

## Menstruación

**Katie Stadler, CNM**

La mayoría de las personas piensan en el ciclo menstrual, y lo resumen con el sinónimo de menstruación. La menstruación es el sangrado que dura en promedio de 3 a 7 días y que ocurre aproximadamente cada mes para las personas que tienen períodos normales y saludables. La menstruación es importante para la mujer y es el signo más obvio del ciclo. Sin embargo, es solo parte de una imagen mucho más grande de lo que está sucediendo detrás de escena. Lo que vemos como una menstruación en cada mes es el resultado de la ruptura y desprendimiento del revestimiento interno uterino a través del cuello uterino y la vagina. Consiste en aproximadamente 30 ml de sangre (aproximadamente 2 cucharadas), junto con el moco y las células del revestimiento uterino que se acumularon durante el último ciclo.

Una forma de entender a la menstruación es como un mensajero mensual. Sería prudente prestar atención ya que nos dice mucho acerca de nuestra salud y fertilidad! Para las personas que no usan anticonceptivos hormonales, la menstruación regular es un mensaje de que todo está bien con un ciclo amplio y con las hormonas del sistema reproductivo. La palabra hormona, derivado del griego significa "ponerse en movimiento", y esto es exactamente lo que hacen las hormonas durante el ciclo menstrual. El ciclo es el resultado de la interacción hormonal entre el cerebro, los ovarios, y el útero. Esta comunicación empieza en la pubertad y pone en marcha el ciclo de la menstruación que sucederá entre 400 y 500 veces en la vida de una persona. Este ciclo es la forma en que se prepara el cuerpo cada mes para recibir un embarazo.



## Las Hormonas

Para entender realmente el ciclo menstrual, es útil dar sentido al rol de cada hormona. Las hormonas son responsables de las fases del ciclo. Las siguientes son las "cuatro grandes" (pero no las únicas) hormonas del ciclo menstrual:

**Estrógeno:** para las mujeres, el estrógeno es la hormona en gran parte responsable de los cambios físicos que ocurren en la pubertad. El estrógeno proviene principalmente de los ovarios,

pero de menor cantidad son también producidas por la glándula adrenal y el tejido graso. El estrógeno es responsable del crecimiento y la maduración del endometrio (revestimiento interno del útero que se desprende durante la menstruación). También hace que un huevo madure antes de la ovulación. Los niveles de estrógeno son más altos en la primera mitad del ciclo menstrual. El estrógeno también tiene muchos efectos en otras partes del cuerpo, como el cerebro, los huesos, el corazón y la piel.

**Progesterona:** esta hormona equilibra los efectos del estrógeno en el cuerpo. En general se considera que tiene una influencia calmante. Aumenta los sentimientos de bienestar emocional y físico. La progesterona se produce después de la ovulación por el cuerpo lúteo (el tejido del que proviene el óvulo) y controla el crecimiento del revestimiento interno del útero. También lo mantiene si se produce un embarazo. La progesterona influye en el sueño, el apetito y la fuerza ósea. Los niveles de progesterona son más altos durante la segunda mitad del ciclo. Si no se produce el embarazo, los niveles bajan y el revestimiento del útero se desprende en forma de sangrado.

**Hormona estimulante del folículo (FSH):** esta hormona se libera de la glándula pituitaria en el cerebro. Su función principal es estimular los folículos ováricos para prepararse para la ovulación.

**Hormona luteinizante (LH):** la LH proviene de la glándula pituitaria y es la hormona que hace que el folículo ovárico maduro se rompa y libere un óvulo. ¡Esto es ovulación!

## El ciclo en movimiento

Durante la pubertad, los ovarios comienzan el ciclo reproductivo con alrededor de 400,000 óvulos dentro de ellos. Cada una de estas células “huevo” están contenidas dentro de un saco lleno de líquido llamado folículo ovárico. El ciclo comienza en la pubertad, cuando el hipotálamo libera hormona liberadora de gonadotropina. Esto a su vez estimula las hormonas que actúan sobre los ovarios para iniciar la maduración sexual y mantener la función reproductiva. Es durante este tiempo que se lanza el primer huevo. ¡El primer ciclo se pone en marcha!

Hay dos formas de conocer el ciclo menstrual. Primero, a través de lo que está sucediendo con los ovarios (el ciclo ovárico). Segundo, a través de lo que está sucediendo en el útero (ciclo uterino). Estos ciclos no están separados. Se superponen e influyen entre sí (ver Figura 1). El ciclo ovárico tiene tres fases: folicular, ovulatoria y lútea (ver Figura 2). El ciclo uterino también tiene tres fases: menstrual, proliferativa y secretora.

Un ciclo completo incluye el tiempo desde el primer día de menstruación hasta el día anterior al siguiente. Un ciclo típico varía entre 24 y 35 días con una duración promedio de 28 días. La primera mitad del ciclo incluye todos los días de sangrado y lo que se conoce como la fase folicular. La segunda mitad del ciclo es la fase lútea. Entre estas fases se encuentra la ovulación. La ovulación es la liberación de un óvulo de un folículo ovárico a la mitad del ciclo. Esta fase corta se llama simplemente ovulación o fase ovulatoria.

## Menstruación y la fase folicular

La fase folicular del ciclo comienza con el primer día de menstruación (día 1 del ciclo). Al inicio de esta fase, los niveles de estrógeno y progesterona son bajos. Estos niveles bajos de estrógeno y progesterona le dicen al cerebro que libere la hormona estimulante del folículo (FSH).

Durante la fase folicular, algunos puntos clave están sucediendo:

1. 5 0 6 folículos ováricos comienzan a madurar
2. Un folículo dominante emerge en preparación para la ovulación ( un ovulo se libera del ovario release). Este proceso se desencadena por niveles muy bajos de estrógeno y progesterona que son señal para el pico de FSH.
3. Un revestimiento interno saludable (endometrio) esta desarrollandose para prepararse para un posible embarazo.

Esta parte del ciclo ovárico también es la fase proliferativa del ciclo uterino. El moco cervical y el flujo vaginal es mínimo al inicio de esta fase, a continuación se pondrá cremoso, de color blanquecino y pegajoso al tacto.

## Ovulación

La ovulación (la liberación de un óvulo por un folículo ovárico) generalmente ocurre alrededor del día 12-14 del ciclo. Se desencadena por un alto nivel de estrógeno y un fuerte aumento de la hormona luteinizante (LH). LH es la señal que empuja al huevo hacia afuera del folículo. Una vez que el huevo se va, el folículo se convierte en un cuerpo lúteo y comienza la fase lútea del ciclo. Cuando sale del ovario, el óvulo viajará a una trompa de Falopio. Este es el lugar donde a menudo se produce la fertilización.

La ovulación usualmente ocurre 14 días antes del comienzo del próximo período. Es el tiempo durante el ciclo en el que es más probable que ocurra la fertilización de un huevo. La “ventana fértil” de una persona que ovula se considera el día de la ovulación, los 5 días que la preceden y algunos días después. Esto se debe a que los espermatozoides pueden vivir durante 5 días una

vez que están en el tracto reproductivo. El moco cervical es transparente, delgado y elástico (descrito como consistencia de clara de huevo) en este momento del ciclo para ayudar al espermatozoide en su misión de fertilizar un óvulo. Algunas personas experimentan la ovulación como una sensación de dolor en uno u otro lado de la parte inferior del abdomen, donde se encuentran los ovarios. El dolor puede durar unos momentos hasta unas pocas horas.

