

Ciclos menstruales y ovulación

Su ciclo menstrual

Es posible que ya conozca en gran medida su ciclo menstrual, como, por ejemplo, la frecuencia en la que se suceden sus períodos o cuál es su intensidad. En esta página, vamos a profundizar más en el ciclo menstrual, la **ovulación** y los períodos de la mujer. Es obvio que la consulta de un sitio web no debe sustituir la consulta a un profesional sanitario, pero sí debe ofrecer información general provechosa acerca de en qué consiste todo ello.

Comprensión del ciclo menstrual

La duración del ciclo de la mujer varía, siendo la más común la que se sitúa entre 23 y 35 días. Si se producen variaciones en la duración del ciclo menstrual, lo más probable es que tengan lugar en la fase anterior a la ovulación (llamada "fase folicular"). Para la mayoría de las mujeres, el tiempo que transcurre entre la ovulación (cuando se libera un óvulo del ovario) y el período mensual es de entre 12 y 16 días (llamada "fase luteínica").

El ciclo menstrual

Su período

Primer día de su ciclo menstrual es el primer día de su período (día 1). A partir de entonces, el período se prolonga normalmente entre 3 y 7 días. Probablemente perciba que, si experimenta dolores menstruales, sean más agudos los primeros días del período. La razón es que las hormonas de su cuerpo provocan que el útero se deshaga del endometrio que se creó en el ciclo menstrual anterior.

Preparación para la ovulación

Al principio del ciclo, la glándula pituitaria del cerebro segrega la hormona foliculoestimulante (FSH). Esta es la principal hormona que estimula los ovarios para que produzcan óvulos maduros. Los folículos son las cavidades repletas de fluido que se encuentran en sus ovarios. Cada folículo contiene un óvulo sin desarrollar. La FSH estimula varios folículos para que se desarrollen y comiencen a segregar estrógenos. Los estrógenos se sitúan en su nivel más bajo el primer día del período. A partir de ese momento, el nivel comienza a aumentar a medida que los folículos crecen.

Aunque varios folículos comiencen a desarrollarse desde el primer momento, solo uno de ellos se hace "dominante", por lo que es su óvulo el que madura dentro del folículo creciente. Al mismo tiempo, la cantidad cada vez mayor de estrógenos que contiene su cuerpo garantiza que el endometrio se colme de nutrientes y sangre. El propósito es que, si se queda embarazada, el óvulo fecundado disponga de todo el sustento y los nutrientes que precisa para crecer. Los altos niveles de estrógeno también se asocian con la aparición de la mucosidad "favorable para el esperma" (o, según su nombre técnico, mucosidad cervical fértil). Puede percibirla como una secreción fina y resbalosa de color blanco turbio. El esperma se desplaza más fácilmente a través de esta mucosidad y puede sobrevivir en ella



durante varios días.

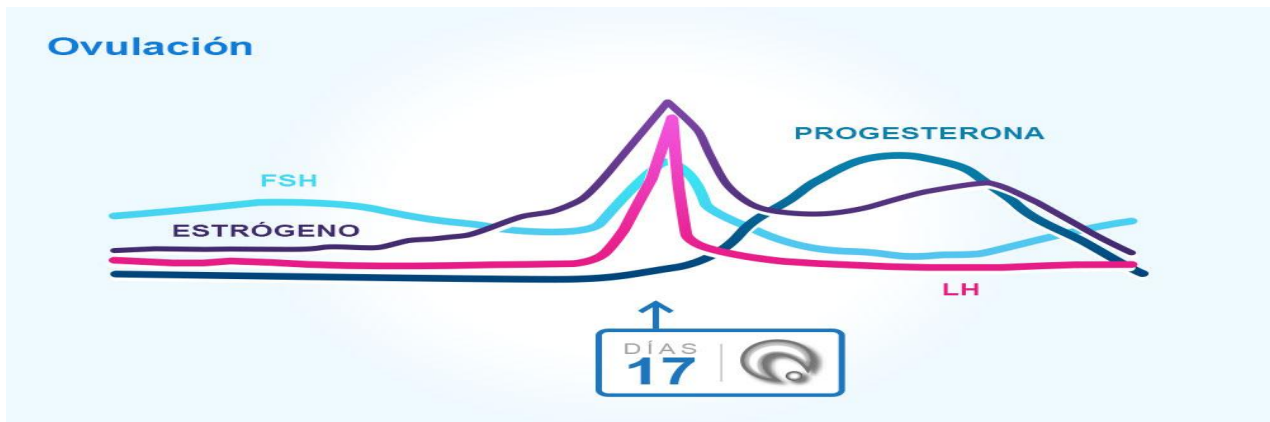
Su cuerpo produce las hormonas que controlan su ciclo menstrual. Al inicio de su ciclo, una hormona importante es la hormona foliculoestimulante (FSH). El aumento de la hormona FSH estimula los folículos de sus ovarios (cavidades llenas de fluido que contienen un óvulo sin desarrollar) para desarrollar y comenzar a producir otra hormona llamada estrógeno.

Comprensión del ciclo de la ovulación

Ovulación

El nivel de estrógenos presente en su cuerpo todavía está en aumento y, finalmente, provocará la subida repentina de la hormona luteinizante (llamada "aumento de la LH"). Este aumento de la LH provoca que el folículo dominante se rompa y libere el óvulo maduro del ovario, que entra en la trompa de Falopio. Este proceso se conoce como "ovulación".

Muchas mujeres creen que ovulan el día 14, pero se trata de una media, ya que la mayoría de ellas realmente ovula un día del ciclo menstrual diferente. El día de su ovulación variará cada ciclo. Algunas mujeres manifiestan dolores agudos cuando ovulan, pero muchas no experimentan sensación alguna y no existen otros síntomas que indiquen que se está ovulando.

