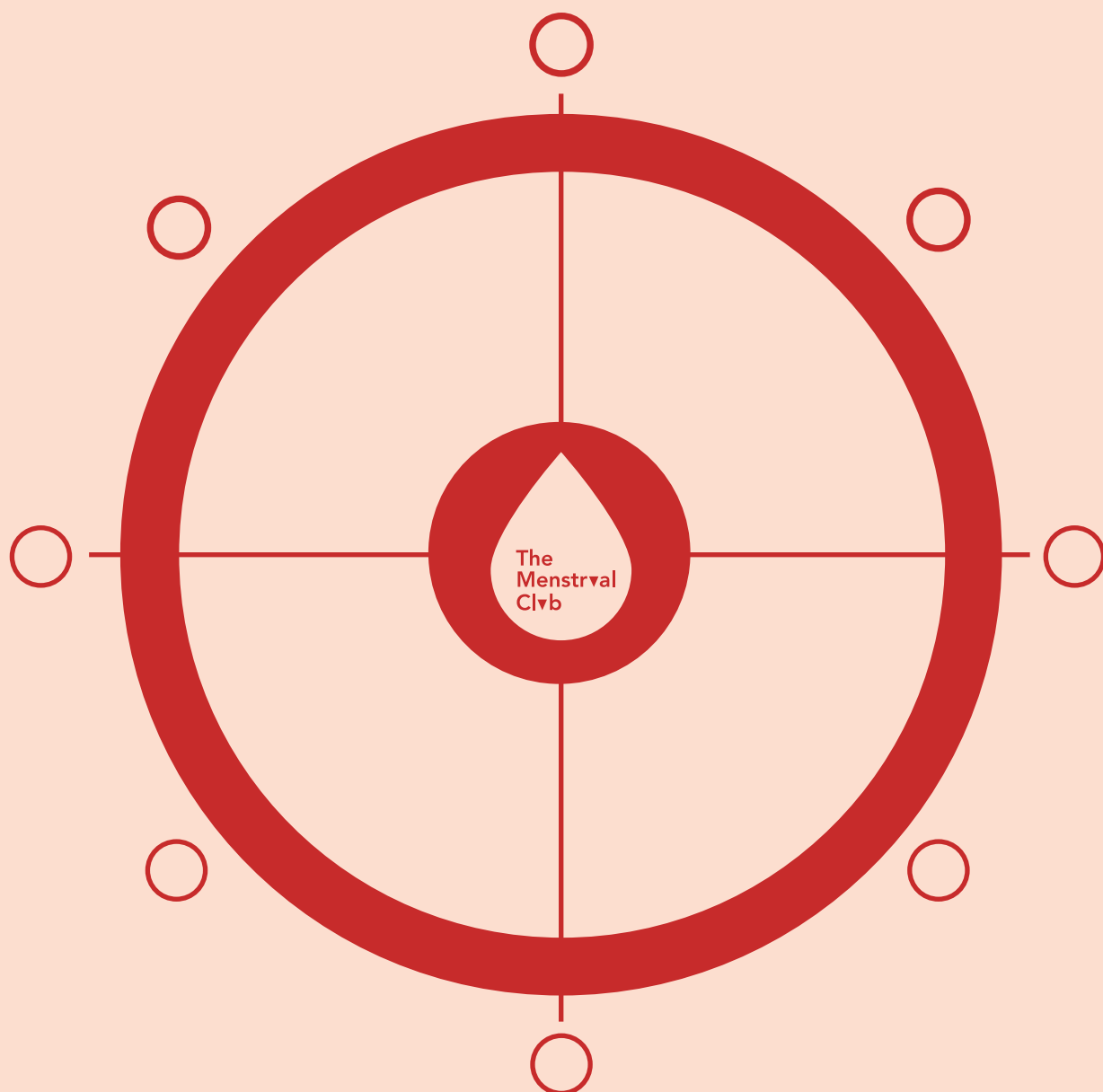


FASES DEL CICLO MENSTRUAL

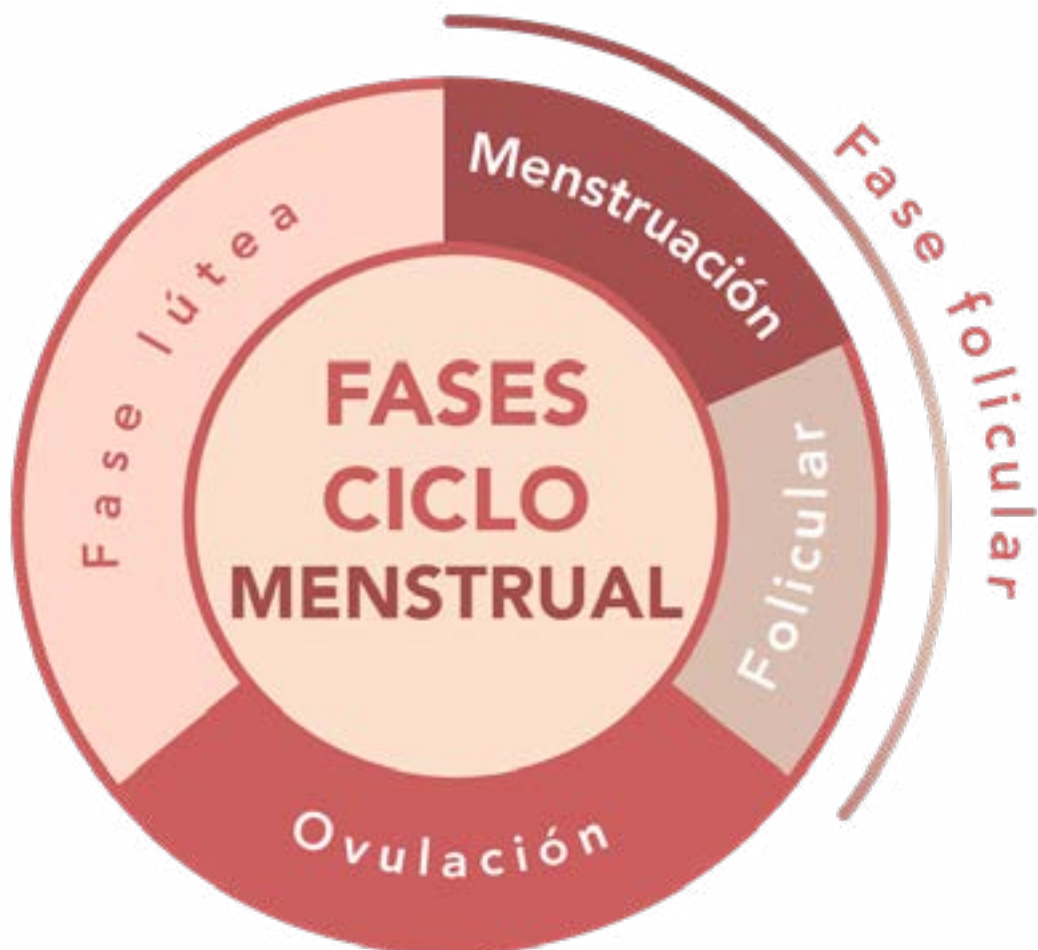


VIVE TU MENSTRUACIÓN EN POSITIVO
www.escuelacyclo.com
[@escuelacyclo](https://www.instagram.com/escuelacyclo)




FASES DEL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual tiene 4 fases: fase preovulatoria o folicular, ovulatoria, premenstrual o lútea y menstrual. Estas fases se van a repetir cada ciclo.

Una menstruación sana puede durar entre 25 y 35 días. El promedio son 28 días, pero no es una norma.



Puedes relacionar estas 4 fases con la tierra y la luna para que te sea **más fácil entender su mecanismo**. Es una manera bonita y práctica de entender el funcionamiento de las fases menstruales.

