerte sentir feliz y triste. Es normal sentirse extra emocional durante la regla, pero si alguna vez te sientes asustada, siempre es mejor hablarlo con alguien.



## Fatiga

¿Te sientes más cansada de lo habitual durante tu período? No estás sola. Tu cuerpo está trabajando horas extras para eliminar el revestimiento de tu útero, y eso puede dejarte agotada. Así que, no te sientas culpable por hacer una siesta extra, tu cuerpo lo necesita.



## Dolores de cabeza

Algunas personas tienen dolores de cabeza justo antes o durante su período. ¿Por qué? ¡Hormonas! Nuevamente, las hormonas pueden afectar tus vasos sanguíneos y causar esos dolores de cabeza. ¡Auch!



## Sensibilidad en los senos

Tus senos podrían sentirse adoloridos o sensibles durante tu período. Un brasier cómodo puede ayudar.

## TIP IMPORTANTE

Recuerda, el cuerpo de cada persona es diferente, por lo que podrías experimentar algunos, todos o ninguno de estos síntomas. Pero si los síntomas de tu período te preocupan, está totalmente bien buscar ayuda. Tu cuerpo, tus reglas, y tienes lo necesario para manejar lo que sea que tu período necesite.

CAPÍTULO 5:



¿Qué productos  
puedo usar en  
mi período?



Hay varios productos disponibles para ayudarte a manejar tu período. Aquí tienes algunas opciones populares:



### Toallas higiénicas

Son almohadillas absorbentes que se adhieren a tu ropa interior y absorben la sangre menstrual. Vienen en diferentes tamaños para adaptarse a tu flujo.



### Ropa interior para la regla

La ropa interior para períodos está especialmente diseñada para absorber la sangre menstrual. Tienen capas de tela absorbente que pueden evitar las fugas.



## Tampones

Es posible que hayas oído hablar de los tampones. Están hechos de material absorbente y se insertan en tu vagina para recoger la sangre menstrual. Vienen con un aplicador para facilitar el proceso o se pueden insertar con los dedos. Usarlos puede ser difícil al principio, pero después de unos intentos, es fácil.



## Medicamentos para el dolor e inflamación

Es posible que no experimentes ningún síntoma durante tu período, pero si tienes cólicos, dolores de cabeza, molestias o hinchazón, puedes usar medicamentos para el dolor. Pero si tienes cólicos, dolor de cabeza, molestias o hinchazón puedes usar medicamentos analgésicos y antiinflamatorios como Dorival® que ayuda a aliviar estos síntomas. Recuerda que debes hablar con un adulto antes de tomar cualquier medicamento.

# Estas son solo algunas opciones

El mejor producto menstrual.  
para ti dependerá de:

Preferencias personales

Estilo de vida

Flujo menstrual

Es posible que quieras probar todas  
y cambiar según lo que te resulte  
cómodo a ti y a tu flujo menstrual.

PRINCESAS CON LA REGLA

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®



CAPÍTULO 6:

# Todo sobre la higiene





# *Los períodos no son sucios.*

Son naturales y simplemente tu cuerpo está haciendo lo que necesita hacer. Aquí tienes algunos consejos de higiene para sentirte lo más cómoda posible durante la regla.



## Cambia tus productos regularmente

Ya sea que uses toallas sanitarias o tampones, es importante cambiarlos regularmente. Las toallas sanitarias deben cambiarse cada 4-6 horas, y los tampones cada 4-8 horas. Mantener tus productos frescos ayuda a prevenir las fugas.



## Mantén limpia tu zona íntima

Durante tu período, es especialmente importante mantener limpia tu área genital. Lávate con agua tibia y un jabón suave, y asegúrate de secarte bien después. Evita usar productos con fragancias, ya que pueden alterar tu pH natural y causar irritación.



## Lávate las manos

Antes y después de manipular tus productos para la regla, siempre lávate las manos con agua y jabón. Esto ayuda a prevenir la propagación de gérmenes y mantiene las cosas limpias e higiénicas.



## Cambia tu ropa interior

Es obvio que debes cambiar tu ropa interior todos los días, especialmente durante tu regla. Opta por ropa interior de algodón transpirable para mantener las cosas frescas y cómodas allí abajo.



## Desecha los productos correctamente

Cuando hayas terminado con tus productos para el período, asegúrate de desecharlos correctamente. Envuélvelos en papel higiénico o en el empaque antes de tirarlos a la basura.



## Escucha a tu cuerpo

Por último, siempre escucha a tu cuerpo. Si algo no te parece bien o experimentas síntomas inusuales, no dudes en comunicarte con un adulto de confianza o con un médico para obtener consejos.



