



UNIVERSIDAD DEL SUR

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

MATERIA: GINECOLOGÍA Y OBSTETRISA

TAREA: FASES DEL CICLO MENSTRUAL

DOCENTE: LOPEZ CRUZ GUSTAVO ARMANDO

ALUMNO: CARRASCO GONZÁLEZ SALOMÉ

Grado: 4^a grupo "A"

MIÉRCOLES 27 DE ENERO DEL 2021

TAPACHULA, CHIAPAS

FASES DEL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual femenino consiste principalmente en la producción de gametos (óvulos) cíclicamente.

Duración promedio de 28 días

Tiene diferentes fases definidas por los cambios producidos en los folículos del ovario y en la capa endometrial del útero.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MENSTRUACIÓN: El periodo o desprendimiento del recubrimiento interno del útero. Los niveles de estrógeno y progesterona son bajos.

FASE FOLICULAR: El tiempo desde el primer día de tu periodo hasta la ovulación. Los niveles de estrógeno aumentan cuando el ovario se prepara para liberar un óvulo.

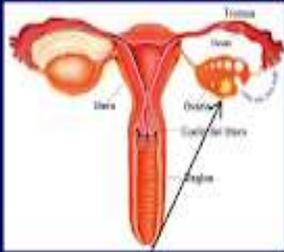
FASE PROLIFERATIVA: Después del periodo, el recubrimiento uterino vuelve a crecer.

OVULACIÓN: La liberación del óvulo en el ovario a mitad del ciclo. Los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo justo antes de que esto ocurra y poco después disminuyen.

FASE LÚTEA: El tiempo entre la ovulación y el inicio de la menstruación siguiente, cuando el cuerpo se prepara para un posible embarazo. Se produce progesterona, sus niveles aumentan y, después, disminuye

FASE SECRETORA: El recubrimiento uterino produce ciertas sustancias químicas que ayudan a mantener un embarazo temprano o, si no hay embarazo, el recubrimiento uterino se prepara para descomponerse y desprenderse.

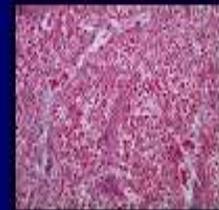
CICLO OVARICO



OVARIO

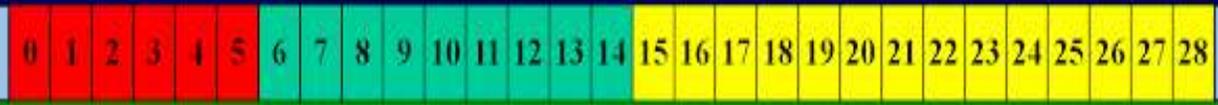


OVULACION



FASE FOLICULAR

FASE LUTEA



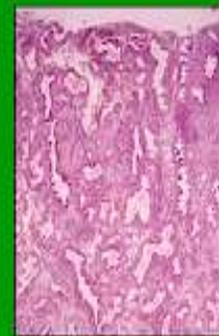
FASE MENSTRUAL

FASE PROLIFERATIVA

FASE SECRETORA



UTERO ENDOMETRIO



CICLO MENSTRUAL

MENSTRUACIÓN (1 – 5 DÍAS) PERIODO O DESPRENDIMIENTO DEL RECUBRIMIENTO INTERNO DEL ÚTERO

Durante los días 1 al 5 de tu ciclo, se desarrollan bolsas llenas de líquido, denominadas folículos, en los ovarios. Cada folículo contiene un huevo.

DÍA 1: El primer día de tu ciclo, corresponde al día en que comienza tu período. Es cuando se inicia el sangrado.

DÍA 2: Los síntomas pre menstruales debieran desaparecer y tu estado de ánimo mejora. Eso sí, el flujo podría ser más abundante.

DÍA 3: Ya no estás tan incómoda. Comienzan a disminuir los dolores menstruales.

DÍA 4: El sangrado y las molestias son menores.

DÍA 5: Pudiera acabarse el sangrado.

FASE FOLICULAR (6 – 12 DÍAS) ANTES DE LA LIBERACIÓN DEL ÓVULO

Entre los días 5 a 7, solo un folículo continúa creciendo mientras que los otros detienen su crecimiento y se absorben nuevamente en los ovarios. Los niveles de la hormona estrógeno de los ovarios continúan creciendo. Antes del día 8 el folículo libera mayores niveles de estrógeno y aumenta su tamaño. Por lo general, para el día 8, el sangrado del período menstrual desaparece. Los niveles más altos de estrógeno del folículo ayudan al crecimiento y engrosamiento del revestimiento del útero. La pared uterina es rica en sangre y nutrientes y ayudará a alimentar el embrión en caso de haber un embarazo. Los estrógenos ayudan a aumentar las endorfinas, que son los químicos en el cerebro que contribuyen al bienestar y que también son liberadas durante la actividad física. Probablemente tengas más energía y te sientas relajación.

