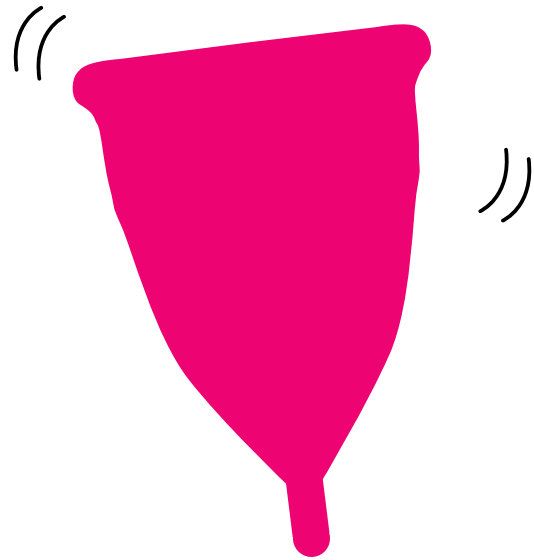


> Actividad 5 **Ciclo menstrual**



5.1. OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

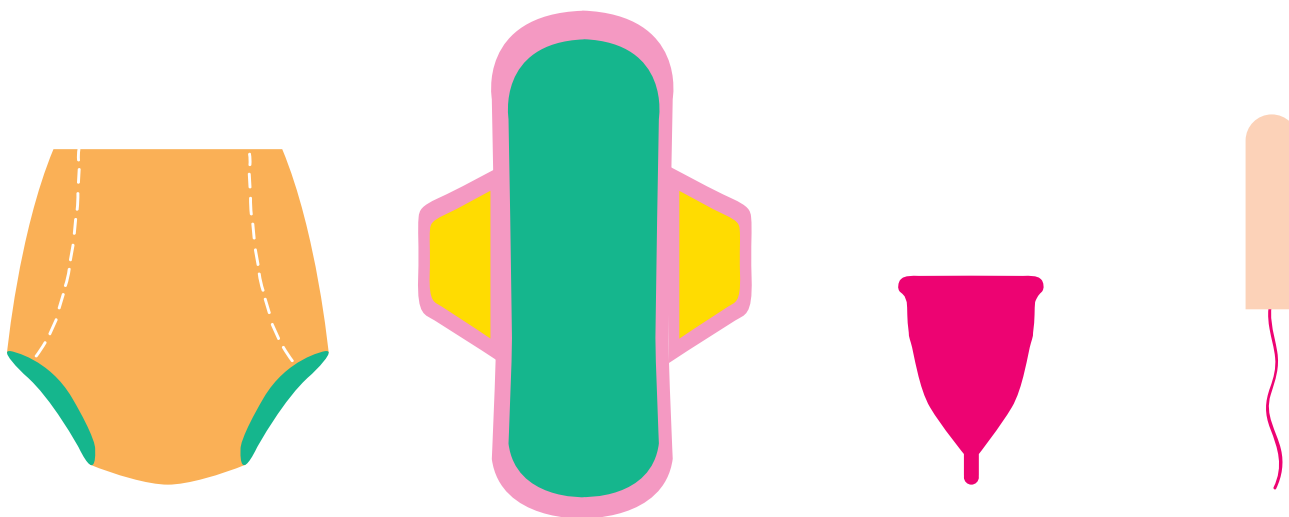
El objetivo de esta actividad es conocer qué es el ciclo menstrual y qué pasa en el cuerpo cuando se producen cambios hormonales y fisiológicos. Además, podrás hacer un seguimiento de tu ciclo día a día y entenderte un poquito mejor.

¿Sabías que el ciclo menstrual te da muchísima información sobre tu salud y tu estado de ánimo?

5.2. ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

A partir de los 10 años aproximadamente, es posible que cada mes tengas unos días de sangrado al ir al baño. Y, seguramente, la primera vez que lo hayas visto, te hayas asustado un poco. ¡Es normal! Es algo que no te esperas de un día para otro, pero ¿sabes qué? **Ese sangrado es algo totalmente natural y se le llama “menstruación” o “regla”.**

