

CICLO MENSTRUAL (ÁREA MUJER)

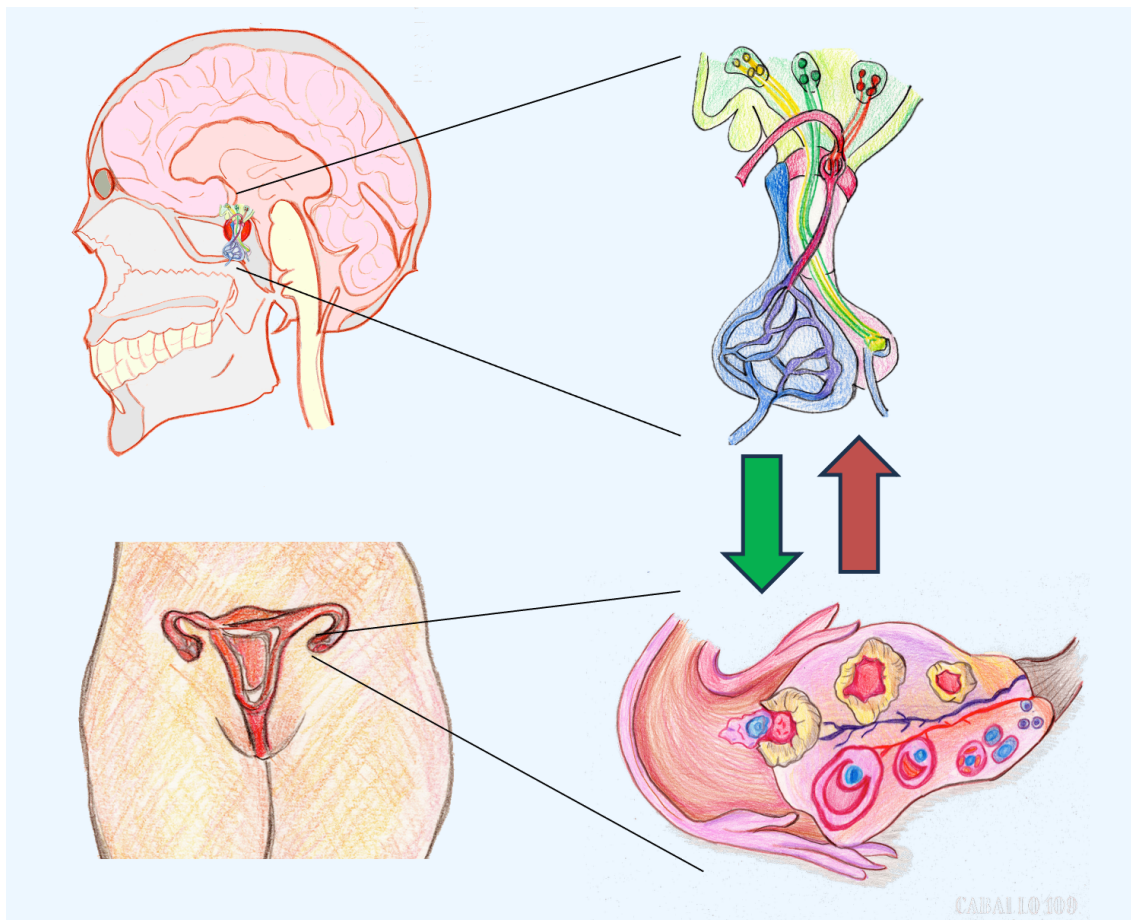
Vamos a explicar de forma muy sencilla y clara cómo funciona el ciclo menstrual (también llamado ciclo ovárico). Si ya conoces estos conceptos básicos, puedes ver la versión más detallada en el apartado para profesionales.

EL ENDOMETRIO

El endometrio es la capa de tejido que recubre el interior del útero. Su función principal es prepararse para recibir y alojar un embarazo. Durante cada ciclo menstrual, el endometrio crece bastante. Si no hay embarazo, al final del ciclo se desprende y se expulsa en forma de sangrado: eso es la regla o menstruación. Después, el endometrio empieza a crecer de nuevo para el siguiente ciclo.