DÍA 6: Si sigues sangrando no te preocupes tu ciclo puede durar hasta 7 días.

DÍA 7: Tu cuerpo ya está preparándose para ovular, ya que los folículos van creciendo y tus óvulos madurando.

DÍA 8: Los niveles de estrógenos están en aumento, lo que estimula el crecimiento de los óvulos.

DÍA 9: Puedes tener flujo transparente, no te asustes esto es por efecto de los estrógenos.

DÍA 10: Te encuentras en tu período periovulatorio, tu cuerpo se está preparando para la ovulación.

DÍA 11: Los estrógenos están muy altos por lo que te puedes sentir más húmeda.

DÍA 12: Te estás acercando al día de la ovulación.

PROLIFERATIVA (13 - 15)

Unos días antes del día 14, tus niveles de estrógeno alcanzan su pico y provocan un marcado incremento en el nivel de la hormona luteinizante (LH). LH hace que el folículo maduro se rompa y libere un óvulo en el ovario, llamado ovulación, el día 14. Una mujer tiene más probabilidades de quedar embarazada si tiene sexo el día de la ovulación o durante los tres días anteriores a la ovulación (debido a que el espermatozoide se encuentra en el lugar, listo para fertilizar el óvulo una vez liberado). El espermatozoide de un hombre puede vivir de tres a cinco días en los órganos reproductivos de la mujer y el óvulo de una mujer vive de 12 a 24 horas. En los días anteriores a la ovulación, tus niveles de estrógeno se encuentran en su pico máximo. Es probable que te sientas mejor alrededor de estos días, emocional y físicamente.

DÍA 13: Puede que sientas algunas molestias en el abdomen. Tranquila, se debe a que puedes estar ovulando.

DÍA 14: Si ya ovulaste, el óvulo está viajando a través de la trompa de Falopio hacia el útero. En esta etapa aumenta la progesterona para ayudar a preparar el útero ante un posible embarazo.

DÍA 15: Este aumento de la progesterona puede provocar un aumento leve en tu temperatura corporal.

FASE OVULATORIA (16 – 20 DÍAS) LIBERACIÓN DEL HUEVO

Durante la semana siguiente (Días 15 a 24), las trompas de Falopio ayudan a que el óvulo recién liberado viaje desde el ovario hacia el útero. El folículo roto en el ovario produce más hormona progesterona, que también ayuda a que el recubrimiento uterino se engrose aún más. Si un espermatozoide se une con el óvulo en la trompa de Falopio (esto se denomina fertilización), el óvulo fertilizado continuará bajando por la trompa de Falopio y se adherirá al recubrimiento del útero (matriz). El embarazo comienza cuando un óvulo fertilizado se adhiere a la matriz.

DÍA 16: Tu flujo vaginal comenzará a cambiar de aspecto y cantidad.

DÍA 17: El flujo vaginal se hace más viscoso.

DÍA 18: Estos días el óvulo está viajando por las trompas de Falopio para llegar al útero.

DÍA 19: Estás ahora en la segunda mitad de tu ciclo menstrual. ¿Cómo te sientes? ¡Esperamos que muy bien!

DÍA 20: Algunas personas pueden comenzar a presentar molestias en las mamas o en el ánimo, lo que puede ser normal.

FASE LÚTEA (21 – 28 DÍAS) DESPUÉS DE LA LIBERACIÓN DEL ÓVULO

DÍA 21: En estos días la progesterona alcanza su peak.

DÍA 22: Puedes sentirte con algo de sueño, aprovecha de descansar y comer sano.

DÍA 23: Aprovecha de hacer ejercicio, esto puede ayudarte a disminuir las molestias premenstruales.

FASE SECRETORA (24 - 28)

Si el óvulo no es fertilizado, se desarmará. Alrededor del día 24, tus niveles de estrógeno y progesterona bajan si no estás embarazada. Este rápido cambio en los niveles de estrógeno y progesterona puede producir cambios de humor. Algunas mujeres son más sensibles que otras a estos cambios en los niveles hormonales. Algunas mujeres se sienten irritables, ansiosas o deprimidas durante la semana premenstrual pero otras no.

En el paso final del ciclo menstrual, el óvulo no fertilizado es eliminado del cuerpo junto con el recubrimiento uterino, a partir del día 1 de tu próximo período y ciclo menstrual.

Día 24: Comida sana, evitando el consumo de cafeína, siempre es un buen aliado.

DÍA 25: En estos días el estrógeno y la progesterona comienzan a disminuir.

DÍA 26: Puedes presentar dolores de cabeza, producto de los cambios hormonales de esta etapa.

DÍA 27: Comienza a prepararte para el inicio de una nueva menstruación.

DÍA 28: Estás preparada para un nuevo ciclo