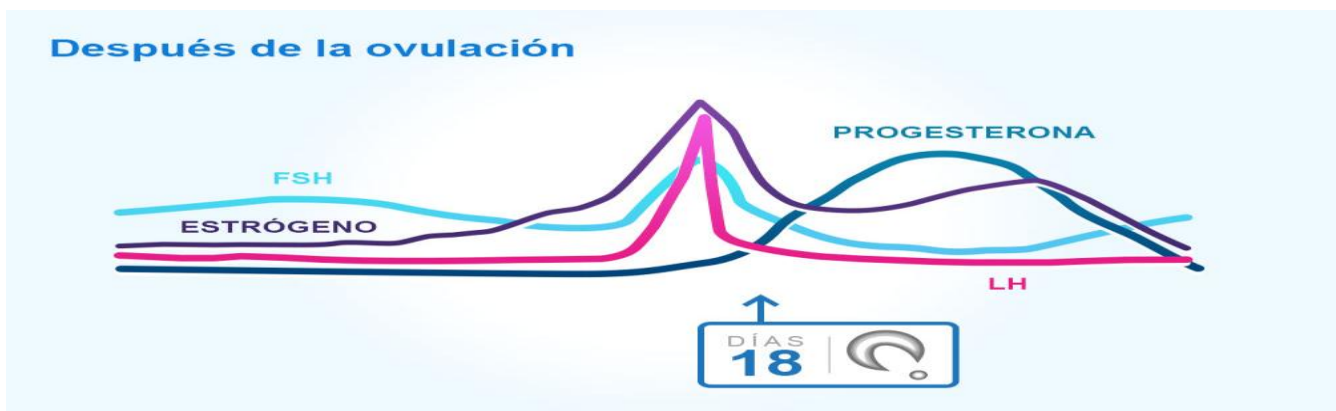


El nivel de estrógeno en su cuerpo sigue aumentando y, llegado a un cierto nivel, provoca un aumento rápido de la LH ["aumento" de la LH]. Este aumento de la LH activa la ovulación, que es el proceso durante el que se libera un óvulo del ovario. Aunque muchas mujeres piensan que su ovulación se produce el día 14, en realidad, esta varía según la duración del ciclo. Algunas mujeres sienten una punzada de dolor cuando ovulan.

Después de la ovulación

Una vez liberado el óvulo, este se desplaza a lo largo de la trompa de Falopio hacia el útero. El óvulo tiene una vida de hasta 24 horas. La supervivencia del espermatozoides es más variable, pero normalmente se prolonga durante 3 o 5 días, por lo que los días que preceden a la ovulación y el mismo día de la ovulación son los más fértiles, es decir, cuando es más probable que se quede embarazada. En el momento en que finaliza la ovulación, el folículo comienza a segregar otra hormona: la progesterona.

La progesterona provoca el crecimiento del endometrio con el fin de prepararlo para recibir un óvulo fecundado. Mientras tanto, el folículo vacío del ovario empieza a contraerse, pero sigue segregando progesterona, y también comienza a segregar estrógenos. En esta etapa, puede experimentar síntomas de tensión premenstrual (TPM), como dolor al palparse el pecho, hinchazón, letargo, depresión e irritabilidad.



Una vez liberado el óvulo, este se desplaza a lo largo de la trompa de Falopio hacia el útero. El óvulo vive entre 12 y 24 horas pero, dado que el espermatozoides puede vivir varios días, se encuentra en su período más fértil y es más probable que pueda quedarse embarazada si mantiene relaciones sexuales sin protección el día que ovula o el día de antes. En cuanto haya ovulado, el folículo comienza a producir otra hormona llamada progesterona.

Preparación para el siguiente período

A medida que el folículo vacío se contrae, si el óvulo no se fecunda, los niveles de estrógeno y de progesterona disminuyen. Sin los altos niveles de hormonas que favorecen su conservación, el grueso endometrio creado comienza a desprenderse y su cuerpo libera este revestimiento uterino. Este es el inicio de su período y el comienzo de su siguiente ciclo menstrual.

Preparación para el siguiente período...



A medida que el folículo vacío se contrae, si el óvulo fecundado no se ha implantado en el útero, su nivel de progesterona disminuye. El útero ya no necesita preservar un entorno para mantener al bebé, de modo que el cuerpo debe reajustarse y prepararse para el siguiente ciclo. Cualquier síntoma de TPM (tensión premenstrual) que tenga, empezará a disminuir. Sin unos altos niveles de hormonas que ayuden a mantenerlo, el grueso revestimiento del útero que se ha creado comienza a desprenderse y su cuerpo lo expulsa. Este es el inicio de su período y el comienzo de su próximo ciclo.

... o para el embarazo



Si el óvulo se ha fecundado e implantado en el útero, el folículo vacío se mantiene con el aumento del nivel de la hormona del embarazo (gonadotropina coriónica humana). Se siguen produciendo estrógenos y progesterona durante más tiempo hasta que la placenta se ha desarrollado lo suficiente como para soportar el desarrollo del embrión.

Si el óvulo se ha fecundado, puede implantarse correctamente por sí mismo en el endometrio. Por lo general, este suceso tiene lugar, aproximadamente, una semana después de la fecundación.

Tan pronto como el óvulo fecundado queda implantado, su cuerpo comienza a segregar la hormona del embarazo, es decir, gonadotropina coriónica humana (hCG), que mantendrá la actividad del folículo vacío. Además, continúa segregando estrógenos y progesterona para evitar el desprendimiento del endometrio hasta que la placenta (que contiene todos los nutrientes que precisa el embrión) madure lo suficientemente como para mantener el embarazo.