



**NOMBRE DEL ALUMNO:** ALICIA LIZETH PÉREZ  
AGUILAR

**NOMBRE DEL TEMA:** CICLO MENSTRUAL

**NOMBRE DE LA MATERIA:** ENFERMERÍA EN EL  
CUIDADO DE LA MUJER

**NOMBRE DEL PROFESOR:** MARCOS JHODANY  
ARGUELLO GÁLVEZ

**CUATRIMESTRE:** 4°- (A)

**LICENCIATURA:** LEN

## Ciclo menstrual



# CICLO MENSTRUAL

**Periodo Menstrual**

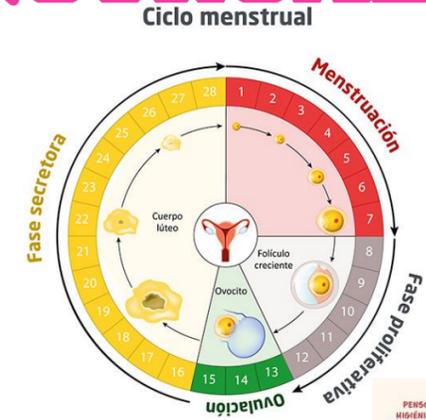
• Dolor de espalda y cólicos  
• Dolor de cabeza y mareos  
• Cambios de humor e irritabilidad  
• Cambios de apetito  
• Cambios de peso  
• Cambios de hábitos de sueño

• Dolor y sensación en los senos  
• Te Salud

• Progesterona  
• Estrógenos

• FSH  
• LH

Días 1 14 28



El ciclo menstrual esta dividido en dos fases:



El ciclo menstrual normal se define como el ciclo en el existe un intervalo de 21 a 35 días entre ciclos, dura de 2 a 7 días y las perdidas se calculan sobre unos 30ml por ciclo, con un máximo de unos 60-80ml.

**Síntomas comunes de la pubertad precoz**

- Primer período menstrual y crecimiento de los senos
- Crecimiento acelerado del niño
- Crecimiento de vello púbico y corporal (especialmente en las axilas)
- Vello facial y aumento de la gravedad de la voz en los niños
- Aparición de acné
- El niño presenta un olor corporal propio de un adulto

100 años **afemeca** SALUD + BIENESTAR

**Por lo que también la Menopausia:** entre los 40 a 50 años, el ciclo mensual se vuelve a irregular y a menudo, no se produce la ovulación.

- Caida del cabello
- Sofocos
- Cambios en el sangrado
- Dolores articulares
- Sequedad en la piel
- Aumento de peso
- Sequedad vaginal y atrofia de la vejiga
- Debilidad en las uñas
- Cambios de humor
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Depresión

## LA MENOPAUSIA

La menopausia es el fin de la menstruación, pero no significa que es una enfermedad.

**A QUÉ EDAD SE PRODUCE (EN %)**

- 6,4% Menos de 40
- 16,8% Entre los 40 y 45
- 29,1% Entre los 46 y 50
- Más de 52 7,4%
- Entre los 51 y 55 40,3%

**40 AÑOS**  
• Ciclos menstruales irregulares  
• Leves molestias

**45**  
**MENOPAUSIA**  
• Ausencia de menstruación suele comenzar a los 51 años

**50**  
**PERIMENOPAUSIA**  
• Los dos años antes y después  
• Entre 49 y 53 años

**55**  
**POSTMENOPAUSIA**  
• Dura entre 50 y 55 años y termina cuando comienza el cambio de la menopausia  
• En esta fase aparecen las complicaciones por falta de hormonas (osteoporosis)

