

**Presenta:**

Alondra Yoana Rodríguez González.

**Docente:**

Cesar Alfredo Cabrerias.

**Trabajo:**

Investigación de (Menstruación y ciclo ovárico).

**Materia:**

Ginecología y obstetricia.

**5°:**

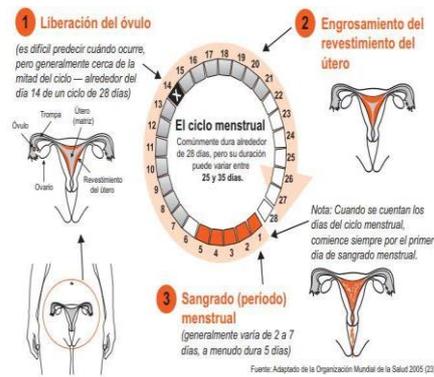
Cuatrimestre.

San Cristóbal de las casas, Chiapas

Marzo 2021.



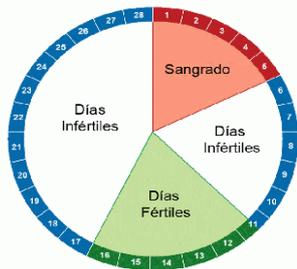
# Menstruación



La menstruación, también llamada regla o periodo es producto del crecimiento y del desarrollo, la primera menstruación (también llamada menarquia) responde a cambios fisiológicos propios del crecimiento y marca el comienzo de la etapa fértil, en la que una mujer puede quedarse embarazada, esta

etapa fértil durará hasta que la menstruación se retire. La menstruación comenzará en todas las mujeres en algún momento de la pubertad, y consiste en el sangrado que cada mes, fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino y sale del cuerpo a través de la vagina. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del interior del útero, la llegada de la menstruación es una señal de que la mujer está sana y de que todo está funcionando como deberían.

## Ciclo Menstrual



El ciclo menstrual es el proceso cíclico, que se repite cada mes aproximadamente, a través del cual el cuerpo de las mujeres se prepara cada 28 días para un posible embarazo. Cada ciclo comienza el primer día que te viene la regla y dura hasta el

comienzo de la siguiente regla, aproximadamente 28 días (sin embargo, un ciclo puede durar entre 23 y 35 días). Podemos establecer una duración media del sangrado de tres a cinco días, puede presentarse en ciclos regulares, es decir se presentan el mismo día cada periodo.

**¿Cómo funciona tu ciclo?**  
Conocer tu ciclo ovárico te puede ayudar a quedarte embarazada

**Fase folicular**  
El óvulo madura dentro del folículo

**Ovulación**  
Al final de esta fase el folículo descarga el óvulo

**Fase luteal**  
El útero se prepara para acoger al posible óvulo fecundado

**1º día de menstruación**

**FECUNDACIÓN**  
El óvulo viaja por las trompas de Falopio hasta llegar al útero

Después de la ovulación, la temperatura corporal  $T = 0,5$  a  $1^\circ\text{C}$  y se mantiene así hasta el final del ciclo

**1º día de menstruación** 1 2 3 Si no hay fecundación...

**www.infermeravirtual.com**

### Colores menstruales



La menstruación es un excelente indicativo de cómo está nuestro cuerpo. El color, la textura, el olor, son señales que nos dan información de cómo funciona nuestro cuerpo,

permitiéndonos estar más en sintonía y en contacto con nosotras mismas.



El color de la menstruación puede variar desde tonos muy claros hasta muy oscuros. Existen muchas causas o factores que producen una alteración en el color de la sangre, pero no siempre hay que preocuparse. La sangre puede

cambiar de color al mezclarse con otros fluidos corporales, al entrar en contacto con el aire o por las sustancias químicas presentes en productos como los tampones.



**Rojo intenso:** Si tu regla tiene este color es que tu cuerpo está funcionando correctamente. Sin embargo, si notas que tu periodo se extiende más de una semana con ese rojo intenso, es importante consultar a un ginecólogo.



**Negro o marrón:** ¡No hay por qué preocuparse! Cuando la sangre envejece es totalmente normal que se vuelva de color oscuro ya que al mezclarse con el aire

se seca.



**Rojo claro o rosáceo:** Si notas este color al principio del periodo, significa que la sangre menstrual está diluida y mezclada con el flujo vaginal. No obstante, si notas que la

sangre es muy clara durante todo el ciclo puede ser una señal de un bajo nivel de estrógenos, algún desequilibrio hormonal o que el cuerpo se está preparando para la menopausia.



**Rosa pálido y blancuzco:** Si el color de la menstruación es muy claro, casi blanco, probablemente se deba a que la sangre está muy diluida y mezclada con el flujo

vaginal. Si este color persiste durante el periodo, puede deberse a un bajo nivel de hierro. Intimina recomienda mantener una dieta equilibrada con una alta cantidad de verduras verdes y carne roja. Si notas que esto no ayuda y el color persiste, habla con un médico para que te sugiera un plan alimenticio adecuado.



**Naranja:** Este color puede ser causado por la mezcla de sangre con el flujo cervical, por lo que es considerado como algo normal. Si notas otros síntomas poco comunes como ardor, picazón o un olor muy desagradable, debes acudir a un ginecólogo para descartar una posible infección.



**Grisáceo:** Si tu período es de color gris con rayas rojas, normalmente no es una buena señal.



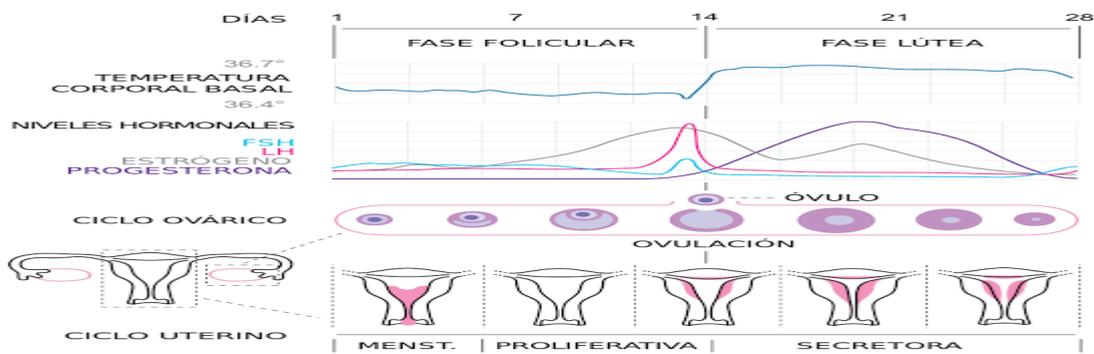
## El ciclo ovárico

El ciclo ovárico dura de 21 a 40 días. El primer día de hemorragia se considera que es el comienzo de cada ciclo menstrual (día 1), que finaliza justo antes de la siguiente menstruación.



El ciclo menstrual se divide en tres fases: folicular, ovulatoria y luteínica. La menstruación, es decir, el desprendimiento del revestimiento interno del útero (el endometrio) acompañado de hemorragia, tiene lugar en ciclos aproximadamente mensuales, a menos que la mujer esté embarazada.

Por lo general dura de 3 a 7 días. Suele ir acompañado de dolores sobre todo el primer día, que son el resultado de la acción hormonal que fuerza al útero para que desprenda el endometrio. Marca los años reproductivos de la vida de la mujer, que se extienden desde el comienzo de la menstruación (menarquia) y siguen durante la pubertad y adultez hasta su cese (menopausia).



**Fase folicular:** Al principio del ciclo, el cuerpo envía una señal al cerebro para que se empiece a producir hormona foliculoestimulante (FSH), que es la principal hormona en la maduración de los óvulos. Los folículos son cavidades llenas de fluido de los ovarios. Cada folículo contiene un óvulo inmaduro. La hormona FSH estimula una cantidad de folículos para que desarrollen y comiencen a producir estrógenos. El primer día del período, el nivel de estrógenos es el más bajo de todo el ciclo. A partir de este momento comenzará a aumentar.

El óvulo madura dentro de un folículo a medida que éste aumenta de tamaño. Al mismo tiempo, el incremento de estrógenos garantiza que el recubrimiento del útero aumente de grosor. En el caso de producirse un embarazo, este proceso garantiza que el óvulo fecundado cuente con todos los nutrientes que necesita para crecer. Los niveles altos de estrógeno también están relacionados con la aparición de mucosidad (moco cervical) adecuada para recibir el espermatozoide.

**Ovulación o fase ovulatoria:** Los niveles de estrógenos siguen aumentando y provoca un incremento de la hormona luteinizante (LH). Este aumento de LH proporciona al óvulo que está madurando el impulso final que necesita para que finalice el proceso de maduración y sea liberado del folículo. Este proceso se conoce como "ovulación". En un ciclo habitual, la ovulación se produce en el día 14. Pero no siempre es así, depende de la duración del ciclo en cada mujer.

**Fase luteínica:** Después de liberarse el óvulo, se desplaza por la trompa de Falopio hacia el útero. El óvulo puede vivir hasta 24 horas. Los espermatozoides por lo general sobreviven entre 3 y 5 días. Por lo tanto, los días previos a la ovulación y el día de la ovulación son los más fértiles. Después de producirse la ovulación, el folículo comienza a producir otra hormona: la progesterona. La progesterona continúa formando el recubrimiento

del útero con el fin de prepararlo para recibir un óvulo fecundado. Mientras tanto, el folículo vacío comienza a contraerse, pero continúa produciendo progesterona y estrógenos. En estos momentos es posible que se experimente lo que se denomina el Síndrome Premenstrual: sensibilidad en los senos, hinchazón, letargo, depresión e irritabilidad. Si el óvulo no se ha fecundado cuando el folículo vacío se contrae, los niveles de estrógeno y de progesterona disminuyen porque estas hormonas ya no son necesarias. Sin los elevados niveles hormonales que ayudan a mantenerlo, el grueso recubrimiento del útero que se ha formado comienza a romperse y se comienza a expulsar (menstruación).