### **Fase Lutea (Fase Secretora del Ciclo Uterino)**

La Fase Lutea lleva el nombre del cuerpo luteo, que es lo que queda después de una ovulación. El cuerpo luteo secreta la hormona progesterona, que detiene la producción de FSH. El revestimiento interno del útero continúa desarrollándose para un posible embarazo. Este contiene proteínas para sostener y nutrir el potencial huevo fertilizado. La progesterona también estimula el tejido mamario preparándolo para la producción de leche. Es por esto que algunas mujeres sienten sensibilidad en las mamas durante esta etapa del ciclo y antes de la menstruación. El moco cervical se espesa con los altos niveles de progesterona en este punto del ciclo. El flujo vaginal disminuirá notablemente. La progesterona hace que la temperatura corporal basal (temperatura temprana de la mañana, antes de levantarse de la cama) aumente después de la ovulación. Para las personas que realizan un seguimiento de la fertilidad, este aumento es un indicador de que la ovulación ocurrió 12-24 horas antes.

Si la fertilización y la implantación no ocurrieron, los niveles de LH y FSH caen rápidamente. El cuerpo lúteo también se descompone y los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen. Los niveles bajos de estrógeno y progesterona desencadenan el desprendimiento del revestimiento interno uterino, ¡y volvemos al día 1 con la menstruación!

### **Conócete a ti misma!**

Una de las mejores maneras de entender su ciclo es seguirlo a lo largo del tiempo. Hay muchas maneras de hacer esto. Puede marcar su período en un calendario o en un gráfico menstrual. También hay muchas aplicaciones (apps) de seguimiento del ciclo y la fertilidad. Anotar es simple y puede que necesites saber:

- 🍃 cantidad de sangrado (goteo, poco, abundante)
- 🍃 sentimientos y estados de ánimo
- 🍃 síntomas físicos
- 🍃 moco cervical
- 🍃 motivación
- 🍃 temperatura basal corporal
- 🍃 fases de la luna

Cuanto más detallado sea su trazado, más comprenderá su ciclo y su efecto en su vida diaria.



Una vez que empiezas a conocer tu ciclo, hay algunos mensajes a los que debes prestar atención. Su cuerpo puede estar tratando de decirle algo si nota alguno de los siguientes:

- 🍃 Sangrado que dura mas de 7 días
- 🍃 Ciclos mayores de 35 días o menores a 21 días
- 🍃 Sangrado mas abundantes o mas escaso de lo habitual (algunas variaciones suelen ser normal)
- 🍃 Falta de más de 3 períodos seguidos (los ciclos irregulares pueden ser normales durante la pubertad y en la perimenopausia)
- 🍃 Dolores severos con su período que impactan en los quehaceres diarios.
- 🍃 Sangrado intermenstrual o después de tener relaciones sexuales

Estos síntomas pueden ser causados por estrés o enfermedad, desequilibrios hormonales, ciclos anovulatorios (un ciclo donde no se libera un óvulo), aumento o pérdida de peso (que a veces son la causa de ciclos anovulatorios), anomalías en el útero, entre otras cosas. Estas situaciones pueden ser exploradas y abordadas por su médico.

## Consejos Utiles

-  Podemos aprender mucho sobre nuestra salud y fertilidad de nuestro ciclo menstrual.
-  Las principales hormonas del ciclo menstrual son los estrógenos, progesterona, hormona folículo estimulante, y hormona luteinizante.
-  El ciclo ovárico tiene 3 fases (folicular, ovulatoria y lútea) y el ciclo uterino tiene 3 fases (menstrual, proliferativa y secretora). Estas fases se superponen e influyen entre sí.
-  Una de las mejores maneras de entender su ciclo es rastrearlo a través del tiempo, usando un calendario, un cuadro menstrual o una aplicación.
-  Una vez que conozca su ciclo, podrá notar tendencias o cambios en su ciclo que significa que su cuerpo está tratando de decirle algo.

## Recursos Adicionales

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>

<https://espanol.womenshealth.gov/menstrual-cycle/your-menstrual-cycle>

## Acerca del Autor



Katie Stadler es una Enfermera certificada en partos en la práctica privada cerca de Cleveland, OH. Además de Obstetricia holística privada y la práctica de la salud de la mujer, ella asiste nacimientos de bebés en un centro de parto Amish y brinda servicios en una clínica de salud reproductiva Título X. Puedes encontrarla en [www.risemidwifery.com](http://www.risemidwifery.com)

No posee conflictos de interés para informar