FASES MENSTRUALES	FASES DE LA LUNA	ESTACIONES DEL AÑO
Preovulatoria o folicular	Cuarto creciente 	Primavera 
Ovulatoria	Luna llena 	Verano 
Premenstrual o lútea	Cuarto menguante 	Otoño 
Menstrual	Luna nueva 	Invierno 

Fase preovulatoria o folicular

La fase folicular comienza cuando de seis a ocho pocos folículos sanos entran en los días finales de su camino hacia la ovulación. Estos folículos empiezan su camino desde meses atrás y por ende su vida útil comienza desde ese entonces.

El folículo es una especie de bolsa que contiene un óvulo inmaduro que se llama ovocito, es la parte del ovario que produce estrógeno, progesterona y testosterona.

Como los folículos tardan hasta 100 días en madurar hasta la ovulación, si algo no estuviera bien en tu cuerpo, o tus folículos sanos, podría generarse **un problema en la menstruación meses más tarde**. Si tienes problemas menstruales, es importante que consideres si es probable que sea algo que estuviera interfiriendo en tu buena salud desde hace meses atrás.

Cuando los folículos llegan a su desarrollo completo es la **hormona hipofisaria FSH la que estimula a los folículos** para producir el estrógeno y hace que empiece la ovulación.

La FSH u hormona foliculoestimulante es una hormona pituitaria que estimula los folículos ováricos para que crezcan; y la glándula pituitaria es una glándula endocrina pequeña adherida a la base del cerebro.

La fase folicular **puede durar entre 7 y 21 días**, la FSH tiene un nivel más bajo cuando eres joven, lo cual hace que esta fase sea más larga.

Cuando tienes más de cuarenta años, la FSH tiene un nivel más alto, por lo cual la fase folicular tiende a ser más corta.

Cuando los folículos están en desarrollo, liberan estrógenos, en específico uno llamado estradiol. También tienes estrona, que proviene del tejido adiposo y un número de metabolitos de estrógeno que es producido por las bacterias intestinales.

De estos estrógenos, el estradiol, estimula la libido y el estado de ánimo, al aumentar los neurotransmisores serotonina (que promueven el bienestar y la felicidad) y la dopamina que **está relacionada con el bienestar y el placer.**

El estradiol tiene muchos otros beneficios; para los huesos, el corazón, el cerebro, el sueño, la piel y el metabolismo. Este aumenta la sensibilidad a la insulina y por ello ayuda a prevenir una afección prediabética llamada *resistencia a la insulina*.

Uno de los trabajos principales del estradiol es estimular el revestimiento uterino para que crezca, éste se engrose y se prepare para un bebé.

Cuanto más estradiol tengas, más grueso será tu revestimiento del útero y más intensa tu menstruación. Éste también estimula un tipo de flujo vaginal llamado moco fértil.

Este flujo cervical o moco fértil, es un tipo de secreción cremosa y posteriormente húmeda y resbalosa que puedes tener **cuando tienes un montón de estrógeno**, se asemeja a la apariencia y textura de la clara de huevo crudo. Si nunca has prestado atención ahora es el momento, y te podrás dar cuenta que cada vez que ovulas aparece ese moco y es totalmente normal, es una combinación de

células de la pared vaginal, bacterias sanas que mantienen la vagina húmeda, sana y libre de infecciones.

Este flujo es blanco o amarillo claro cuando es sano y tiene un suave olor a salado. Es bueno que sepas que un flujo vaginal con mal olor o que causen molestia o picazón puede ser por una infección y lo mejor es que consultes a tu médica.

Su función también, -y no menos importante-, es ayudar al esperma a sobrevivir y dirigirlo a donde debe ir; éste apresura al esperma a llegar al útero, si este moco no existiera, le llevaría muchas horas al esperma llegar hasta el óvulo que está esperando y de esta manera es propulsado hasta las trompas de Falopio en pocos minutos.

El moco fértil generalmente aparece los días previos a la ovulación, pero deberás tener cuidado, porque también puede ocurrir en otros momentos que se dé un aumento de estrógeno, causado por ejemplo en momentos de estrés.