**60**  
**DIAGNÓSTICO**  
• Los 12 meses desde la última menstruación sin haber tenido ningún otro síntoma

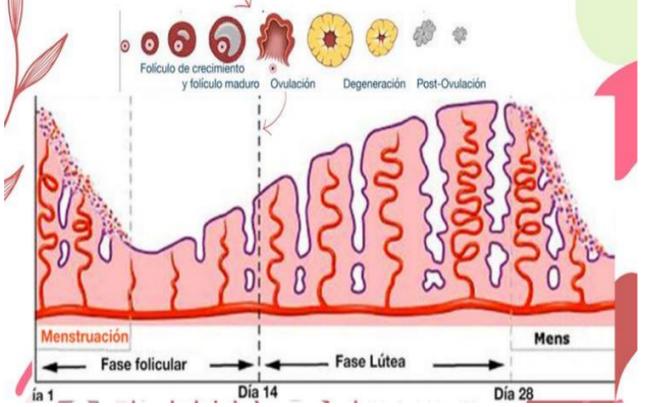
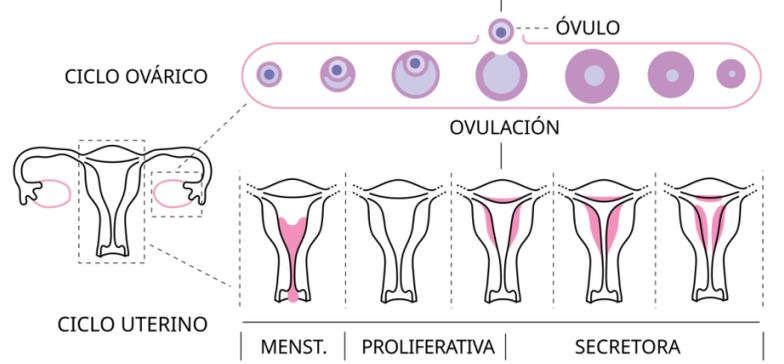
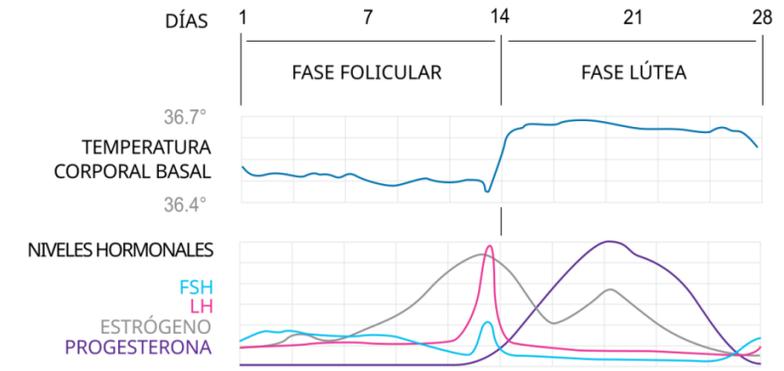
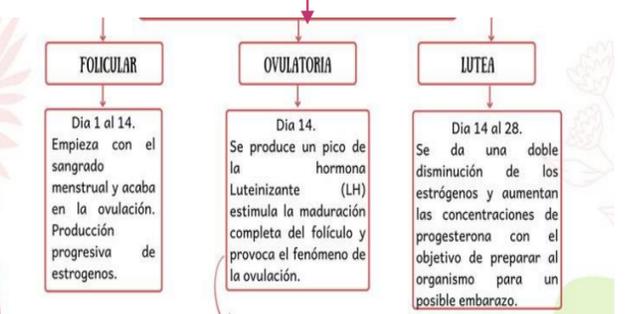
**70**  
**OTROS SÍNTOMAS**  
• Estrinchamiento o estrechamiento de los vasos sanguíneos  
• Latidos irregulares  
• Prárrica

**PRINCIPALES SÍNTOMAS MOTIVADOS POR LOS CAMBIOS HORMONALES**

- Mareos
- Sudores nocturnos
- Sufocos
- Ansiedad
- Pérdida de memoria
- Dolor articular
- Molestias vaginales
- Osteoporosis
- Pérdida de onna
- Aumento de peso

Un elevado numero de mujeres presentan en algún momento de su desarrollo alguna alteración en la menstruación. En la mayoría de los casos esta alteración es secundaria a la anovulación y a la inmadurez de eje hipotálamohipofisario.

Durante la menstruación normal, se pierde aproximadamente 40 mililitros de sangre y 35 mililitros adicionales de liquido seroso.



