



# Ciclo Menstrual.

CICLO OVÁRICO Y MENSTRUAL  
(Duración del ciclo: 21-35 días, promedio 28 días)

1. Duración del ciclo menstrual:
- Rango normal: 21-35 días (ACOG, 2023).
  - Menstruación (sangrado): 2-7 días (no confundir con la duración total del ciclo).

2. Regulación hormonal:
- FSH (hormona foliculoestimulante): Estimula el crecimiento folicular.
  - LH (hormona luteinizante): Desencadena la ovulación.
  - Estrógeno: Engrosa el endometrio en fase folicular.
  - Progesterona: Mantiene el endometrio en fase lútea.

Fase	Días aproximados	Eventos Clave	Hormonas Predominantes	Notas
Menstruación	Días 1-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Descamación del endometrio.</li> <li>•Sangrado Menstrual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Bajo estrógeno y</li> <li>•Progesterona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Duración del sangrado: 2-7 días (promedio 3-5).</li> </ul>
Fase Folicular	Días 1- 13 (variable)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Desarrollo de folículos ováricos.</li> <li>•Selección del folículo dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FSH ↗, Estrógeno ↗.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Es la fase más variable (10-22 días)</li> <li>•Define la duración total del ciclo.</li> </ul>
Ovulación	Día 14 (±2 días)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Liberación del óvulo desde el folículo dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LH ↗ (pico)</li> <li>•Estrógeno pico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ocurre 24-36 horas tras el pico de LH.</li> <li>•Fertilidad máxima.</li> </ul>
Fase Lutea	Días 15- 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Formación del cuerpo lúteo.</li> <li>•Secreción de progesterona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Progesterona ↗</li> <li>•Estrógeno moderado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Duración fija (12-16 días, promedio 14).</li> <li>•Si no hay embarazo, el cuerpo lúteo degenera.</li> </ul>

3. Variabilidad:
- La fase folicular es responsable de las diferencias en la duración del ciclo entre mujeres.
  - La fase lútea es relativamente constante (12-16 días).

Fuentes bibliográficas:

1. Williams Gynecology (4ª ed, 2020) - Capítulo 6: Fisiología reproductiva.
2. ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2023): "Menstrual Cycle Length and Variability".
3. PubMed: Mesen, T. B. (2021). "The Normal Menstrual Cycle". Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity