Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

# Las 4 Fases del Ciclo Menstrual y sus Principales Características

## DESCRIPCIÓN GENERAL

### #1 FASE MENSTRUAL

Esta es la etapa en la que ocurre tu menstruación (generalmente entre los días 1 y 5). El revestimiento del útero se desprende y la sangre sale a través de la vagina. Puedes sentir cólicos, cansancio o cambios de humor, pero descansar, tomar agua y hacer movimientos suaves puede ayudarte. Esta es la manera en que tu cuerpo se reinicia y comienza de nuevo..

Considera usar una almohadilla térmica para los cólicos o disfrutar de un baño caliente. Comer comidas balanceadas con muchas frutas y verduras también puede ayudar a tu cuerpo durante esta fase y reducir las molestias.

HORMONAS:

- Hormonas bajas: Tanto el estrógen o como la progesterona disminuyen
- Esta disminución provoca que el revestimiento del útero se desprenda, causando la menstruación.

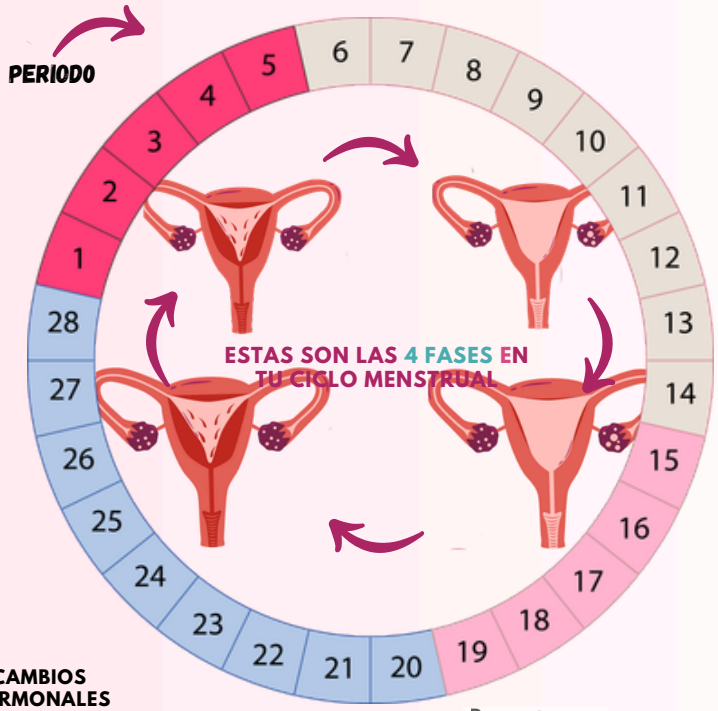
### #2 FASE FOLICULAR

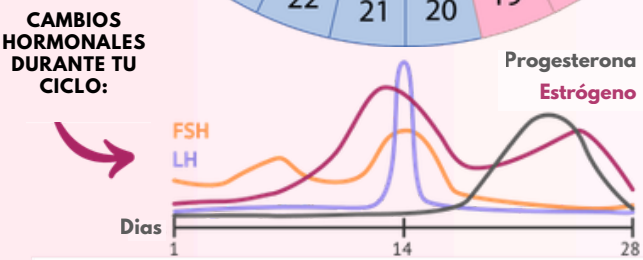
Al mismo tiempo que comienza tu periodo, tus ovarios empiezan a preparar óvulos, generalmente entre los días 1 y 14. Las hormonas aumentan y, después de que termina tu menstruación, normalmente tu energía también comienza a aumentar. Puedes sentirte más motivada, concentrada y con ganas de aprender o probar nuevas actividades. Aprovecha este aumento de energía y motivación realizando actividades que te hagan sentir feliz y satisfecha

HORMONAS

- Hormona Foliculo Estimulante (FSH): ayuda al crecimiento de los óvulos.
- Estrógeno: comienza a aumentar, dando más energía y mejorando el estado de ánimo.