Fase ovulatoria

En la carrera folicular, solo uno o dos de los folículos alcanzan la línea de meta, el folículo dominante y ganador se hincha, y activado por la hormona luteinizante, finalmente se rompe para liberar su óvulo.

Y así es como la liberación del óvulo da pie a la ovulación. Las etapas previas a la liberación pueden tomar algunas horas, pero la liberación se produce en pocos minutos. Puedes inclusive darte cuenta de cuando sucede ya que **podrás sentir una punzada o dolor suave en uno o ambos lados de la pelvis baja**.

Este es un proceso irreversible, una vez que ovulas, no hay vuelta atrás; y podrás o quedarte embarazada o tener tu periodo en un par de semanas aproximadamente.

Después de la liberación del óvulo, este es enviado hacia las trompas de Falopio, donde puede ser fertilizado si hay espermatozoides. Los otros folículos que perdieron la carrera serán reabsorbidos por el mismo ovario.

Y todo el proceso de la ovulación es trascendental deseas o no deseas quedarte embarazada, porque es la manera de producir progesterona.

Esta fase se caracteriza por ser una fase mucho **más social**, estamos mucho más preparadas para escuchar a los demás, escuchar las necesidades de los otros, ser más empáticas, conectar mejor con la gente, entender un poco más al otro. Aquí nos olvidamos un *pelín* de nosotras mismas y estamos más hacia fuera. También es una fase en la que quizás te sientas **más sensual**, te apetezca más tener relaciones sexuales, tienes energía como más de *yo lo valgo*.

Este es el momento perfecto para reunirte con amigos, para tener reuniones de trabajo, y, *por ejemplo, pedir un aumento de sueldo*. **Es una fase de acción, en la que estás más luchadora y puedes defender más lo que quieres conseguir.**

Fase lútea o premenstrual

Todo sigue siendo muy interesante también en esta fase. En este momento, el folículo vacío se reestructura en una glándula que segrega progesterona llamada **cuerpo lúteo**.

Esta glándula, el cuerpo lúteo, **es un tejido que crece casi de la nada** y se convierte en una estructura vascularizada de 4 centímetros en menos de un día.

Piensa en lo maravilloso que es nuestro cuerpo ya que no existe otro lugar en él, en el que se desarrolle un tejido en tan poco tiempo y se pueda obtener un suministro de sangre tan rápido.

El cuerpo lúteo es un tejido dinámico y vital. Es importante recordar que es la etapa final de un proceso de alrededor de 100 días. Y por tanto su salud se ve afectada por distintas causas como lo son la inflamación, una enfermedad de la tiroides o un problema con la insulina.

Inclusive se puede **ver afectada por una deficiencia** de magnesio, vitaminas B, vitamina D, yodo, zinc y selenio.

El folículo necesita estar bien nutrido y por ende tener buena salud, ya que digamos que es un esfuerzo mucho más grande del que

parece, tanto para el ovario, como para los folículos. Hacer tanto en 100 días para que al final sólo madure un óvulo que tiene que salir y después formarse el cuerpo lúteo en un solo día. Es por eso que la salud menstrual es muy importante.

Ya que se ha liberado el óvulo y se ha generado el cuerpo lúteo, sucede algo maravilloso: la progesterona.

La progesterona es la hormona clave para la salud de la menstruación. Esta hormona es producida por el cuerpo lúteo y es sorprendentemente beneficiosa. Su trabajo más importante es sostener y nutrir el embarazo. Su nombre viene de ahí: hormona pro-gestación, abreviado, progesterona.

Pero te estarás preguntando ¿y si no estoy embarazada, entonces para qué sirve? Pues lo más maravilloso de **la progesterona es que no solo te ayuda en el embarazo, sino que compensa el estrógeno.**

Ambos juntos son el ying y el yang, mira este ejemplo a continuación:



¿QUÉ?	ESTRÓGENOS	PROGESTERONA
REVESTIMIENTO UTERINO	Aumentan su grosor	Reduce su grosor (y al reducirlo, puede aliviar la menstruación)
CÁNCER DE MAMA	Una producción de más estrógenos, lo promueven	Lo previene
HORMONA TIROIDEA	La suprime	La estimula

La progesterona tiene muchas otras ventajas como reducir la inflamación, desarrollar los músculos, promover el sueño, proteger contra enfermedades del corazón, calmar el sistema nervioso y por ende ayuda a lidiar con el estrés.

