

ENTENDIENDO EL CICLO MENSTRUAL PARA MEJORAR LA FERTILIDAD NATURALMENTE

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico complejo y cíclico que prepara el cuerpo femenino para la posibilidad de un embarazo cada mes. Comprender este ciclo es fundamental para cualquier mujer que desee mejorar su fertilidad de manera natural.

Aquí os explico en detalle las fases del ciclo menstrual y cómo los desajustes hormonales producen alteraciones que afectan de manera directa a la fertilidad.

Fases del ciclo menstrual

Según la *Sociedad Española de Fertilidad (SEF)*, la duración normal de un ciclo menstrual varía entre 21 y 35 días, con un promedio de 28 días. Este ciclo se divide en varias fases:

Fase folicular

La fase folicular es la primera fase del ciclo menstrual y comienza con el primer día de la menstruación y termina con la ovulación. Puede durar de 11 a 27 días, pero en promedio dura alrededor de 14 días.

La FSH (hormona foliculoestimulante) estimula el crecimiento de varios folículos en el ovario. A medida que los folículos crecen, producen estrógenos, lo que provoca un engrosamiento del endometrio. Un estudio destaca que los niveles de estrógenos alcanzan su pico al final de esta fase, preparando el cuerpo para la ovulación.

Ovulación

La ovulación es la liberación del óvulo maduro del folículo ovárico. Esta fase ocurre a mitad del ciclo menstrual, alrededor del día 14 en un ciclo de 28 días.

Un aumento repentino de LH (hormona luteinizante) desencadena la ovulación. El folículo dominante se rompe y libera el óvulo en la trompa de Falopio. Este aumento de LH es crucial para la liberación del óvulo y ocurre aproximadamente 24 a 36 horas antes de la ovulación.

Los niveles de LH pueden ser monitoreados con kits de predicción de la ovulación, que son métodos comunes para detectar el periodo fértil.

Fase lútea

La fase lútea sigue a la ovulación y dura aproximadamente 14 días. Durante esta fase, el cuerpo lúteo se forma a partir del folículo roto y secreta progesterona.

La progesterona producida por el cuerpo lúteo prepara el endometrio para la posible implantación de un embrión. Si no ocurre la fertilización, el cuerpo lúteo degenera y los niveles de progesterona y estrógenos disminuyen, provocando la menstruación.

La fase lútea generalmente tiene una duración aproximada de 14 días.

Menstruación

La menstruación es el sangrado que ocurre al final del ciclo menstrual si no ha habido fertilización.

La disminución de los niveles hormonales provoca la desintegración del endometrio, que se desprende y se expulsa a través de la vagina. Este proceso marca el inicio de un nuevo ciclo menstrual.

La menstruación dura entre 3 y 7 días en la mayoría de las mujeres.

Desajustes en las fases del ciclo menstrual

Variaciones en la duración de las fases del ciclo menstrual pueden ser indicativas de distintas condiciones médicas:

Fase folicular:

Duración prolongada: Una fase folicular prolongada puede indicar problemas con la maduración de los folículos, lo cual puede estar relacionado con condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) o problemas hormonales que afectan la liberación de las hormonas FSH y LH.

Duración corta: Una fase folicular demasiado corta puede no dar suficiente tiempo para que un folículo madure adecuadamente, lo cual puede afectar la calidad del óvulo y la fertilidad. Algunas posibles causas

incluyen: bajos niveles de estrógeno, altos niveles de FSH (Hormona Folículo Estimulante), hipertiroidismo, SOP, estrés crónico, bajo peso corpora, exceso de ejercicio, enfermedades como la diabetes y trastornos autoinmunes, medicamentos hormonales, esteroides anabólicos, perimenopausia o cualquier trastorno del eje hipotálamo-hipófisis-ovario.

Fase lútea:

Duración prolongada: Una fase lútea prolongada suele ser menos común, pero si ocurre, puede ser un signo de que el cuerpo lúteo está produciendo progesterona durante un período extendido. Las causas pueden ser: SOP, excesos en la producción de progesterona o desequilibrios hormonales, problemas en las glándulas suprarrenales o trastornos como la hiperprolactinemia.

Duración corta: Una fase lútea corta, normalmente menos de 10 días, puede ser un signo de insuficiencia lútea, donde el cuerpo lúteo no produce suficiente progesterona para mantener el endometrio, lo cual puede dificultar la implantación del embrión y aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Las causas pueden ser: SOP, estrés físico o emocional, hipotiroidismo o hipertiroidismo, ejercicio físico intenso o cambios significativos en el peso corporal pueden alterar los ciclos menstruales y la fase lútea.

Detección de los días fértiles

Detectar los días fértiles es crucial para aquellas personas que buscan concebir. Durante el ciclo menstrual, el día de la ovulación es el más importante para identificar los días fértiles.

Existen varios métodos de monitoreo para identificar el periodo fértil del ciclo menstrual.

Método del calendario

Consiste en llevar un registro del ciclo menstrual para predecir el día de la ovulación. Los días más fértiles suelen ser del 11 al 21 si el ciclo dura entre 28 y 32 días.

Método sintotérmico

Este método combina el seguimiento de varios signos biológicos como la temperatura basal del cuerpo, el moco cervical y la posición del cuello uterino para identificar la ventana fértil.

Es una herramienta valiosa para aquellas mujeres que desean un enfoque natural y basado en el conocimiento de su cuerpo.

Kits de predicción de la ovulación

Detectan el aumento de LH en la orina, indicando que la ovulación ocurrirá en las próximas 24 a 36 horas.

Condiciones médicas que pueden alterar el ciclo menstrual

Existen diversas condiciones médicas que pueden afectar el ciclo menstrual, entre ellas:

- **Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP):** Causa irregularidades menstruales y problemas de fertilidad.
- **Trastornos tiroideos:** El hipotiroidismo y el hipertiroidismo pueden alterar la regularidad del ciclo menstrual.
- **Endometriosis y fibromas uterinos:** Pueden causar menstruaciones dolorosas e irregulares.
- **Deficiencia de progesterona:** se estima que pueden afectar al 20% de las mujeres con infertilidad.
- **Problemas en la síntesis de prolactina:** Aproximadamente entre el 10% y el 20% de las mujeres con problemas de fertilidad tienen hiperprolactinemia.
- **Diabetes:** La diabetes mal controlada puede causar irregularidades menstruales.
- **Estrés:** El estrés emocional o físico puede interferir con el ciclo menstrual al afectar el equilibrio hormonal.
- **Ejercicio excesivo:** La actividad física intensa, especialmente en atletas de alto rendimiento, puede llevar a la amenorrea o ciclos irregulares.

- **Trastornos alimentarios:** La anorexia nerviosa, la bulimia y otras conductas alimentarias que resultan en una baja masa corporal o cambios rápidos en el peso pueden afectar la menstruación.
- **Insuficiencia ovárica prematura:** Una condición en la cual los ovarios dejan de funcionar adecuadamente antes de los 40 años, lo que puede causar irregularidades menstruales y amenorrea.

Conclusión

Comprender el ciclo menstrual y sus implicaciones es clave para mejorar la fertilidad de manera natural. Si experimentas irregularidades persistentes, consulta a un profesional de la salud para una evaluación adecuada.

Virsula Gil.