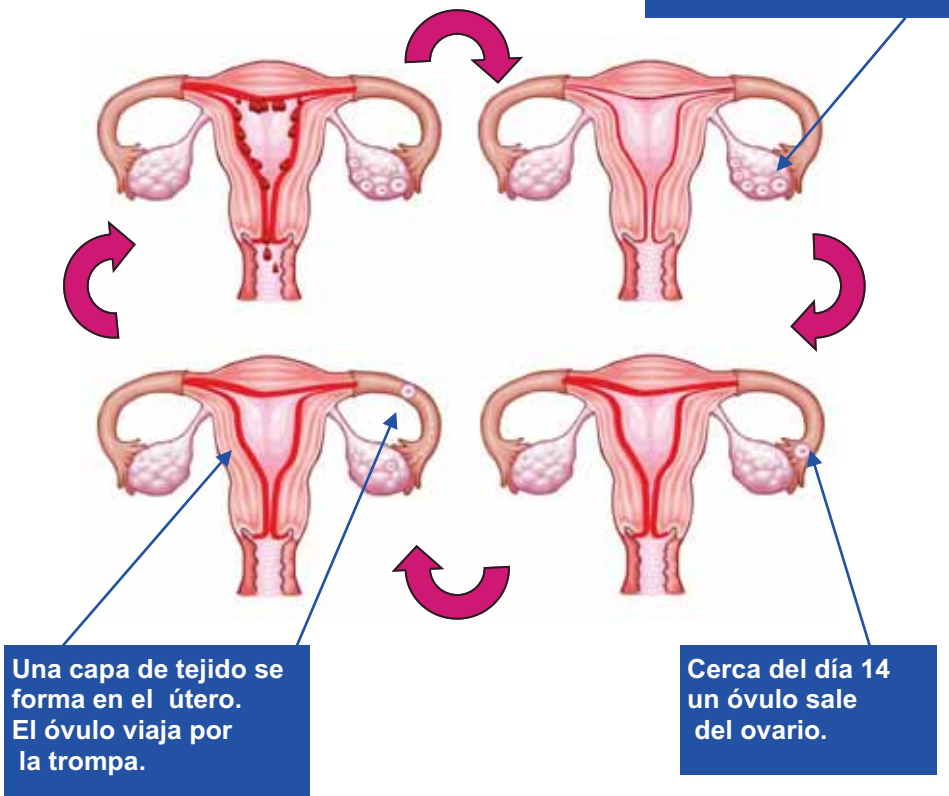


El Ciclo Menstrual

Día 1: Menstruación.

Ovario se prepara para soltar un óvulo.



- El **ciclo menstrual** dura un promedio de 28 días (puede durar más o menos). Para saber cuánto dura su ciclo, cuente desde el primer día de sangrado en un mes al primer día de sangrado del siguiente mes.
- Las **hormonas** son sustancias químicas en el cuerpo que causan diferentes cambios en el cuerpo durante el ciclo menstrual, incluyendo los siguientes:
 - 1) El ciclo comienza con sangrado (la regla o menstruación) que dura entre dos y siete días.
 - 2) El ovario se prepara para soltar un óvulo.
 - 3) Un óvulo sale del ovario más o menos a los 14 días.
 - 4) Este óvulo viaja por las trompas de falopio hacia el útero.
 - 5) Al mismo tiempo, una capa de tejido se forma en la pared del útero y se hace más gruesa.
 - 6) Si el óvulo no se une con un espermatozoide, se empieza a desintegrar junto con la capa de tejido y es expulsado por la vagina. Esto es la menstruación.