Tu cuerpo lúteo, tiene una vida de diez a dieciséis días, tiempo que define tu fase premenstrual o lútea. A menos que estés embarazada, pero eso ya lo veremos un poco más adelante.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando ninguno de los folículos alcanza la madurez y no llega a la ovulación?

Sucede que no ovulas, por lo que no formas cuerpo lúteo y no produces progesterona, pero igualmente tienes sangrado porque los folículos producen estrógeno igualmente mientras crecen e intentan llegar a la ovulación.

Los ciclos anovulatorios son más frecuentes con el SOP y la perimenopausia, aunque igualmente pueden ocurrir de vez en cuando en ciclos menstruales normales.

Estos ciclos son parecidos a los que se tienen con anticonceptivos hormonales de implante e inyección, porque estos suprimen la ovulación, pero permiten el estrógeno.

A diferencia por ejemplo de la píldora anticonceptiva, no logras tener fase preovulatoria, ovulación, cuerpo lúteo, fase premenstrual ni progesterona.



¿Y qué pasa con el cuerpo lúteo si estoy embarazada? Pues que sobrevivirá tres meses hasta que la placenta asuma la tarea de producir progesterona. La placenta es un órgano que se genera única y exclusivamente durante el embarazo; y cuando este termina la placenta cumple su ciclo de vida y se deberá extraer o expulsar cuando se da a luz.

Sobre la fase final de la fase premenstrual ó lútea, el cuerpo lúteo se encoge y la progesterona baja. Esto estimula la contracción del útero y hace que se desprenda el revestimiento uterino para llegar al gran final: la menstruación.

Esta fase premenstrual o lútea, seguramente notarás que quieres ver un poco más dentro de ti. **Por lo tanto, es una fase también muy crítica.** Nos volvemos muy críticas y ser crítica no está mal, de hecho, es un momento en el que podemos aprovechar para revisar por ejemplo trabajos que estamos haciendo y poder hacer correcciones finales porque esa actitud crítica te va a permitir ver los defectos.

Inclusive también es una fase en la que se puede dar lugar a discusiones, porque es un momento en el que tienes menos paciencia y por tanto dejar de pasar por alto las cosas que te han venido molestando durante las fases anteriores pero que no notabas tanto porque las características de las fases anteriores son diferentes y estás más tolerante.

Fase menstrual

Un cuerpo lúteo sano y la producción de suficiente progesterona hacen que revestimiento del útero tenga buena forma. No demasiado grueso o inflamado y deberá ser fácil de desprenderse, **para que la menstruación llegue suavemente y sin sangrado irregular o dolor premenstrual.**

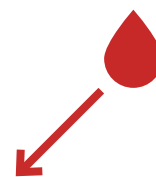
Esta fase para mi es como el invierno, esa fase en la que estamos más para adentro, más en contacto con nuestras verdaderas necesidades, donde nosotras estamos por delante de todo lo demás por eso es una fase menos social y más cerradita.

¿Sabías que el flujo menstrual no es sangre?

El flujo sí que contiene sangre, pero también tiene moco cervical, lípidos, proteínas, secreciones vaginales, **células madre** y los pedacitos del revestimiento del útero (tejido endometrial). Aunque alrededor de dos tercios de ese tejido endometrial no se desprenden, sino que son reabsorbidos por nuestro cuerpo.

Si tienes mucho flujo, **se pueden formar algunos coágulos debido a que los anticoagulantes del cuerpo no tienen tiempo para hacer su trabajo**, pero ten en cuenta que los coágulos deben ser pocos y pequeños, si en tu caso no es así, lo mejor es que lo consultes con tu médica.

