

Ciclo Menstrual

Definición

El ciclo menstrual dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o más largo. Comienza con la menstruación (considerada el día 1 del ciclo). La menstruación es el desprendimiento del revestimiento del útero y los restos del óvulo no fertilizado. Continúa con un aumento de la hormona estrógeno, y el tejido de revestimiento del útero de nuevo se hace más grueso y esponjoso (normalmente 6 a 8 días). Uno de los ovarios libera un óvulo en un proceso llamado "ovulación" (alrededor de 14 días, si bien puede variar) y, después, el óvulo pasa por las trompas de Falopio hacia el útero (normalmente entre los días 15 y 24). Si el óvulo no es fertilizado, no será implantado en la pared uterina, sino que se divide en pedazos, y disminuyen los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona. Este proceso es seguido por el inicio de un nuevo ciclo.

Aunque los ciclos menstruales de una mujer pueden ser coherentes, incluso predecibles, también pueden cambiar o variar, especialmente en los primeros años posteriores a la menarquia. Algunos cambios, como la ausencia de sangrado, son señal de un embarazo. Otros cambios pueden estar relacionados con el uso de anticonceptivos, el estrés, la nutrición, la actividad física o problemas de salud. Algunos cambios en el ciclo son parte natural del envejecimiento.

Fuente

UNFPA (2021). La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes.
<https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>

Enlaces de interés

<https://www.youtube.com/user/menstrupedia/featured>
<https://www.youtube.com/watch?v=C5PAVmcinRI>