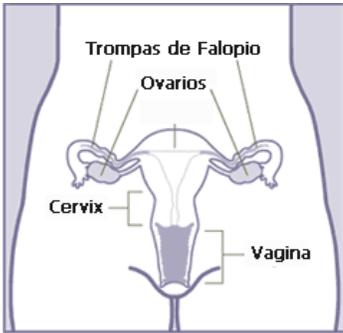


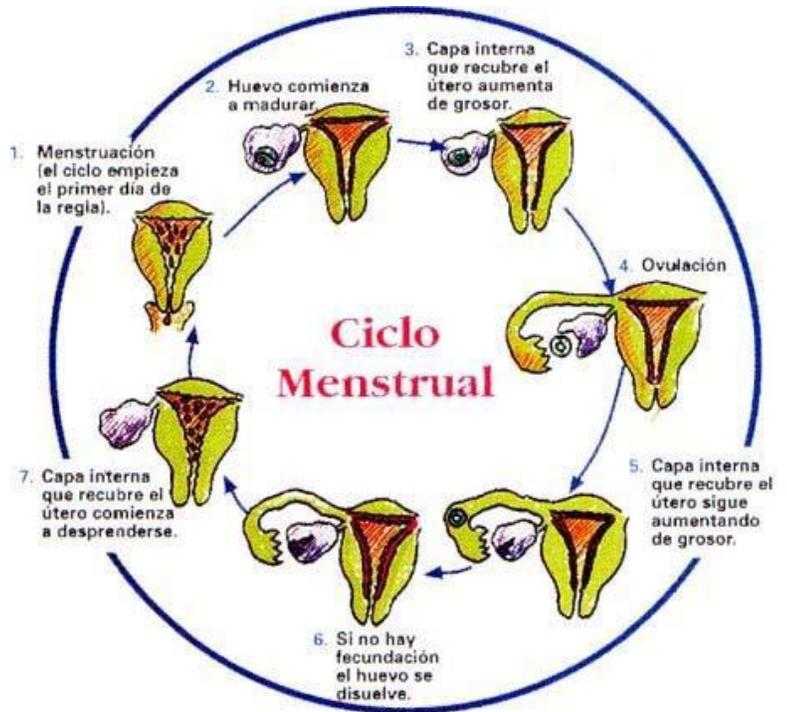
Objetivo guía	UNIDAD 4:	
OBJETIVOS PRIORIZADOS	O2, Explicar la formación de un nuevo individuo, considerando: El ciclo menstrual (días fértiles, menstruación y ovulación).	
NIVEL 1		
Habilidades	Observar y describir objetos, procesos y fenómenos.	
Profesora	Lidia Rivera Villarroel	Fono : 989210475 Fecha : Junio 15...
Correo electrónico	cnaturalespolittecnicoc52@gmail.com	Facebook: Ciencias Liceo Politécnico

GUIA 2 Ciclo Menstrual Femenino



Todos los meses, el sistema nervioso y las hormonas femeninas intervienen en la maduración de un óvulo que sale del ovario. Mientras esto ocurre la pared interna del útero (endometrio) se prepara para la anidación de un posible óvulo fecundado, es decir la unión del óvulo y el espermatozoide. En el caso de que el óvulo no sea fecundado, el endometrio o revestimiento interior se desprende y se produce el sangrado. A todo este proceso se le conoce como menstruación. Se le llama ciclo menstrual al período que transcurre entre un período menstrual y otro, es decir se inicia el primer día de la regla o sangrado menstrual, y termina el día anterior a la siguiente menstruación.

El ciclo menstrual varía de mujer a mujer, puede darse entre 24 a 35 días; igual que el sangrado, menstruación o regla puede variar entre los 3 a 7 días, siendo de intensidad variable, además que éste puede variar a lo largo de toda la vida. Todo este proceso está regido por la hipófisis, que es una glándula situada en el cerebro. Aunque en teoría es imposible que se pueda producir un embarazo durante la menstruación, por todo el proceso expuesto anteriormente, en la práctica si no se utiliza un método anticonceptivo eficaz, puede producirse un embarazo durante la menstruación, porque se pueden dar ovulaciones espontáneas en cualquier momento del ciclo menstrual. Y esto puede ocurrir teniendo la mujer un ciclo menstrual regular o irregular.



Mitos y temores

Sobre la menstruación ha habido y hay toda una serie de mitos y errores. Por ejemplo, algunas personas piensan que no pueden realizar todas sus actividades en la forma habitual durante la menstruación: hacer deporte, bañarse, nadar, ingerir determinados alimentos como naranjas, limones, bebidas frías, etc.

La verdad es que la menstruación es un proceso hormonal que no involucra ningún riesgo, así que olvida los mitos y realiza tus actividades cotidianas sin temor.

¿Sabías qué? Un ciclo menstrual regular tiene una duración de entre 23 y 35 días, siendo 28 días la media conocida regularmente.

Te invitamos a conocer más sobre el tema.





Actividades:

Ideas Resumen:

El ciclo menstrual comprende los días que hay entre el primer día de una regla y el primero de la regla siguiente. Suele durar entre 21 y 35 días -lo más usual es 28 días-. Hay cuatro fases: Paso a paso

1. La menstruación.

Empieza el primer día de regla y puede durar entre 2 y 7 días. Durante la menstruación se desprende el endometrio (capa interior del útero) junto con una pequeña cantidad de sangre y salen al exterior a través de la vagina.

2. La preovulación.

Después de la menstruación empieza la fase de preovulación, que suele durar desde el 8º hasta el 13º día del ciclo. En estos días el ovario empieza a producir estrógenos y el óvulo madura. En el útero, el endometrio se vuelve más grueso.

3. La ovulación.

Alrededor del día 14º o 15º del ciclo (siempre y cuando tus ciclos sean de 28 días) el óvulo acaba de madurar y es expulsado del ovario. La trompa de Falopio lo recoge y lo conduce hasta el útero. Si se tienen relaciones sexuales, el óvulo y el espermatozoide se unen y se produce la fecundación (se inicia un embarazo).

4. La postovulación.

Esta fase dura aproximadamente desde el 16º hasta el 28º día del ciclo. Si el óvulo no ha sido fecundado, se desintegra y se expulsa durante la menstruación, volviendo a empezar un nuevo ciclo.

Conoce tus días fértiles. Si tus ciclos son de 28 días, lo más normal es que ovules hacia el día 14 del ciclo. Eres fértil ese día, los 3 ó 4 anteriores y los 3 ó 4 posteriores - o sea, entre el 10º y el 19º del ciclo-. De todas formas, la ovulación puede variar de una mujer a otra e incluso de un ciclo a otro de una misma persona.

- 1.- ¿Qué entiendes por menstruación?.....
- 2.- ¿A qué se le llama período regular e irregular?.....
- 3.- ¿Cuánto puede durar un ciclo menstrual?.....
- 4.- ¿Cuántos son los días fértiles?.....
- 5.- ¿Cuáles son las hormonas que intervienen en el proceso de menstruación?.....
- 6.- ¿Cuáles son los mitos sobre la menstruación? ¿Qué opinas al respecto?.....
- 7.- Observa y responde:

L	M	M	J	V	S	D
1	<u>2</u>	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Esta mujer tiene un ciclo regular de 28 días.

- Si su ciclo comienza el día 2, ¿qué día sería su ovulación?
- ¿Cuáles serían sus días fértiles?
- ¿Cuáles serían los días sin riesgo de embarazo?
- ¿Cuándo comenzaría su próximo ciclo menstrual?
- ¿Qué importancia tiene la ovulación para el desarrollo de la vida humana?

IMPORTANTE:

AUTOCUIDADO

Medidas higiénicas que se deben tomar durante el periodo menstrual, como el uso de toallas higiénicas y el aseo frecuente

La relación sexual es un medio para concretizar la vocación del ser humano: "amar y ser amado"

