CONOCE TU CICLO MENSTRUAL





E.S.E Hospital San José Viterbo - Caldas

Salud Menstrual





¿Qué es la menstruación?

Es el sangrado natural que ocurre al final de cada ciclo menstrual cuando el cuerpo elimina el **recubrimiento del útero** (endometrio).

- Es parte natural de la salud reproductiva y comienza entre los **9** y **14 años**.

¿Cómo funciona el ciclo menstrual?

El **ciclo** menstrual suele durar **entre 21 y 28 días** y se cuenta desde el primer día del sangrado hasta el inicio del siguiente.



Conoce tu ciclo menstrual



1. FASE MENSTRUAL
Día 1 al 5 aprox.
El cuerpo expulsa la cobertura interna del útero (endometrio) porque no hubo fecundación.
En algunos casos hay sensibilidad en los senos, fatiga, cólicos y cambios de humor.

2. FASE FOLICULAR
Día 6 al 14 aprox.
Se produce estrógeno y se activa el folículo que contiene el óvulo.
El endometrio comienza a regenerarse para prepararse de nuevo ante un posible embarazo.

3. FASE OVULATORIA
Entre día 14 y 18 aprox.
El óvulo maduro sale del ovario y viaja por la trompa de Falopio. Es el periodo de máxima fertilidad.
En algunos casos puede haber flujo vaginal más claro y elástico

4. FASE LÚTEA
Día 15 al 28 aprox.
Se produce progesterona para sostener el endometrio.
Pueden aparecer síntomas como hinchazón, irritabilidad o cambios en el apetito.

Opciones para gestionar tu periodo

Cada persona puede elegir la opción que más le guste y sea comóda:

Toallas



- Absorben la sangre y se adhieren a la ropa interior.



Tampones

- Se introducen en la vagina y absorben la sangre.

Copas Menstruales



- Son copas de silicona que se colecan en la vagina para recoger la sangre.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas