

Ciclo menstrual

Como pudiste ver en la actividad anterior, la reserva de células disponibles para la formación de los gametos femeninos se va agotando a medida que avanza la edad de la mujer hasta llegar a la **menopausia**, es decir, el término del período reproductivo femenino. Durante toda la edad reproductiva de la mujer se produce el **ciclo menstrual**, proceso en el que el cuerpo se prepara ante una eventual fecundación y embarazo. A continuación estudiaremos los principales cambios que se producen en el ciclo menstrual.

Cambios a nivel de útero y ovarios

Los cambios internos que experimenta el cuerpo de la mujer en el ciclo menstrual se producen principalmente a nivel de los ovarios y del útero, tal como se explica en el siguiente esquema.

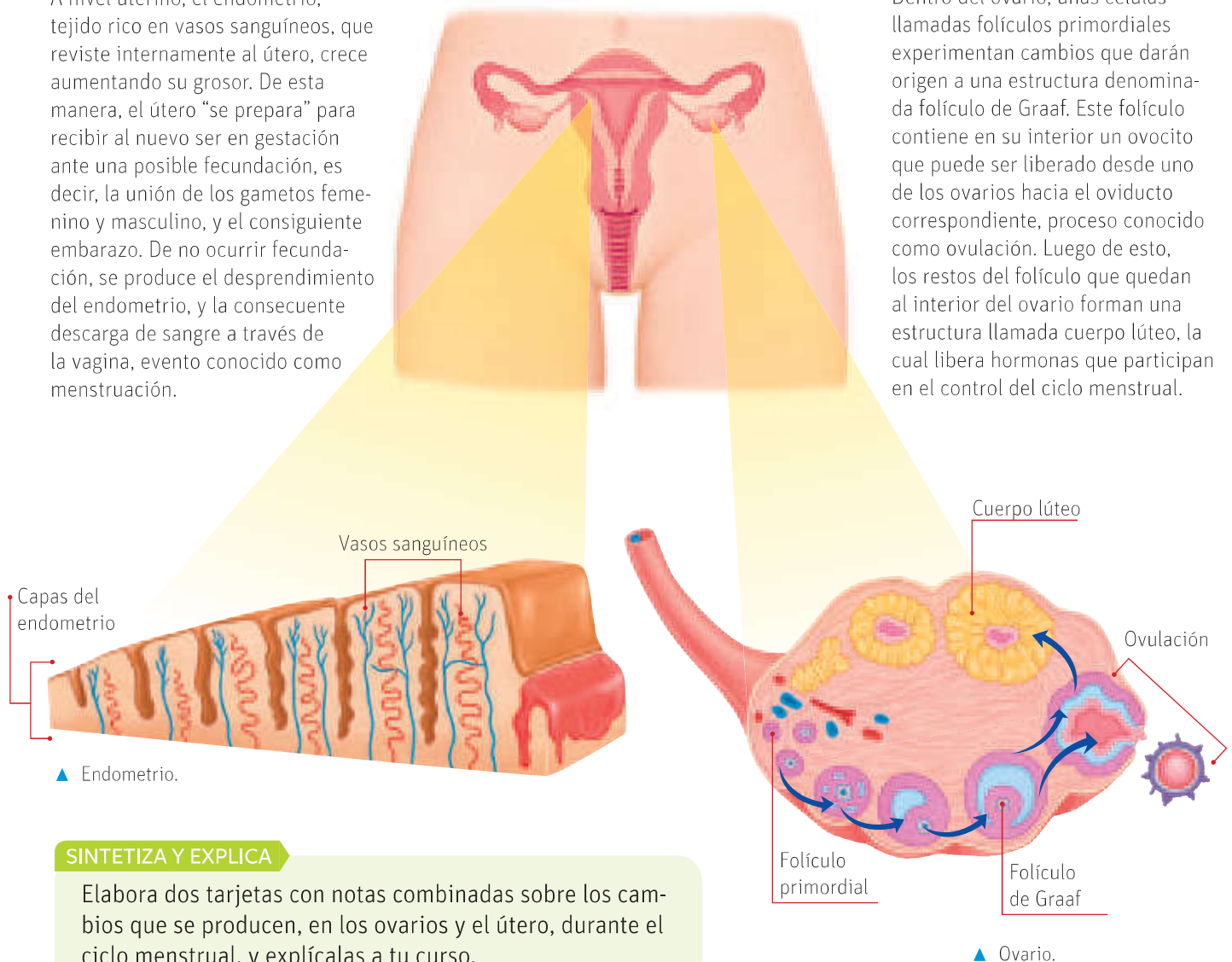
Cambios en el útero y en el ovario durante el ciclo menstrual

A nivel uterino, el endometrio, tejido rico en vasos sanguíneos, que reviste internamente al útero, crece aumentando su grosor. De esta manera, el útero “se prepara” para recibir al nuevo ser en gestación ante una posible fecundación, es decir, la unión de los gametos femenino y masculino, y el consiguiente embarazo. De no ocurrir fecundación, se produce el desprendimiento del endometrio, y la consecuente descarga de sangre a través de la vagina, evento conocido como menstruación.

AYUDA

Los **gametos** son células sexuales que poseen la mitad del material genético de la especie, las que al unirse en el proceso de fecundación, forman un nuevo individuo. El gameto masculino se denomina espermatozoide; y el femenino, ovocito.

