

El ciclo menstrual

Con la pubertad, los ovarios comienzan a liberar óvulos maduros. Lo hacen de uno en uno, cada 28 días aproximadamente, dando lugar al llamado **ciclo menstrual**.

El ciclo menstrual es el proceso que se produce de forma periódica en el aparato reproductor femenino a partir de su activación. Consiste en la liberación de un óvulo y en la preparación de la pared interna del útero para el caso en el que se produzca una fecundación, así como en la expulsión del óvulo y de la pared interna del útero en el caso de que no se produzca dicha fecundación.

Las fases del ciclo menstrual

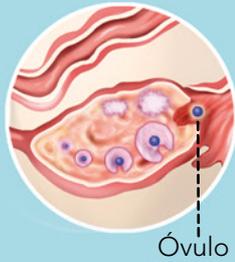
Como se ha apuntado, cada ciclo menstrual dura unos 28 días y consta de tres procesos:

- **La ovulación.** Durante los primeros 14 días del ciclo, en uno de los ovarios va madurando un óvulo. Alrededor del día 14, el óvulo es liberado y recogido en la trompa de Falopio. Este preciso momento de la liberación del óvulo es el que se denomina ovulación.
- **La preparación del útero.** La ovulación estimula el desarrollo de la capa que recubre la pared interna del útero, el llamado **endometrio**, que se engrosa y se llena de vasos sanguíneos. La razón de este engrosamiento es la preparación del útero para el caso en que el óvulo sea fecundado y se inicie un embarazo.
- **La menstruación o regla.** Si no se produce una fecundación del óvulo, hacia el día 28 del ciclo se desencadena una menstruación; consiste en el desprendimiento y expulsión, a través de la vagina, del engrosamiento del endometrio, así como del óvulo, en forma de sangrado.

Esquema del ciclo menstrual

1. Ovulación

El ovario libera un óvulo



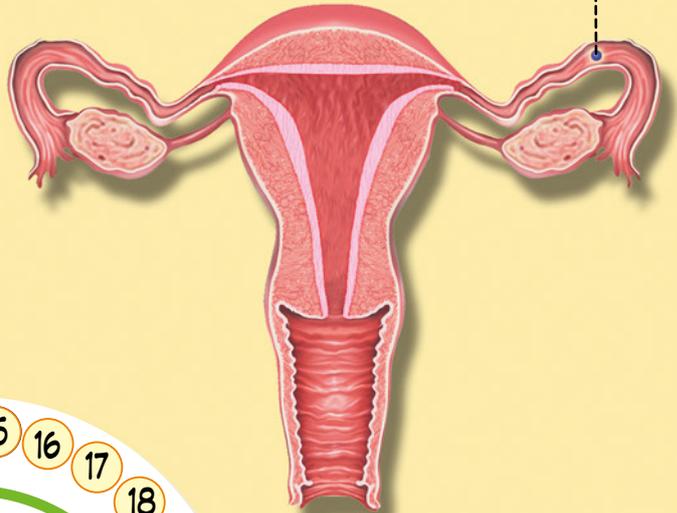
Óvulo



El óvulo entra en la trompa de Falopio

2. Preparación del útero

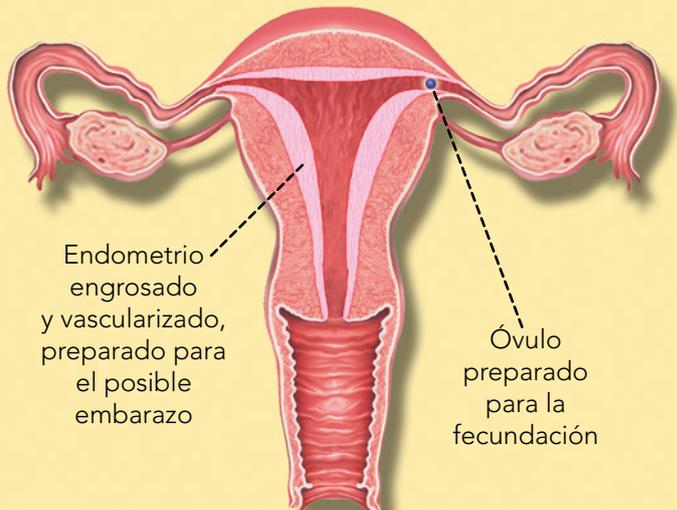
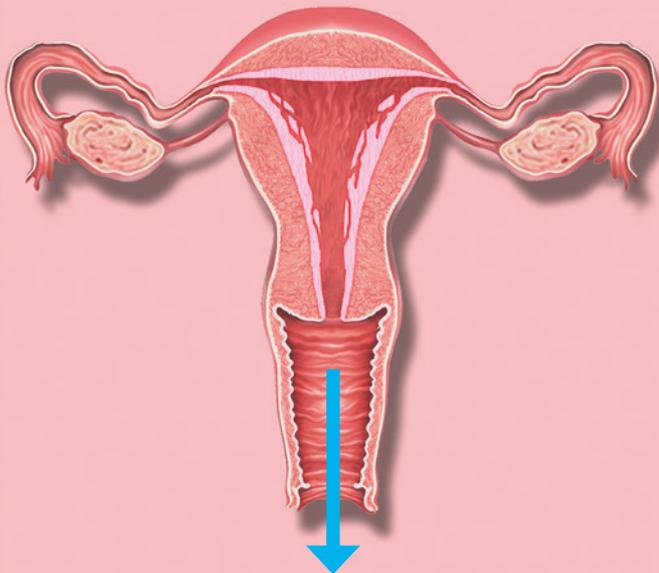
El óvulo recorre la trompa de Falopio hacia el útero



Las paredes del útero se hacen más gruesas y se recubren de vasos sanguíneos

3. Menstruación

Si no hay fecundación, el óvulo y el recubrimiento del endometrio se expulsan. La regla dura entre 3 y 6 días



Endometrio engrosado y vascularizado, preparado para el posible embarazo

Óvulo preparado para la fecundación