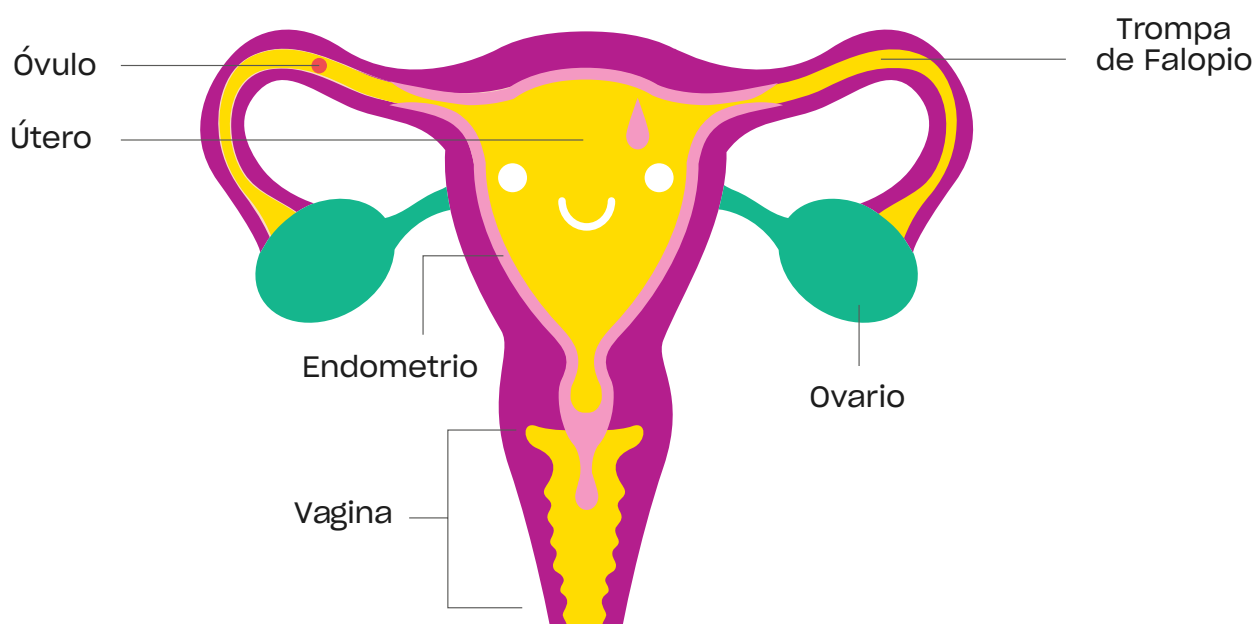
Sigue leyendo, porque te vamos a contar por qué ocurre y cómo te afecta en tu día a día, para que puedas conocerte un poco mejor. **¡Ojo! Si aún no tienes la regla, relájate, cada cuerpo es único y tiene su propio calendario.**



5.3. ¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Cada mes el cuerpo de las personas que tienen vulva se prepara para un posible embarazo: a esto se le llama ciclo menstrual.

El ciclo menstrual es el tiempo que pasa desde el primer día de la menstruación al primer día de la siguiente. Para que lo veas claro: ¡coge tu calendario menstrual y veámoslo juntxs! El día 1 es cuando te baja la regla y el día 7, más o menos, es cuando se acaba. ¡Hasta el mes que viene!. Este ciclo se repite cada mes y suele durar unos 28 días aproximadamente, aunque hay personas que tienen ciclos más largos o más cortos (pueden ser de 21 a 35 días). Antes de pasar a ver cómo funciona tu ciclo menstrual, te vamos a chivar una cosa: **los protagonistas del juego son tus hormonas, tus ovarios y tu útero.**

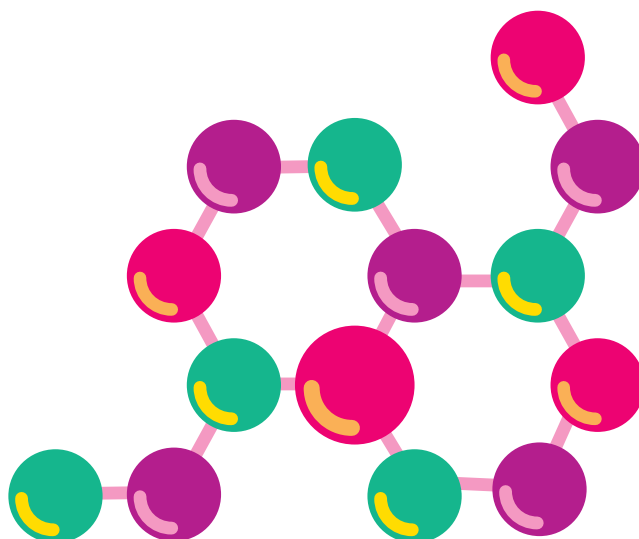


5.4. ¿Y CÓMO FUNCIONA?