Dentro del ovario, unas células llamadas folículos primordiales experimentan cambios que darán origen a una estructura denominada folículo de Graaf. Este folículo contiene en su interior un ovocito que puede ser liberado desde uno de los ovarios hacia el oviducto correspondiente, proceso conocido como ovulación. Luego de esto, los restos del folículo que quedan al interior del ovario forman una estructura llamada cuerpo lúteo, la cual libera hormonas que participan en el control del ciclo menstrual.



SINTETIZA Y EXPLICA

Elabora dos tarjetas con notas combinadas sobre los cambios que se producen, en los ovarios y el útero, durante el ciclo menstrual, y explícalas a tu curso.

Otros cambios durante ciclo menstrual

El ciclo menstrual está asociado a una serie de cambios corporales y, en ocasiones, a variaciones en los estados de ánimo. Por ejemplo, ciertas mujeres antes de la menstruación sienten síntomas como dolor de cabeza y abdominal, hinchazón de mamas, irritabilidad y mayor sensibilidad. Durante este período es aún más importante cuidar el aseo personal con el fin de evitar posibles infecciones y malestares, como picor e irritación en las zonas cercanas a los genitales. Cabe señalar que, durante los días de menstruación, las mujeres, en condiciones normales, no presentan ningún cambio en su rendimiento físico, de tal manera que pueden efectuar sus actividades cotidianas sin problemas.

CONECTANDO CON...

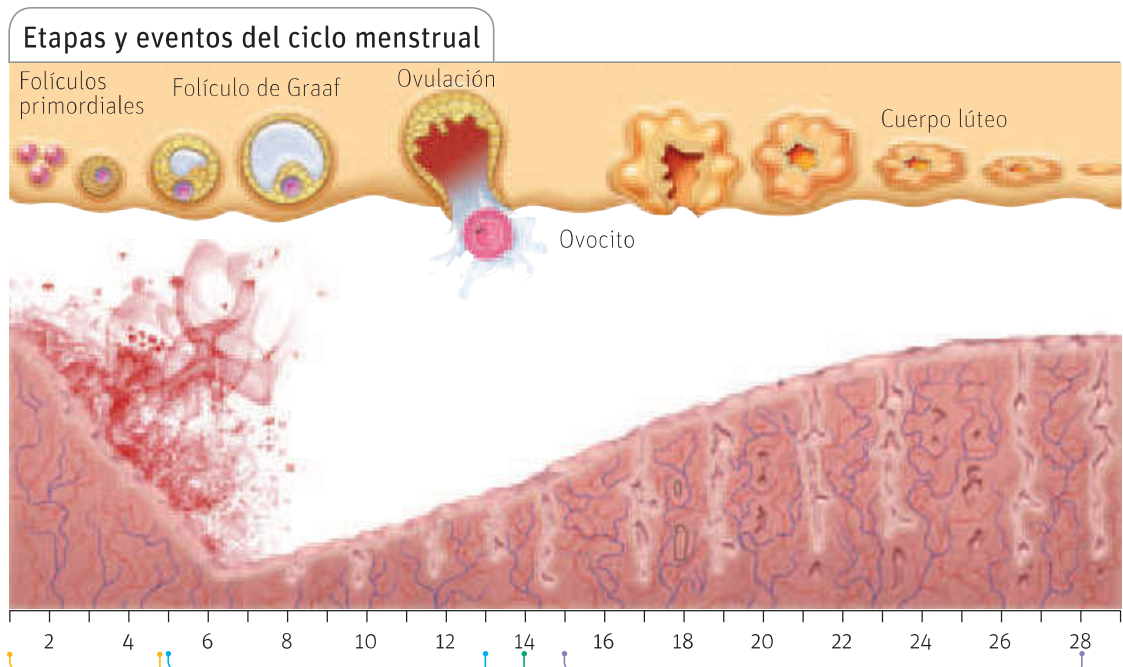


Las TIC

Ingresa el código **TCN7P088** en el sitio web del texto. Luego, revisa los contenidos y realiza el test ahí señalado.

¿Qué etapas y eventos componen el ciclo menstrual?

Analicemos el siguiente esquema de un ciclo menstrual cuya duración generalmente es de 28 días, aunque es variable en cada mujer. Este esquema considera dos etapas: la fase **preovulatoria** y la fase **posovulatoria**; y dos eventos importantes: la **menstruación** y la **ovulación**, los que se describen a continuación.



La menstruación constituye el inicio de cada ciclo y tiene una duración aproximada de 5 días.

La fase preovulatoria comienza con el término de la menstruación. Durante esta etapa, cuya duración es variable, se produce la maduración y el desarrollo de los folículos, y se inicia el engrosamiento del endometrio.

La ovulación generalmente sucede el día 14, sin embargo, no siempre es así, debido a las variaciones de la duración de la fase preovulatoria.

La fase posovulatoria ocurre después de la ovulación. En ella, el cuerpo lúteo secreta sustancias que promueven y mantienen el engrosamiento del endometrio. Si el ovocito no es fecundado, el cuerpo lúteo degenera, lo cual provoca la menstruación, dando inicio a un nuevo ciclo. Esta etapa siempre tiene una duración de 14 días.