



Menstruación y Ciclo
ovárico

Menstruación.

La menstruación o periodo, es el sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo menstrual todos los meses, su cuerpo se prepara para un posible embarazo. Si esto no ocurre, el útero se desprende de su recubrimiento. Esta es la sangre menstrual que sale del cuerpo a través de la vagina. Esta sangre, es parte sangre y parte tejido del interior del útero. Este proceso ocurre cuando el óvulo, que se expulsa del ovario para ser fecundado, no se fertiliza. Generalmente la menstruación dura de 3 a 7 días.

Ciclo Ovárico.

El ciclo menstrual o 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.

Fase Folicular.

* Producción de hormona FSH para maduración de los óvulos.

- Al principio del ciclo, el cuerpo envía una señal al cerebro para que se empiece a producir hormona \uparrow 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 periodo, 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 necesarios para crecer.

Ovulación o Fase ovulatoria...

Los niveles de estrógenos siguen aumentando y provoca un incremento de LH. Este aumento de LH proporciona al óvulo que está madurando el impulso final que necesita para que se complete 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 lútea...

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, dos 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 posiblemente comienza el síndrome premenstrual.

* Si el óvulo no se ha fecundado cuando el folículo vacío se contrae, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen porque 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).