Seguro que has escuchado hablar de las hormonas, y es que en la menstruación también tienen un papel importante. Durante el ciclo menstrual, **los ovarios liberan unas hormonas llamadas estrógeno y progesterona**. Estas hormonas producen cambios en tu humor, en tu energía e incluso en tu aspecto físico. ¿Te habías fijado? Sin embargo, ¡internamente es donde se dan los cambios más grandes! De hecho, estas hormonas hacen que el recubrimiento interno del útero (llamado “endometrio”) aumente de tamaño.

Para que te hagas una idea, el endometrio es como una “cuna” que prepara tu cuerpo dentro de tu útero para que se lleve a cabo un embarazo. A la vez, los ovarios liberan un óvulo para que se pueda fecundar si un espermatozoide lo alcanza.

Si no hay ningún óvulo fecundado, el recubrimiento ya no sirve, por lo que se desprende de las paredes del útero y sale por la vagina en forma de sangre. **Este mismo proceso ocurre cada mes.**



5.5. ¿OVULA..QUÉ?

La ovulación es el periodo en que la célula reproductora femenina, el óvulo, viaja hacia las trompas de Falopio. Esto ocurre porque se prepara para ser fecundada por un espermatozoide (la célula reproductora masculina). Durante este proceso que ocurre en torno a la mitad del ciclo menstrual (entre los días 12 y 16), hay más posibilidades de embarazo. Durante estos días, puedes observar que tienes un flujo más viscoso y transparente. Es totalmente normal. **¿Has oído hablar del síndrome premenstrual?** Este se produce cuando una persona con vulva tiene síntomas físico y emocionales (por ejemplo malhumor, tristeza, ansiedad, hinchazón y acné) que le ocurren antes o durante la menstruación. Desaparecen después de llevar unos pocos días con la regla.

¿Sabías que...?

¡Cada persona con vulva tiene su propia reserva ovárica! Eso significa que ya nace con un número determinado de células reproductoras. O sea, que los ovarios son “pequeños almacenes” que, en las ovulaciones, van liberando todos los óvulos a lo largo de la vida para que puedan ser fecundados. **Generalmente, la reserva ovárica termina al llegar la menopausia, ese momento a partir de los 45 años aproximadamente en que se deja de tener la menstruación.**



5.6. ¿CÓMO HACER LA ACTIVIDAD?

La rueda del ciclo menstrual funciona como un calendario.

En el círculo encontrarás toda la información necesaria: las fases del ciclo menstrual, qué le está pasando a tu aparato reproductor durante el ciclo y qué hace el óvulo. **Recorta la flechita para poder moverla conforme avanza tu ciclo menstrual.** Así podrás saber cuándo te llega la menstruación y llevar un control de lo que está pasando en tu cuerpo durante todo el ciclo.



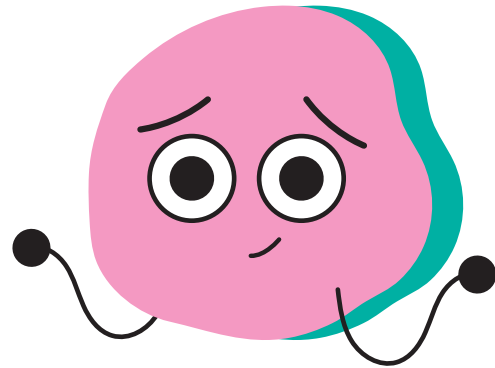
5.7. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

A corto plazo

- 1 | Conocer qué es el ciclo menstrual y por qué ocurre.
- 2 | Entender la menstruación sin tabúes, como un proceso totalmente natural del cuerpo.
- 3 | Reconocer los cambios que se producen en el cuerpo durante el ciclo menstrual.
- 4 | Hacer un seguimiento del ciclo menstrual y poder detectar posibles cambios en los flujos y posibles síntomas físicos y psicológicos.

A largo plazo

- 1 | Conectar con el cuerpo y sus flujos de forma sana.
- 2 | Desarrollar una relación saludable con la sexualidad.
- 3 | Promover el autocuidado.
- 4 | Tomar decisiones adecuadas y razonadas en relación con la salud sexual y reproductiva.



5.8. ACTIVIDAD IMPRIMIBLE