Tradicionalmente, las alteraciones menstruales se han definido así:

- Oligomenorrea define los ciclos con un intervalo intermenstrual de más de 35 días.
- Polimenorrea define lo contrario, los ciclos con duración inferior a 21 días.
- Hipermenorrea se refiere a ciclos que duran más de 7 días.

- Amenorrea**: Ausencia o interrupción de la menstruación.
- Hipermenorrea**: Hemorragia uterina excesiva en cantidad, con duración del ciclo y de los días de menstruación dentro de lo normal.
- Hipomenorrea**: Poca cantidad, siendo la duración del ciclo normal y de los días de menstruación normal o menor.
- Menometrorragia**: Hemorragia excesiva durante la menstruación y a intervalos irregulares.
- Menorragia**: Cantidad excesiva a intervalos regulares.

El ciclo menstrual normal representa una relación completa entre las hormonas y los acontecimientos fisiológicos que se llevan a cabo en el hipotálamo, la hipófisis, el ovario y el útero.

**CICLO MENSTRUAL**

**OVARIO**

- FOLICULO: Fase 1** (Día 1 al 14): La FSH fomenta el desarrollo de 12 a 14 folículos ováricos primarios. Aumento de las concentraciones de estrógenos.
- OVULACIÓN: Fase 2** (Día 14): Se produce un pico en los niveles de LH estimula la maduración completa del folículo y provoca el fenómeno de la ovulación. De 36 a 48 h después del pico de LH, se rompe el folículo de Graaf para que se libere el óvulo que contiene esperando a ser fecundado.
- LÚTEA: Fase 3** (Día 14 a 28): Formación del cuerpo lúteo, que segrega progesterona y estrógenos durante unos 12 días.

**ENDOMETRIO**

- PROLIFERATIVA: Fase 1**: Los estrógenos estimulan la proliferación del endometrio a partir de células lúteales.
- SECRETORA: Fase 2**: La progesterona hace que el endometrio se engruese y adquiere capacidad secretora.
- MENSTRUACIÓN: Fase 3**: Los vasos sanguíneos que perfunden el endometrio sufren espasmos que causan isquemia y, por último, necrosis.

**EMPIEZA EL CICLO MENSTRUAL**

- Días 1 al 5: Menor probabilidad de concebir.
- Días 6 al 10: Mayor probabilidad de concebir.
- Días 11 al 15: Mayor probabilidad de concebir.
- Días 16 al 21: Mayor probabilidad de concebir.
- Días 22 al 28: Menor probabilidad de concebir.

**La función reproductora de la mujer está regulada por la interacción de hormonas del hipotálamo, la adenohipofisis y el ovario.**

HIPOTÁLAMO (GHRH)  
ADENOHIPOFISIS (FSH, LH) (Gonadotropinas)  
OVARIO (ESTRÓGENO, PROGESTERONA)

**Entorno vaginal antes de la menopausia**

- Ovarios: producen estrógenos
- Revestimiento vaginal: es espeso y húmedo, buen flujo sanguíneo en el tejido.
- Las paredes vaginales son elásticas y ricas en colágeno.
- Se secreta líquido vaginal durante la actividad sexual.
- Presencia de rugosidades vaginales (pliegues y crestas).
- El pH vaginal es ácido.

**Entorno vaginal después de la menopausia**

- Ovarios: se encogen, disminuye la producción de estrógenos.
- Revestimiento vaginal: se vuelve fino y seco. Disminuye el flujo sanguíneo a los tejidos vaginales.
- Disminuye la elasticidad vaginal.
- Hay menos secreción de líquido durante la actividad sexual.
- La vagina se estrecha y acorta.
- Desaparecen las rugosidades vaginales (pliegues y crestas).
- El pH vaginal es menos ácido.

# BIBLIOGRAFÍA

- ▶ UDS 2024
- ▶ UNIVERSIDAD DEL SURESTE 2024
- ▶ ANTOLOGÍA OFICIAL UDS DE ENFERMERÍA DEL CUIDADO DE LA MUJER 2024
- ▶ <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/48e1a678fd9ede0ac40b7a71bc1a7444-LC-LEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf>