



NOMBRE DEL DOCENTE Luis _Fernando Moreno Mena
AREA __ CIENCIAS NATURALES _____ GRADO OCTAVO GRUPOS_ 801 Y_802
NOMB RE DEL ALUMNO _____

Correo electrónico: fermome0914@gmail.com

WhatsApp: 3136572928

Leyda Astrid Rodríguez Lemos

Correo electrónico: leydaastridrodriguezlemos@gmail.com

WhatsApp: 3104306037

TALLER # 9

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Es el tiempo de duración entre una menstruación y otra, contado desde el primer día de sangrado menstrual hasta el primer día de la siguiente menstruación, este ciclo es variable de una mujer a otra y tiene día de más alta riesgo de embarazo, la menstruación en términos generales es un fenómeno propio del sexo femenino que consiste en la expulsión mensual del endometrio, afecta especialmente a mujeres jóvenes, aunque en todas tiene una influencia tanto física como emocionalmente. Algunas se sienten hinchadas, irritables o deprimidas. Otras sufren dolores de espalda, de cabeza, senos adoloridos, náuseas y cansancio el primer día. La menarca (primer periodo menstrual) se produce entre los 12 y 14 años de edad, generalmente 2 años después del comienzo del desarrollo de los senos y muchas veces pocas veces después de la aparición del vello púbico y los vellos de las axilas.

Algunas mujeres tienen periodos irregulares durante los primer 2 o 3 años después de haber empezado a menstruar.

El estrés, diversos tipos de ejercicios extenuantes y la dieta pueden afectar el comienzo de la menstruación y la regularidad del ciclo menstrual.

¿Cuántos ciclos menstruales tiene una mujer? : Una mujer tiene aproximadamente durante toda su vida reproductiva, 500 ciclos menstruales. Cada Ciclo tiene una duración promedia de 28 días, aunque se considera normal también entre los 21 y los 35.

Si el ovocito no es fertilizado saldrá despedido, junto con el endometrio, fuera del cuerpo a través de la vagina. Esto es lo que se conoce como menstruación o regla.

Una mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones hasta 5 días antes de la ovulación. Esto se debe a que los espermatozoides pueden vivir en el cuerpo de la mujer por 3 a 5 días y esperar hasta el día de la ovulación para fertilizar el ovocito.

Entonces, el periodo fértil de la mujer comprende el día de la ovulación, y entre 3-5 días antes y 1-2 después de la ovulación.

El ovocito tiene un tiempo de vida de aproximadamente 24 a 48 horas.

Si tenemos la seguridad de conocer el periodo fértil de la mujer, entonces es improbable que ocurra un embarazo cuando se tienen relaciones fuera del periodo fértil o periodo de ovulación.

HORMONAS: En todo ciclo (ovulación, pre y postovulacion, regla) estan implicadas en una serie de hormonas

La regulación del ciclo menstrual depende principalmente del hipotálamo, la hipófisis y los ovarios.



En todo este ciclo (ovulación, pre y post ovulación y regla) están implicadas una serie de hormona:

Gonadotrofinas FSH y LH, Estrógenos y Progesterona

El Hipotálamo: Es parte del Sistema Nervioso Central. Produce la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) que es capaz de estimular la liberación de las hormonas hipofisarias para que secreten las hormonas gonadotrofinas FSH y LH.

La Hipófisis: es una glándula ubicada en la base del cerebro que libera las hormonas hipofisarias gonadotróficas.

Estas son la hormona folículo estimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH). Ambas ejercen su acción en los ovarios.

Hormona folículo estimulante (FSH): La FSH estimula la maduración del ovocito en el ovario (que a su vez se encuentra envuelto en una capa de tejido llamada folículo) y en el hombre regula la maduración de los espermatozoides.

Hormona luteinizante (LH): Regula la ovulación e induce el desarrollo del cuerpo lúteo en la mujer y la maduración del folículo (capa que envuelve al ovocito).

Con esta hormona, el ovocito se libera del ovario e inicia su descenso por las trompas de Falopio hasta el útero. En el hombre estimula la producción de testosterona.

Los Ovarios: Son los encargados de producir el gameto femenino y de secretar las hormonas sexuales femeninas estrógeno y progesterona.

Estrógenos: Estimulan al útero para que construya un fino revestimiento (endometrio) para poder alojar al óvulo fecundado e iniciar así el embarazo.

Los estrógenos se producen durante la fase de maduración del óvulo (cuando aún está dentro del ovario).

Progesteronas: Tras la ovulación estas hormonas hacen que el revestimiento del útero crezca más (con el objeto de alojar al óvulo).

Si el ovocito no es fertilizado, descienden los niveles de progesterona, lo que provoca la descamación o desprendimiento del endometrio (menstruación).

Prostaglandinas: Estas hormonas incrementan las contracciones del útero para ayudarle a expulsar el ovocito no fecundado y el endometrio con la menstruación.

El ciclo menstrual se puede describir mediante dos eventos que ocurren simultáneamente:

El ciclo ovárico, cambios que se producen en los folículos al interior del ovario.

El ciclo uterino, transformaciones que experimenta el útero.

ACTIVIDAD # 9

1. ¿Cómo se relaciona la ovulación con la menstruación?
2. ¿Por qué hay mujeres irregulares?
3. ¿Cuántos ciclos menstruales tiene una mujer durante su vida reproductiva, cuánto dura cada ciclo?
4. Explica la función de la hormona (FSH)
5. ¿Qué son la menstruación y el ciclo menstrual?
6. Establezco diferencia entre progesterona y prostaglandina.