## Maneja las fugas como una profesional

Si tienes una fuga, ¡No entres en pánico! Mantén a la mano toallas sanitarias o tampones de repuesto.

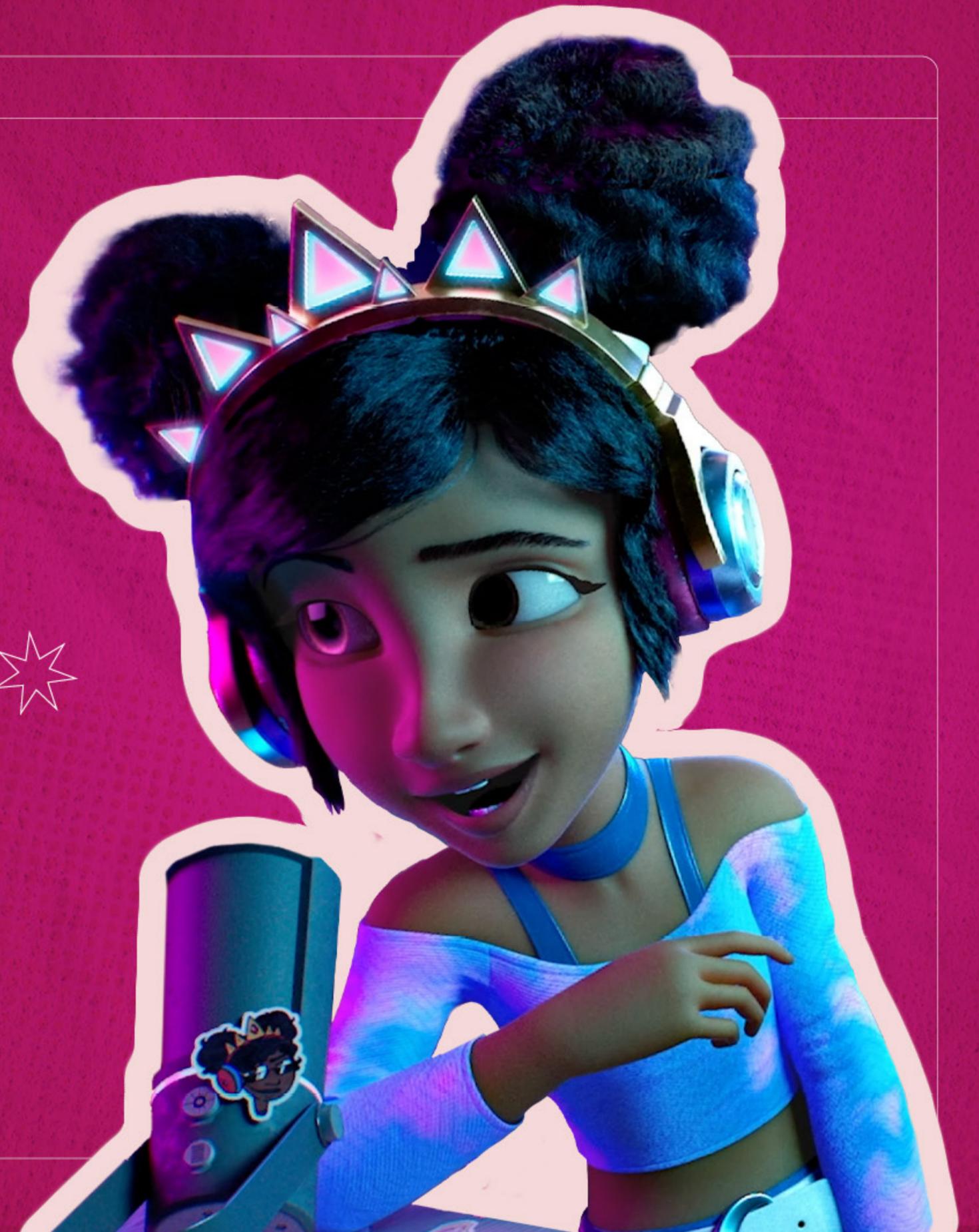
## ¡Tú puedes con esto!

Recuerda, la higiene menstrual se trata de mantenerte cómoda, saludable y segura durante tu período.

**TIP  
IMPORTANTE**

CAPÍTULO 7:

# Hablar con alguien

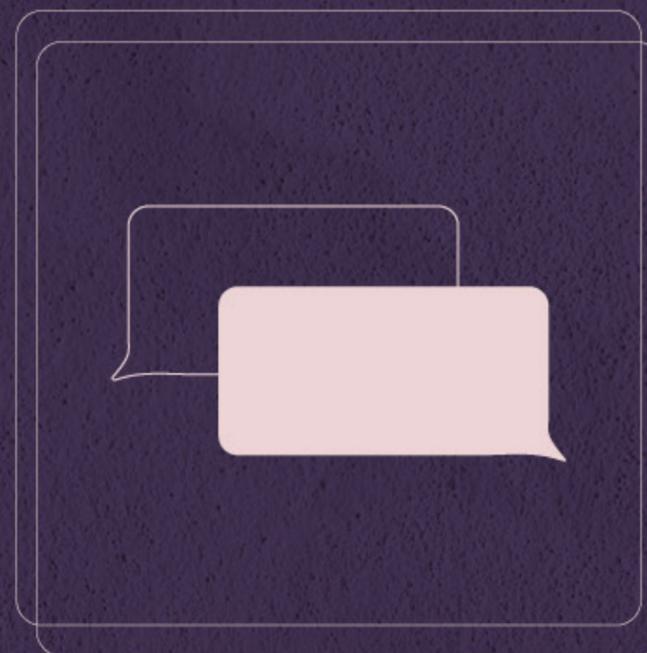


Hablar con tus padres o un adulto de confianza sobre tu período podría sentirse un poco incómodo al principio, pero recuerda, ¡Todas hemos pasado por esto! Aquí tienes algunos consejos para poder iniciar la conversación:



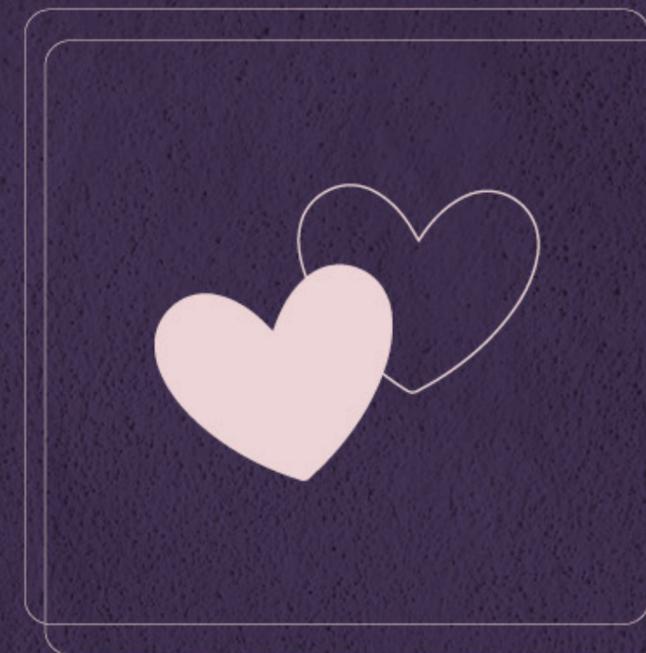
## Elige el momento adecuado

Encuentra un momento tranquilo y privado donde no te interrumpan. Esto podría ser durante un viaje en el carro, mientras hacen actividades juntos o antes de dormir.



## Rompe el hielo

Puedes empezar la conversación diciendo algo como: "Oye, ¿Podemos hablar de algo un poco personal? Creo que pronto me va a llegar la regla, y me gustaría que me dieras algunos consejos".



## Sé honesta

Está bien sentirse nerviosa o avergonzada, pero intenta ser honesta con tus padres sobre cómo te sientes. Expresa tus preguntas o dudas.



## Pide ayuda

Los adultos están ahí para apoyarte, así que no tengas miedo de pedirles ayuda. Puedes decir algo como: "No estoy segura de esto y algo de orientación me podría ayudar."



## Ten paciencia

Recuerda que hablar sobre los períodos podría ser nuevo para ambos, así que ten paciencia. Está bien si la conversación se siente un poco incómoda al principio, se volverá más fácil con el tiempo.



## Sigue en contacto

Después de tu conversación inicial, no tengas miedo de seguir comunicándote con tus padres si tienes más preguntas o necesitas más apoyo. Ellos están ahí para ayudarte con esta nueva experiencia.

## TIP IMPORTANTE

Recuerda, hablar con tus padres o con un adulto de confianza sobre tu período es una parte normal del crecimiento, y ellos están ahí para ayudarte en cada paso del camino.

¡Tú puedes con esto!

Esperamos que  
nuestra guía  
sobre los períodos  
haya sido útil

Busca Princesas con la Regla  
para ver nuestros videos  
y obtener más información.

Princesas con la Regla



PRINCESAS CON LA REGLA

ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.

Dorival®





NO ES CIERTO,  
HASTA AHORA EMPIEZA.

~~Y COLORÍN COLORADO,  
ESTE CUENTO HA ACABADO~~

Dorival®



ANTES DE CONSUMIR ESTE MEDICAMENTO, LEA LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA.  
TODO MEDICAMENTO POSEE EFECTOS SECUNDARIOS.