



EL CICLO MENSTRUAL: FASES Y POSIBLES ENFERMEDADES

POR LA **TRAD.^a PÚBL.^a ARIADNA TAGLIORETTE**, COLABORADORA EXTERNA DE LA COMISIÓN DE ÁREA TEMÁTICA TÉCNICO-CIENTÍFICA

Cuando se piensa en el ciclo menstrual, mucha gente solo considera los días de sangrado que experimentan las personas de sexo biológico femenino, sin reparar en el ciclo como un todo ni identificar sus correspondientes fases.

Existen cuatro fases identificables en un ciclo menstrual sano y natural, es decir, sin enfermedades ni intervención de anticonceptivos hormonales.

Fase folicular

La *fase folicular* debe su nombre a los folículos, que son una especie de bolsa que contiene un óvulo inmaduro. Empieza con unos 6 a 8 folículos sanos, y uno de estos se convertirá luego en un óvulo.

Durante esta fase, que puede durar entre 7 y 21 días, el cuerpo produce una hormona que está dentro de la familia de los estrógenos y que se llama *estradiol*. Se la conoce como la *hormona feliz*.

Fase ovulatoria

La *ovulación* (o *fase ovulatoria*) es la segunda etapa del ciclo y dura solamente un día. Uno de los folículos, estimulado por una hormona denominada *hormona luteinizante* (LH, por sus siglas en inglés), se hincha y libera un óvulo. Cuando el óvulo rompe el folículo y sale del ovario, es posible notar —aunque no necesariamente— *mittelschmerz*, es decir, una punzada o un dolor suave en uno o ambos lados de la pelvis baja. (En inglés, incluso se utiliza la palabra alemana para describirlo).

Después de la ovulación, sucede una de las siguientes dos opciones (y no hay una tercera):

- embarazo
- menstruación

Fase lútea

Después de la ovulación, el folículo vacío se reestructura en una glándula que segrega progesterona, llamada *cuerpo lúteo*. La *fase lútea* de un ciclo menstrual comprende los 10 a 16 días que hay entre la ovulación y el sangrado y está determinada por la vida útil del cuerpo lúteo. En esta etapa se produce la hormona que se encarga de sostener y nutrir un embarazo y que, justamente por eso, se llama así: *hormona progesteración* o *progesterona*.

La progesterona, además de balancear los efectos de los estrógenos que se producen en la fase folicular, tiene muchas otras ventajas:

- reduce la inflamación
- desarrolla los músculos
- promueve el sueño
- protege contra enfermedades del corazón
- calma el sistema nervioso
- facilita lidiar con el estrés



Fase menstrual

En la *fase menstrual* se produce el desprendimiento del tejido uterino junto con moco cervical, sangre y secreciones vaginales, conocido como *menstruación*. Suele tener una duración de entre 3 y 5 días, y no se deberían perder más de 80 mL de flujo menstrual sumando todos los días de esta fase.

Enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual

Síndrome de ovarios poliquísticos

El *síndrome de ovarios poliquísticos* o *SOP* (en inglés se lo conoce con la sigla PCOS, *polycystic ovary syndrome*) es un diagnóstico común que afecta hasta a un 10 % de las mujeres. Se define mejor como *un grupo de síntomas* relacionados con la anovulación (falta de ovulación) y un nivel alto de andrógenos u hormonas masculinas. Los síntomas principales del SOP son los períodos irregulares, períodos específicamente tardíos o demasiados días de sangrado. Los períodos irregulares son típicos de ciclos anovulatorios. Otros síntomas incluyen vello facial y corporal excesivo (hirsutismo), acné, caída del cabello, aumento de peso e infertilidad.

Endometriosis

La *endometriosis* es una afección en la que pedacitos de tejido que son *similares al endometrio* (revestimiento uterino) crecen fuera del útero. Estos se denominan *lesiones de endometriosis* y pueden producirse en cualquier parte del cuerpo, incluidos el intestino y la vejiga. Los sitios más habituales son el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. Cuando ocurre en los ovarios, la lesión se llama *endometrioma* o *quiste de chocolate*. La endometriosis es muy común y afecta a por lo menos 1 de cada 10 mujeres. Su síntoma principal es el *dolor*, que puede ser grave.

Adenomiosis

Con la *adenomiosis*, se encuentran trozos de revestimiento uterino que han crecido en el músculo uterino. Los síntomas incluyen distensión abdominal, dolor pélvico y períodos muy intensos. Es más común después de los 35 años, pero puede ocurrir a cualquier edad. Se diagnostica por ecografía pélvica o IRM.

Fibromas uterinos

Un *fibroma uterino* (también llamado *leiomioma* o *mioma*) es un crecimiento benigno del músculo uterino. Los fibromas y el sangrado abundante a menudo se presentan juntos porque ambas afecciones son causadas por el exceso de estrógeno. Sin embargo, los fibromas en sí mismos raramente son la *causa* del sangrado intenso, porque la mayoría de ellos se encuentran dentro del músculo o en el exterior del útero, donde no afectan al flujo.

FUENTES CONSULTADAS

Briden, L. (2018). *Period repair manual* (2.^a ed. revisada). GreenPeak Publishing.

Briden, L. (2020). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual* (A. Tagliorette, Trad.). Ginecosofía.

Briden, L. (2020). *Lara Briden - The Period Revolutionary*, <https://www.larabriden.com>.