



SABER MÁS...

SALUD MENSTRUAL NUESTRO CUERPO Y LA MENSTRUACIÓN

Índice

NUESTRO CUERPO Y LA MENSTRUACIÓN	3
Sistema reproductor femenino: Genitales internos y externos	3
Las hormonas que regulan el ciclo menstrual	3

NUESTRO CUERPO Y LA MENSTRUACIÓN

Para poder entender lo que es la menstruación y como puede afectarnos, debemos conocer el funcionamiento de nuestro sistema reproductor.

Sistema reproductor femenino: Genitales internos y externos

Nuestro sistema reproductor se divide en genitales externos y genitales internos.

- Los **genitales internos** incluyen: El clítoris, los labios menores, el monte de venus, la uretra, el orificio vaginal y las glándulas de Bartolino y Skene.
- Los **genitales externos** incluyen: Los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina.

Las hormonas que regulan el ciclo menstrual

Las hormonas son producidas por nuestro cuerpo. Se encuentran en la sangre y se dirigen a los órganos.

- **FSH** (Hormona Folículo Estimulante): Es una hormona que ayuda a que los ovarios trabajen. Hace que crezcan unos saquitos llamados folículos, que son los que sueltan los óvulos cuando ya están listos.
- **LH** (Hormona luteinizante): Es la hormona que se encarga de la ovulación.
- **Estrógenos**: Estas hormonas hacen que nuestro ciclo menstrual y desarrollo sexual funcionen bien.

- **Progesterona:** Es una hormona que aparece después de la ovulación. Su función principal es hacer que el endometrio (la parte interna del útero) se haga más grueso para que el embrión pueda quedarse y empezar un embarazo.