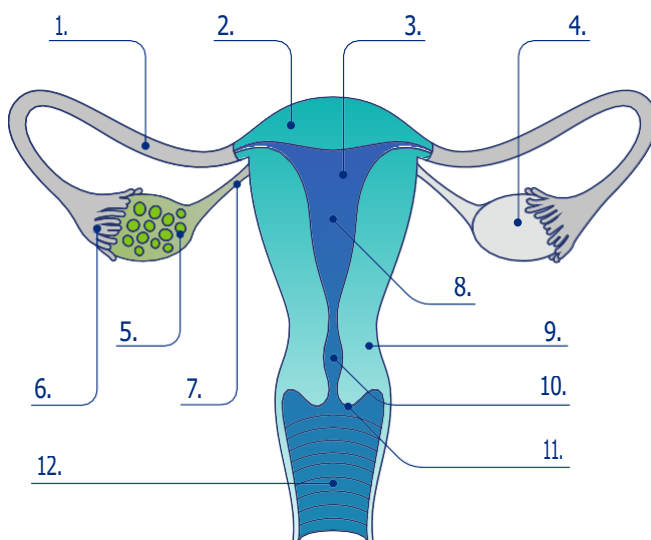


¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual son los cambios en las hormonas que ocurren de forma cíclica a lo largo de los años reproductivos de la mujer, desde la pubertad hasta la menopausia. Estas hormonas afectan las estructuras de los ovarios y el útero para prepara a la mujer para un posible embarazo.

La **pubertad** es la etapa en la que el cuerpo empieza a desarrollarse y a volverse adulto. En las mujeres, desde este momento y hasta la menopausia existe la posibilidad de quedarse embarazada. Durante estos años, la mayoría de las mujeres tienen un ciclo mensual cuyos dos momentos principales son la **menstruación** y la **ovulación**. Durante la **menstruación** el revestimiento del útero se desprende y sale en forma de sangre por la vagina. La primera menstruación se llama **menarquia**. Suele ser alrededor de los 12 años, aunque puede aparecer entre los 9 y los 16. Las mujeres que usan anticonceptivos hormonales pueden no tener la menstruación. Cuando una mujer tiene entre 45 y 55 años y pasa un año entero sin menstruación, significa que ha llegado a la **menopausia**.

El ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de la menstruación hasta el día anterior a que empiece la siguiente. Algunas mujeres tienen ciclos más cortos y otras más largos. Se consideran normales los ciclos que duran entre 21 y 35 días. En la mayoría de las mujeres, que la duración del ciclo varíe hasta 7 días de un mes a otro también entra dentro de lo normal.



- | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| 1. Trompa de Falopio | 5. Folículos | 9. Miometrio |
| 2. Fundus uterino | 6. Infundíbulo | 10. Canal cervical |
| 3. Útero | 7. Ligamento ovárico | 11. Cérvix |
| 4. Ovario | 8. Endometrio | 12. Vagina |

Problemas menstruales

Tener ciclos irregulares o ciclos más cortos de 21 días más largos de 35 días, puede ser una señal de que la ovulación no está dándose. Otros problemas menstruales incluyen dolor menstrual que afecta actividades diarias, sangrado muy abundante, periodos que duran más de 8 días, ausencia de menstruación, y sangrado entre periodos o tras relaciones sexuales.

Algunas condiciones frecuentes que pueden afectar al ciclo menstrual son síndrome premenstrual (SPM), endometriosis y síndrome de ovario poliquístico (SOP).

Consulte los folletos informativos sobre endometriosis y SOP para tener más detalles.

Diversos factores pueden influir en tu ciclo menstrual como estrés, viajes o ciertas enfermedades.

Si tienes alguno de estos síntomas ó te preocupa tu ciclo menstrual, habla con tu médico

Hormonas del ciclo menstrual y sus funciones

La hipófisis, situada en el cerebro, produce dos hormonas esenciales para que los óvulos puedan desarrollarse y liberarse; la hormona folículo estimulante (FSH) ayuda a que los folículos, estructuras que contienen los óvulos, maduren, y la hormona luteinizante (LH) que estimula la liberación del óvulo maduro desde el folículo.



La fase folicular empieza el primer día de la menstruación (día 1 del ciclo). Durante esta fase, la hipófisis libera FSH, hormona que estimula a un grupo de folículos la hormona que estimula el crecimiento de los óvulos. Estos folículos producen estrógenos. Uno de ellos se convierte en el folículo dominante. Cuando el óvulo que lo contiene ha madurado y está listo para ser liberado, se produce un aumento de LH, otra hormona procedente de la hipófisis, que hace que el folículo se rompa y libere el óvulo hacia la trompa de Falopio.

Los estrógenos son necesarios para la pubertad, el ciclo menstrual, embarazo, la salud ósea y muchas otras funciones del organismo. La progesterona prepara el útero para que un posible embrión pueda implantarse.

La liberación del óvulo se llama **ovulación**. Si en ese momento hay espermatozoides en la trompa de Falopio, el óvulo puede ser fecundado.

Las dos semanas después de la ovulación se llaman **fase lútea**. Durante esta fase, el folículo que contenía el óvulo se transforma en el **cuerpo lúteo**, que produce **progesterona** y una pequeña cantidad de **estrógenos**. Esto hace que el revestimiento del útero se prepare para un posible embarazo.

Si un óvulo fecundado (**embrión**) se implanta en el útero, el cuerpo lúteo sigue produciendo progesterona, manteniendo el revestimiento grueso del útero. Pero si no hay implantación, el cuerpo lúteo desaparece, los niveles de progesterona bajan, el revestimiento del útero se desprende y comienza la menstruación.

