Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El ciclo menstrual

Antes de iniciar la clase, norma de respeto. Se va a hablar del cuerpo, de un cambio importante y fisiológico que ocurre en el cuerpo de la mujer. Todo el grupo lo debe conocer.

Les podéis preguntar, **qué saben** acerca de la pubertad y **qué les gustaría saber** sobre el ciclo menstrual. No adelantarse en la información que ellos precisan. Resolver las dudas y aportarles algo más. Entregarles pósits para que planteen sus dudas de forma anónima, si quieren.

¿Por qué se llama así el ciclo menstrual?

Se llama así porque es un proceso cíclico en el que el cuerpo de la mujer se prepara para un posible embarazo. Pasa aproximadamente una vez al mes hasta el final de su vida fértil.

Comienza el primer día de sangrado y termina el día antes de la siguiente regla. Suele durar entre 21 y 45 días.

¿Qué es la regla o menstruación?

Es el sangrado que fluye por la vagina debido al desprendimiento de la capa interna del útero. Ocurre cuando el óvulo de la mujer no ha sido fecundado por ningún espermatozoide. Esta capa crece cada mes para poder alimentar y albergar al posible embrión.

¿Cuál es el proceso del ciclo menstrual?

Las hormonas sexuales estimulan los ovarios, que liberan una vez al mes un óvulo, proceso que se llama ovulación. El óvulo expulsado va a las trompas de Falopio, y a partir de aquí, existen dos posibilidades. La primera, es si el óvulo es fecundado por un espermatozoide, se pega a la pared del útero, comenzando el embarazo, durante el cual el ciclo menstrual se interrumpirá.

La otra posibilidad es que el óvulo no sea fecundado, y que se desprenda la capa interna del útero puesto que no va a ser utilizada para alojar ningún embrión.

¿A qué edad aparece la primera regla?

La primera regla, también llamada menarquia, aparece entre los 10 y los 16 años. Es habitual que los primeros ciclos sean irregulares, es decir, que no duren siempre 28 días.

¿Qué cambios se suelen sentir durante el ciclo menstrual?

El primer día que se sangra se suele ser más reflexiva y empática.

A la semana del primer día de sangrado, en el periodo preovulatorio, se está más llena de energía, con capacidad de hacer cualquier cosa.

Una semana más tarde, con la ovulación, la probabilidad de quedar embarazadas es más alta, y se es más sociable.

Una semana después aparece el síndrome premenstrual, en el que el cuerpo está más hinchado, más cansado e irascibles, pero además es una fase muy creativa. Es el momento para cuidarse.

¿Qué hacer con el sangrado?

Existen muchas opciones, y cada mujer tiene su preferencia. Las más conocidas en nuestro entorno son las compresas y los tampones, pero una buena alternativa es la copa menstrual, ya que es más ecológica y económica, con la que podemos ver y conocer cómo cambia la menstruación. Otras alternativas son las bragas menstruales o las compresas de tela.

¿Cuáles son los problemas más habituales durante el ciclo menstrual?

-Dolor: aunque la regla es un proceso natural, puede doler, y para disminuir el dolor se puede poner calor en la zona baja de la espalda o la barriga. También ayuda un baño de agua caliente o tomar algún analgésico antes del comienzo del dolor intenso. Aunque siempre siguiendo las pautas del pediatra o médico de familia.

-Síndrome premenstrual: dolor de cabeza, sensibilidad en las mamas, hinchazón, acné, tristeza, cansancio, problemas digestivos antes de la regla

-Ciclos irregulares sobre todo al principio es habitual. Si pasan más de 3 meses sin regla o ven que antes las reglas eran regulares y ahora no, tendrán que consultar con un médico

-Sangrado excesivo: si las reglas duran más de una semana o necesitan cambiar la compresa, tampón o copa menstrual cada 1-2 horas tendrán que consultar con un medico. No pueden dormir con el tampón.

-Picor, flujo, mal olor o rojez: se puede evitar mejorando la higiene intima.

RECORDAD

Que la regla es un proceso natural y fisiológico. Pueden hacer todo lo que hacían antes.

Que es importante respetar su intimidad y la de los demás.

Que hay APP móviles que pueden ayudar a conocer mejor su ciclo menstrual.

- Lunar app
- Womanlog app
- Calendario menstrual y ciclo

Podéis descargar en PDF la siguiente **infografía** como resumen del tema:

El ciclo menstrual

Fase 3. Día 14-15..
Ovulación.
Liberación de ovocito del ovario y conducción hasta útero por la trompa de Falopio.

Fase 4. Día 16-28.
Fase lútea o secretora.
Cambios del endometrio para la posible implantación de un ovocito fecundado por un espermatozoide.

Fase 2. Día 1-13.
Fase folicular o proliferativa.
Engrosamiento endometrio.
Estimulación folículo ovárico que contendrá el ovocito.

Fase 1. Día 1.
Menstruación, regla o periodo.
Desprendimiento de capa interna de útero (endometrio) si el ovocito no es fecundado.

*En el caso de que el óvulo sea fecundado por un espermetazoide se pegará a la pared del útero y comenzará el embarazo, interrumpiéndose el ciclo menstrual.

NOCIONES BÁSICAS

- ¿Qué es? Proceso **cíclico** en el que el cuerpo de la mujer se prepara para **un posible embarazo**.
- Pasa aproximadamente **una vez al mes** hasta el final de su vida fértil.
- Comienza el primer día de sangrado y termina el día antes de la siguiente regla. Suele durar **entre 21 y 45 días**.
- La primera regla, también llamada **menarquia**, aparece **entre los 10 y los 16 años**. Es habitual que los primeros ciclos sean irregulares, es decir, que no duren siempre 28 días.
- Opciones para manejar la regla: Tampones, compresas, copa, bragas menstruales o compresas de tela.
- Problemas de la menstruación: Dolor, síndrome premenstrual, ciclos irregulares, sangrado excesivo, picor, flujo….

*Algunas aplicaciones móviles para conocer el ciclo menstrual: lunar app, womanlog app, calendario menstrual y ciclo.

Imagen: Domínguez Rubio V.

Texto: Fernández Álvarez I, García Ramos V, Valdeolmillos Fernández L, Vázquez Férnandez ME.

También tenemos este **vídeo** para ver y enseñar a vuestros alumnos:

Fecha de publicación: 8-12-2020

Autor/es:

- Marta E. Vázquez Fernández. Pediatra. Centro de Salud “Arturo Eyries“. Valladolid
- Mª Inmaculada Fernández Alonso. Matrona.. Centro de salud de Arturo Eyres, Valladolid.
- Lucía Valdeolivos Fernández. Estudiante de enfermería.. Universidad de Palencia. Valladolid.
- Verónica García Ramos. MIR de Medicina familiar y comunitaria.. Centro de salud de Medina de Ríoseco. Valladolid.
- Virginia Domínguez Rubio. Profesora de viola.. Orquesta sinfónica de Castilla León. Valladolid.