

## SOLUCIONES DE EL CICLO MENSTRUAL

1. ¿Qué es el ciclo menstrual y cuánto dura?  
**Es el período de tiempo en el cual un óvulo madura, viaja hasta el útero y finalmente es eliminado a través de un sangrado, en caso que no se produzca una fecundación. Cada ciclo comprende el periodo de tiempo entre entre un sangrado y el siguiente. Dura aproximadamente 28 días, siendo habitual de forma sana, las fluctuaciones en ese valor(30-34 días).**
2. ¿Qué es la ovulación y cuándo se produce?  
**Es el momento del ciclo en el que se libera el óvulo, que sale de los ovarios y viaja por las Trompas de Falopio hasta el útero.**  
**Se produce a la mitad del ciclo, generalmente alrededor del día 14 (siendo el 1 el inicio del sangrado).**
3. ¿Qué provoca el inicio del ciclo menstrual?  
**La liberación de ciertas hormonas como la GnRH, la FSH y la LH por parte del Sistema Endocrino (hipófisis e hipotálamo), que actuando sobre los ovarios, inducen liberación de estrógenos y progesterona.**
4. ¿Por qué se produce una hemorragia aproximadamente una vez al mes? Comenta los elementos que se liberan a través de esta hemorragia.  
**Es la manera que el cuerpo tiene de deshacerse del óvulo sin fecundar, junto con el endometrio del útero, desarrollado a lo largo del mes. El endometrio se llena de sangre y se hace grueso para poder acoger al óvulo en caso de fecundación. Cuando ésto no sucede, se despega del útero y se libera en forma de hemorragia a través de la vagina.**