HIPÓFISIS Y OVARIO

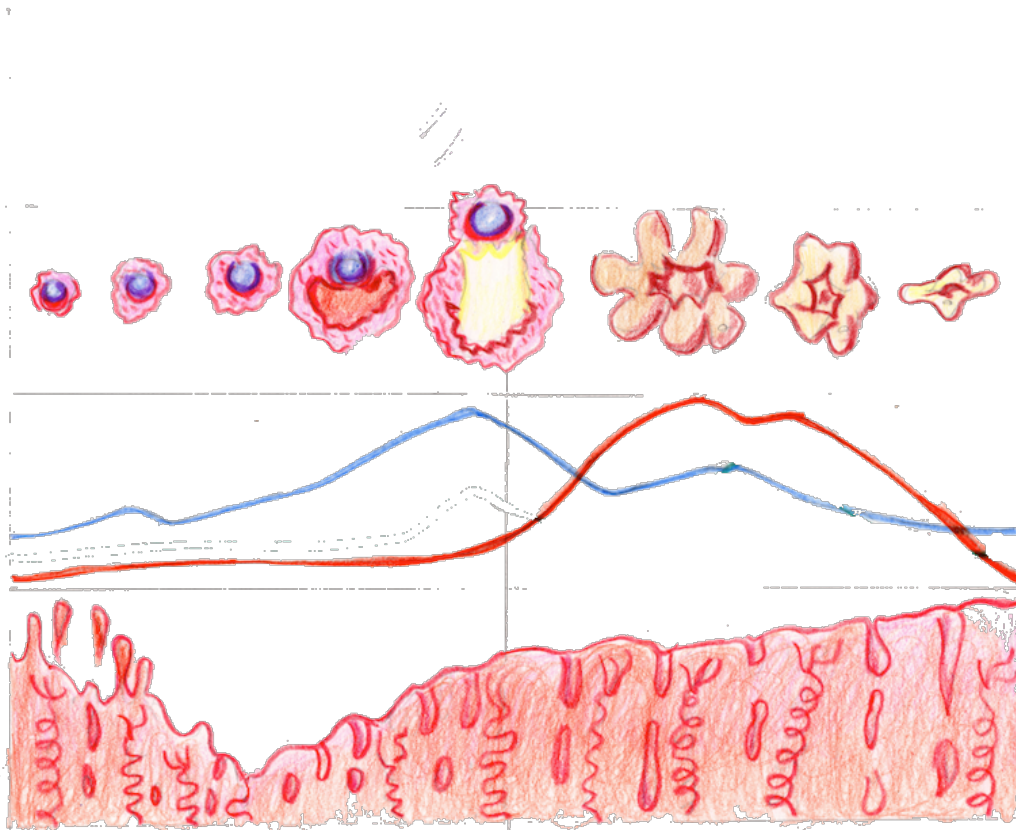
El ciclo menstrual lo controlan principalmente dos órganos: los ovarios y una pequeña glándula que está en la base del cerebro llamada hipófisis. Juntas regulan todo el proceso mediante hormonas.



ESTRÓGENOS Y PROGESTERONA

Las dos hormonas más importantes en este ciclo son los estrógenos y la progesterona.

- Los estrógenos hacen que el endometrio crezca y se engrose.
- La progesterona estabiliza ese endometrio ya crecido: lo hace más resistente, le aporta más nutrientes y lo prepara para un posible embarazo. También evita que siga creciendo sin control.



EL FOLÍCULO

Al principio de cada ciclo, en uno de los ovarios empieza a crecer un pequeño “quiste” que en realidad es normal y se llama folículo. Este folículo contiene el óvulo que madura poco a poco. Un folículo de hasta 3 cm se considera funcional y normal (es decir, es el que está preparando la ovulación).

LA OVULACIÓN

Alrededor de la mitad del ciclo (normalmente hacia el día 14 en un ciclo de 28 días), se produce la ovulación: el folículo se rompe y libera el óvulo. Las trompas de Falopio (unos tubitos que conectan el ovario con el útero) “capturan” el óvulo y lo transportan hacia el útero.

EL CUERPO LÚTEO

Después de la ovulación, el folículo roto se transforma en una estructura llamada cuerpo lúteo. Esta estructura es muy importante porque produce grandes cantidades de progesterona (y algo de estrógenos).

Por eso dividimos el ciclo en dos partes:

- Primera mitad → predominan los estrógenos (el endometrio crece).
- Segunda mitad → predomina la progesterona (el endometrio se estabiliza y se prepara para un embarazo).

Si una mujer no ovula, no se forma el cuerpo lúteo y no hay suficiente progesterona. Entonces el endometrio solo recibe estrógenos, crece mucho y puede sangrar de forma abundante e irregular.

Esto es frecuente:

- En adolescentes que recién empiezan a tener la regla (11-13 años).
- En mujeres cercanas a la menopausia.
- Mujeres con síndrome de ovario poliquístico, en las que muchos ciclos son anovulatorios.

MENSTRUACIÓN

Si no hay embarazo, el cuerpo lúteo deja de funcionar (degenera) hacia el final del ciclo. Al bajar mucho los niveles de progesterona (y también de estrógenos), el endometrio ya no tiene soporte hormonal y se desprende: se produce el sangrado menstrual o regla.

Después de la menstruación, todo vuelve a empezar: nuevos folículos empiezan a crecer en los ovarios y se inicia un nuevo ciclo.