

# El ciclo menstrual

**Fase 3.** Día 14-15..

**Ovulación.**

Liberación de ovocito del ovario y conducción hasta útero por la trompa de Falopio.

**Fase 2.** Día 1-13.

**Fase folicular o proliferativa.**

Engrosamiento endometrio. Estimulación folículo ovárico que contendrá el ovocito.

**Fase 4.** Día 16-28.

**Fase lútea o secretora.**

Cambios del endometrio para la posible implantación de un ovocito fecundado por un espermatozoide.

**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 espermatozoide 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 **menarquía**, 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, Valdeolillos Fernández L, Vázquez Fernández ME.