

# MENSTRUACION

La menstruación es la descamación de endometrio que se acompaña de sangrado. Se produce aproximadamente en ciclos mensuales durante los años fértiles de la vida de la mujer, excepto durante el embarazo. El primer día de sangrado se considera el inicio de cada ciclo menstrual, el ciclo finaliza justo antes de la siguiente menstruación. Los ciclos menstruales normales varían entre 25 y 36 días, suele durar de 3-7 días. Las hormonas regulan el ciclo menstrual son las hormonas luteinizante y Foliculostimulante, que son producidas por la hipófisis, promueven la ovulación y estimulan a los ovarios para producir estrógenos y progesterona, estimulan el útero y las mamas para prepararse para una posible fecundación.

El ciclo menstrual tiene 3 Fases:

- **Folicular** (antes de la liberación del óvulo)
- **Ovulatoria** (liberación del óvulo)
- **Lútea** (después de la liberación del óvulo)

El ciclo menstrual comienza con una hemorragia, que marca el primer día de la Fase Folicular, cuando se inicia la Fase Folicular, los niveles de estrógeno y progesterona son bajos, como consecuencia se produce la descomposición y desprendimiento del endometrio y ocurre la menstruación.

En esta Fase, el nivel de hormona Foliculostimulante aumenta ligeramente y estimula el desarrollo de varios folículos de los ovarios, cada folículo contiene un óvulo.

## AGONIA

**Fase ovulatoria:** Comienza con un aumento en la concentración de hormonas luteinizante y Foliculoblastimulante. La hormona luteinizante estimula el proceso de liberación del ovulo, que suele ocurrir entre 16 y 32 horas después de que comience su elevación.

**Fase lútea:** en esta fase disminuyen las concentraciones de las hormonas luteinizante y Foliculoblastimulante, el folículo roto se cierra después de liberar el ovulo y forma el cuerpo lúteo que produce progesterona. La progesterona y los estrógenos provocan un mayor engrosamiento del endometrio, que se prepara para una posible fertilización.

**Fase folicular:** comienza el primer día de sangrado menstrual, al principio de la fase folicular, el endometrio está lleno de líquido y nutrientes destinados a futuro embrión, si ningún óvulo ha sido fertilizado, los niveles de estrógeno y progesterona son bajos, como resultado el endometrio se desprende. En este momento la hipófisis aumenta su producción de hormona Foliculoblastimulante, estimula el crecimiento de 3-50 folículos, tras este proceso comienza la producción de estrógenos y los demás folículos estimulados inician su descomposición. El aumento de los estrógenos también comienza a preparar el útero y estimula la producción de hormona luteinizante. La fase folicular dura unos 13 o 14 días.