



SABER MÁS...

SALUD MENSTRUAL - EL CICLO MENSTRUAL A LO LARGO DE LA VIDA

Índice

EL CICLO MENSTRUAL A LO LARGO DE LA VIDA.....	3
El ciclo menstrual.....	3
Fases del ciclo.....	3
Ciclo menstrual según la etapa vital	4
¿Qué debemos tener en cuenta?.....	4

EL CICLO MENSTRUAL A LO LARGO DE LA VIDA

Nuestra menstruación y nuestro ciclo menstrual no se mantienen iguales durante toda nuestra vida, cambian. Por eso debemos conocer los signos y cambios, para distinguir aquellos que requieran de atención sanitaria.

El ciclo menstrual

Es un proceso que pasa cada mes y dura aproximadamente **28 días**, aunque puede durar entre **23 a 35 días**, depende de la mujer. Se producen cambios en el útero y en los ovarios. Todos estos cambios tienen como objetivo preparar a la mujer para un posible embarazo.

Fases del ciclo

El ciclo menstrual tiene fases que pasan una tras otra.

- **Menstruación:** La sangre sale del cuerpo, porque no hay un bebé. Es decir, se expulsa el endometrio en forma de sangre.
- **Fase Folicular o Preovulatoria:** El cuerpo empieza a prepararse otra vez. En los ovarios, crecen unos saquitos llamados folículos. Solo uno se vuelve más fuerte: el que soltará el óvulo.
- **Fase Ovulatoria u Ovulación:** Alrededor del día 14, el ovario suelta un óvulo. Este viaja por la trompa de Falopio, esperando algún espermatozoide en caso de relaciones sexuales. Si no hay espermatozoide, sigue el ciclo.
- **Fase Lutea o Post ovulatoria:** Empieza justo después de la ovulación y dura hasta que vuelve a haber un sangrado menstrual.
- **Fase Isquémica:** En caso de no haber embarazo, la producción de hormonas disminuye. El endometrio se desprende, y empieza un nuevo ciclo con otro sangrado.

Ciclo menstrual según la etapa vital

El ciclo menstrual se puede diferenciar, principalmente, en **5 etapas** de nuestra vida :

- **Menarquia:** Entre los 9 y 14 años, el cuerpo de las niñas empieza a cambiar. La menarquia indica el inicio de la etapa reproductiva, es decir, en la que las mujeres ya podríamos tener hijos e hijas, y con ello inicia el ciclo menstrual. En esta etapa la menstruación y el ciclo menstrual son irregulares
- **Adolescencia:** En esta etapa continúa la irregularidad. Los primeros tres años después a la menarquia se consideran normales los ciclos menstruales con una frecuencia entre 23 y 35 días.
- **Postparto:** Después del parto, el cuerpo necesita un tiempo para volver a tener la menstruación. Esto cambia según si la mamá da el pecho, (amamanta) o no. Si da el pecho, la menstruación puede tardar mucho más en volver.
- **Postaborto:** Después de un aborto, el cuerpo vuelve a funcionar rápido. Muchas mujeres vuelven a ovular en menos de 6 semanas.
- **Cerca de la menopausia:** Antes de que la regla desaparezca la menstruación se puede volver irregular o aparecer la amenorrea (estar más de 3 meses sin menstruación)

¿Qué debemos tener en cuenta?

Conocer nuestro ciclo menstrual es importante para cuidar nuestra salud. Estos son algunos aspectos clave a tener en cuenta:

- Dolor menstrual
- Duración del ciclo
- Cantidad y dolor del sangrado
- Color del sangrado
- Coágulos
- Olores de la menstruación