

¿Por qué menstrúan las mujeres?



Las mujeres menstrúan porque ovulan. La menstruación es el sangrado que ocurre aproximadamente 2 semanas después de la ovulación. Sin ovulación no hay menstruación. Pueden haber otras causas de sangrado uterino, pero solo llamaremos menstruación al sangrado que es producto de la ovulación. Por eso es clave saber si ovulas o no.

La ovulación es el proceso, que ocurre en el ovario, donde una célula se transforma y se prepara para ser liberada como óvulo. Esto importa por 2 razones: por lo que produce y por lo que significa.

La ovulación produce las hormonas que te diferencian y te dan tus superpoderes: el estrógeno y la progesterona.

El estrógeno cuida tu corazón, reduciendo los riesgos de enfermedades cardíacas, ayudando a mantener niveles saludables de colesterol y mejorando la función de los vasos sanguíneos. Fortalece tus huesos previniendo la osteoporosis. Además, estimula y protege el cerebro, mejorando la memoria y las funciones cognitivas, y disminuyendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Cuida la piel al mantener su elasticidad e hidratación, y mejora tu ánimo regulando varios neurotransmisores.

La progesterona complementa y modula la acción del estrógeno. Reduce el riesgo de hiperplasia y cáncer endometrial. Protege el cerebro y favorece la recuperación de lesiones en el sistema nervioso central al promover la reparación de neuronas y mejorar la mielinización. Actúa como un anticonvulsivante. Además, te protege contra ciertos tipos de cáncer, como el de mama.

Pero la ovulación también significa salud. Para que ovules tu cerebro y muchas de las glándulas del cuerpo deben estar sanas, también la cantidad de estrés y de energía deben estar en un equilibrio. Por eso si tú ovulas en la mayoría de los ciclos, podemos decir que varios de esos órganos están sanos y, por lo tanto, tú estás sana.

Veamos ahora cómo se produce la ovulación. Partamos recordando algunos aspectos de tu anatomía,

El sistema genital femenino cuenta con dos partes: una interna y una externa.

La externa está formada por la vulva y son parte de ella: el monte de venus, los labios mayores y menores, el vestíbulo, el himen, el clítoris y algunas glándulas especiales; también está el orificio uretral externo. A través de la vagina, los genitales externos se conectan con los genitales internos. Estos están compuestos por el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

El útero es un órgano muscular, cuya capa más interna se llama endometrio y es la que responde a las hormonas sexuales haciéndolo crecer por el estrógeno. La parte del útero que se contacta con la vagina se llama cuello uterino y está habitualmente cerrado por un moco muy espeso que impide el paso de infecciones y espermatozoides.

Durante la vida de la mujer, la ovulación solo ocurre dentro del periodo fértil, que se inicia con la primera menstruación, en promedio a los 12 años, y se termina con la última menstruación, llamada menopausia, que en promedio ocurre a los 50 años. Las mujeres producen óvulos solo una vez por cada ciclo menstrual.

El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y termina el día antes de la siguiente menstruación. Normalmente dura entre 21 y 35 días. Ser regular significa que tus ciclos están dentro de ese rango, no necesariamente en el mismo día cada mes. Para conocer el rango en que puede llegar tu próxima menstruación, suma o resta 6 días a la fecha de tu último periodo. Por ejemplo, si comenzó tu menstruación el 10 de marzo, tu próximo periodo puede llegar entre el 4 y el 16 de abril.

Es normal un sangrado de hasta 7 días. La cantidad de flujo no debe afectar tu vida diaria; puede ser molesto, pero no debería causar un dolor que te impida concentrarte o realizar tus actividades diarias.

Para que ovules, el hipotálamo en el cerebro envía señales a la hipófisis, una glándula que controla muchas partes del cuerpo. Las hormonas de la hipófisis hacen que en el ovario crezcan folículos, que son células especiales que rodean al futuro óvulo. Estos folículos al crecer producen estrógeno. De estos folículos, solo uno continúa su desarrollo, el resto degenera. Cuando ha crecido lo suficiente, se produce la ovulación: que es la salida del óvulo del ovario.

El cuerpo lúteo, formado por los restos del folículo, sigue produciendo estrógeno, pero ahora también progesterona. El óvulo puede sobrevivir hasta 24 horas. Si no hay embarazo, el cuerpo lúteo deja de producir hormonas después de 10 a 16 días, lo que desprende el endometrio, manifestándose como el sangrado menstrual.

La ovulación también permite que seas mamá, ya que el óvulo es la célula que se unirá al espermatozoide para formar un nuevo ser humano.

Una forma de saber si ovulas es el Método de la Ovulación Billings.

Te queremos dar un consejo. Cuando converses con tu hija, le puedes explicar cómo funciona su cuerpo. En esta etapa de su vida no siempre es necesario hablar de como vienen los bebés al mundo. Eso lo puedes ver más adelante cuando tú creas que es el momento adecuado. Muchas veces con solo explicar cómo funciona el cuerpo: las hormonas y los cambios del endometrio, que van a explicar la menstruación, quedan muy tranquilas.

Si quieres más información o te quedan dudas, consulta nuestro espacio para preguntas o revisa las que hicieron otros custodios de las niñas.

Dr. Juan Francisco Stecher
© El tesoro de las niñas