Cada mujer es única, por eso hay que mirar muy atentamente nuestra menstruación y no compararla con otras mujeres. **Si ves un cambio importante y llamativo en la textura y el color** de tu sangre menstrual, consulta siempre con un profesional de la salud.



Aquí tienes una guía que puede ayudarte:

Rosita: bajos niveles de estrógenos, sobre todo si tienes poca cantidad. Puede ser causada, por ejemplo, por un alto esfuerzo físico, porque tienes ovarios poliquísticos o porque tu cuerpo se está preparando para la menopausia.

Consistencia aguada: puede indicar una falta de nutrientes importante.

Marrón oscura: indica que la sangre es antigua. Posiblemente partes del tejido endometrial que se han oxidado al tardar más en salir al exterior. Es completamente normal y muy habitual.

Muy espesa y con grandes coágulos: puede conllevar un desarreglo hormonal importante. Una dieta menos inflamatoria sin lácteos, gluten ni soja puede ayudarte a ver algún cambio.

Entre roja y gris: probablemente tengas una infección o incluso hayas padecido un aborto espontáneo.

Roja vibrante: si ves este color quiere decir que tienes una menstruación sana. Si la ves más clara de lo normal puede deberse a que sea sangre joven, al contrario de lo que pasa cuando sale marrón.

Existe una investigación acerca de que la cantidad de flujo menstrual es mucho mayor en comparación por ejemplo al de nuestras abuelas.

Según la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología, el volumen medio normal es de 80 centímetros cúbicos a lo largo de todos los días del periodo, y la Organización Mundial de la Salud lo calcula en 100 cc, pero un estudio realizado en 2013 entre usuarias de compresas y tampones lo cifró en 175 cc, mientras que una investigación piloto dirigida por este mismo equipo en usuarias de copa menstrual dio como resultado una media de 200 cc.*

Ten en cuenta que tu menstruación puede durar de dos a siete días. La mayoría de las mujeres en promedio suelen menstruar entre tres y siete días incluyendo un día o dos de manchas ligeras al final.

Por último, recuerda que cuando realizas el seguimiento de la menstruación, empieza a contar el día uno como el día de **flujo intenso** y el principio de tu fase folicular, es ahí cuando la siguiente tanda de folículos ováricos comienza su carrera final hacia la línea de meta de la ovulación; y así ciclo por ciclo y volver a empezar. **Somos cíclicas.**

Te recomiendo que lleves un registro de tu ciclo, para que veas cómo te afecta a ti y que es lo que notas porque al fin y al cabo los cambios que notamos no sólo provienen de nuestro ciclo y de nuestras hormonas. También están en el ambiente, también nos sentimos diferentes en invierno que en verano en primavera que en otoño. También vamos fluctuando a lo largo del día. La realidad es que la vida en general son ciclos, todo está organizado en torno a ciclos. **Y lo que tenemos que averiguar es cómo funciona nuestro propio ciclo.**

Éstas son las bondades del ciclo.

Como verás **el ciclo menstrual es un baile**, es un baile en el que se van sucediendo las fases, en las que las hormonas van subiendo y bajando según van cambiando esas fases necesidades. También en la que nuestra pared uterina va cambiando, en la que nuestros pechos, nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra energía van fluctuando.

Es un baile de muchísimos cambios. Vas a notar muchísimas cosas y lo bonito del ciclo precisamente es esto, que vamos variando, que tenemos la oportunidad de bailar con el ciclo e ir cambiando cada mes y cada mes vamos a vivir de manera diferente cada una de nuestras fases.

*<https://www.ibsgranada.es/noticias/2015/5/20/cientificos-granadinos-promueven-un-estudio-pionero-sobre-la-menstruacion/#.XhxUqVnKjOR>

Referencias: Lara Birden "Cómo mejorar tu ciclo menstrual"

Referencias. Blog ilovecyclo <https://ilovecyclo.com/blog/>

VIVE TU MENSTRUACIÓN EN POSITIVO
www.escuelacyclo.com
[@escuelacyclo](https://www.instagram.com/escuelacyclo)