DEFINICIÓN: Una hormona es como un pequeño mensajero en tu cuerpo. Viaja a través de la sangre y le indica a diferentes partes del cuerpo qué hacer y cuándo hacerlo. Las hormonas ayudan a controlar cosas como el crecimiento, la energía, el estado de ánimo y el ciclo menstrual..




### #3 FASE DE OVULACIÓN

Cuando un óvulo es liberado del ovario, esta fase generalmente ocurre alrededor del día 15. Es un momento en el que la energía y la confianza normalmente alcanzan su punto máximo. Algunas personas pueden notar un flujo transparente y elástico. Además, es una excelente oportunidad para enfocarse en la actividad física, ya que tu cuerpo puede responder favorablemente a ejercicios más intensos. Sin embargo, es importante recordar que cada cuerpo es diferente; presta atención a las señales de tu cuerpo.

HORMONAS

- Hormona Luteinizante (LH): Un gran aumento de esta hormona libera el óvulo.
- El estrógeno alcanza su nivel más alto y puedes sentirte más segura y sociable.

### #4 FASE LÚTEA

Tu cuerpo seprepara para un posible embarazo engrosando el revestimiento del útero. Este es el momento en el que puedes sentirte más emocional, tener antojos de comida o sentir hinchazón. El autocuidado y la relajación son especialmente importantes en esta etapa. Comer alimentos ricos en nutrientes, mantenerte hidratada y llevar un estilo de vida equilibrado puede ayudar a aliviar los síntomas.

HORMONAS:

- La progesterona aumenta y el útero se prepara para un posible embarazo.
- Si no ocurre un embarazo, tanto la progesterona como el estrógeno disminuyen, lo que puede provocar el síndrome premenstrual (SPM); después, la menstruación comienza nuevamente.

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

# ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

## Aspectos básicos de tu ciclo menstrual



### ¿Qué es?

La menstruación es el desprendimiento de la capa interior del útero a través de la vagina. Ocurre cada 28 a 35 días como parte del ciclo menstrual.





### Porqué? Embarazo o menstruación

Cada mes, tu cuerpo se prepara para un posible embarazo.
Si no ocurre un embarazo tu cuerpo libera la capa interior del útero que no fue utilizado. junto con un poco de sangre.



El flujo puede ser ligero o abundante; normalmente son aproximadamente de 3 a 5 cucharadas de sangre. El color normal puede variar desde rojo brillante hasta marrón oscuro.




La menstruación normalmente dura de 3 a 7 días. Los ciclos suelen durar entre 21 y 35 días, aunque esto puede variar.

- La mayoría de las personas tienen su primera menstruación (menarquia) entre los 9 y 15 años.
- Generalmente, los periodos terminan entre los 45 y 55 años, cuando comienza la menopausia.



### Dato curioso:

- Naces con aproximadamente 1 a 2 millones de óvulos en tus ovarios.
- Para la pubertad, quedan alrededor de 300,000 a 400,000.
- De esos, solo entre 400 y 500 óvulos serán liberados a lo largo de tu vida mediante la ovulación.





El dolor menstrual (también conocido como cólicos) ocurre cuando los músculos del útero se contraen para expulsar su capa interior del útero.

Generalmente se siente como un dolor leve o cólicos fuertes en la parte baja del abdomen o la espalda. Algunas personas también pueden sentir náuseas, cansancio o dolores de cabeza.

⚠ El dolor intenso no es normal; podría ser una señal de una condición uterina, como la endometriosis. Habla con un médico si el dolor está afectando tu capacidad para realizar tus actividades diarias.






RECUERDA!

## Vive tu ciclo con confianza y poder.

**Es normal. Es parte de ti.**
**Entender tu menstruación te ayuda a cuidar tu cuerpo con confianza.**

WWW.HELPAGIRLOUT.ORG