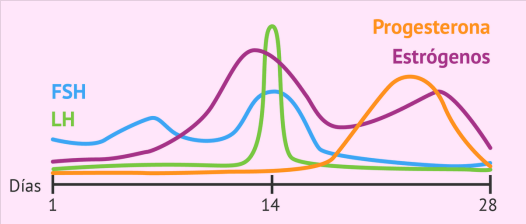
CAMBIOS HORMONALES DURANTE EL CICLO Y ESTADO DE ÁNIMO

Durante el ciclo menstrual se dan cambios hormonales, mediados por la hormona folículo estimulante (FSH), estrógenos, hormona luteinizante (LH) y progesterona. Estos, se reflejan en el estado de ánimo, concentración y energía.



MENSTRUACIÓN:

- **Estado de ánimo:** más sensible, propensa a irritabilidad o tristeza.
- **Concentración:** dificultad para enfocarse
- **Energía:** niveles bajos, cansancio.
- **Regulación emocional:** se recomienda descanso, autocuidado y apoyo social.

FASE PROLIFERATIVA O FOLICULAR:

- **Estado de ánimo:** más positivo, bienestar.
- **Concentración:** mejora la claridad mental y la memoria.
- **Energía:** incremento notable, mayor motivación.
- **Regulación emocional:** estabilidad, mejor capacidad para socializar y aprender.

OVULACIÓN:

- **Estado de ánimo:** sensación de confianza y seguridad.
- **Concentración:** gran capacidad de enfoque y toma de decisiones.
- **Energía:** máxima del ciclo, ideal para actividades físicas o proyectos exigentes.
- **Regulación emocional:** mayor sociabilidad y comunicación efectiva.

FASE SECRETORA O LÚTEA:

- **Estado de ánimo:** cambios bruscos, síntomas del Síndrome pre-menstrual.
- **Concentración:** puede disminuir, con tendencia a distracciones.
- **Energía:** desciende gradualmente, especialmente en los últimos días.
- **Regulación emocional:** posible dificultad para controlar emociones; recomendable técnicas de relajación y autocuidado.



"El ciclo menstrual no solo implica cambios físicos, también influye en la mente y las emociones. Reconocer estos patrones ayuda a comprendernos mejor, planificar nuestras actividades y cuidar nuestro bienestar."

CONOCIENDO MI CUERPO Y MIS EMOCIONES



Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Hospital Local San Juan de Dios Pensilvania-Caldas
Empresa Social del Estado

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?



El **ciclo menstrual** es un proceso natural en el cuerpo, que prepara al útero para un posible embarazo cada mes.

Un ciclo menstrual completo normalmente dura 28 días. El primer día de sangrado marca el fin del ciclo anterior y el inicio del próximo



El periodo es solo la primera fase del ciclo menstrual, este se compone de dos ciclos que interactúan y se superponen: un ciclo que sucede en el ovario y otro en el útero.



Fase proliferativa

Dura entre 11 y 27 días.

Los óvulos comienzan a madurar.

El ovario se prepara para liberar un óvulo.

Ovulación

Dura entre 12 y 24 horas.

El folículo roto se cierra después de liberar el óvulo y forma el cuerpo lúteo.

Aparecen los síntomas premenstruales.

Fase secretora

Dura entre 12 y 16 días.

Durante esta fase, el recubrimiento interno del útero (el endometrio) se prepara para soportar un embarazo o desintegrarse en la menstruación.

Menstruación

Dura entre 3 y 8 días.

Desprendimiento del recubrimiento del útero.

Comienza el sangrado y con ello el inicio de un nuevo ciclo.

VARIACIONES NORMALES DEL CICLO MENSTRUAL

- ***Duración:*** *entre 21 y 35 días (más común 28).*
- ***Duración del sangrado:*** *de 3 a 7 días.*
- ***Volumen del sangrado:*** *entre 30 y 80 ml (aprox. 3 a 6 toallas/tampones al día).*
- ***Regularidad:*** *el ciclo puede variar algunos días de un mes a otro, sin ser anormal.*
- ***Dolor menstrual leve o moderado:*** *puede aparecer, sobre todo en los primeros días.*

SÍNTOMAS EN CADA ETAPA:

MENSTRUACIÓN:



- Sangrado vaginal.
- Cólicos abdominales, dolor lumbar o pélvico leve.

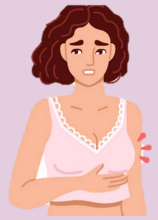
FASE PROLIFERATIVA O FOLICULAR:



- Flujo vaginal más claro y escaso.
- Incremento progresivo de la energía.

OVULACIÓN:





- Flujo vaginal abundante, transparente y elástico (similar a "clara de huevo").
- Aumento de la temperatura basal corporal.
- Sensibilidad en los senos.
- Incremento de la libido.
- Dolor leve en un costado del abdomen

FASE SECRETORA O LÚTEA:

- Flujo vaginal más espeso y blanquecino.
- Posible hinchazón abdominal y retención de líquidos.
- Sensibilidad mamaria.
- Cambios en el apetito y el sueño.
- Alteraciones emocionales leves (síndrome premenstrual en algunos casos).