

Ciencias

Naturales 8°

Ciclo menstrual



¡La educación NO para!

Descarga esta presentación y todos los materiales que hemos usado en clases previas, a través de

www.ensenaporpanama.com/estrella



Recordaremos los cuidados de higiene



Lava tus manos



Desinfecta todos los
materiales antes de
usarlos



Ayuda en casa a
recordar la
higiene

MATERIALES A UTILIZAR

- ★ Hojas de papel o cuaderno de campo.
- ★ Bolígrafo.
- ★ Lápiz o lapicero.
- ★ Sacapuntas.
- ★ Borrador.
- ★ Regla.
- ★ ¡Lo más importante ponte cómodo!



Recordemos...

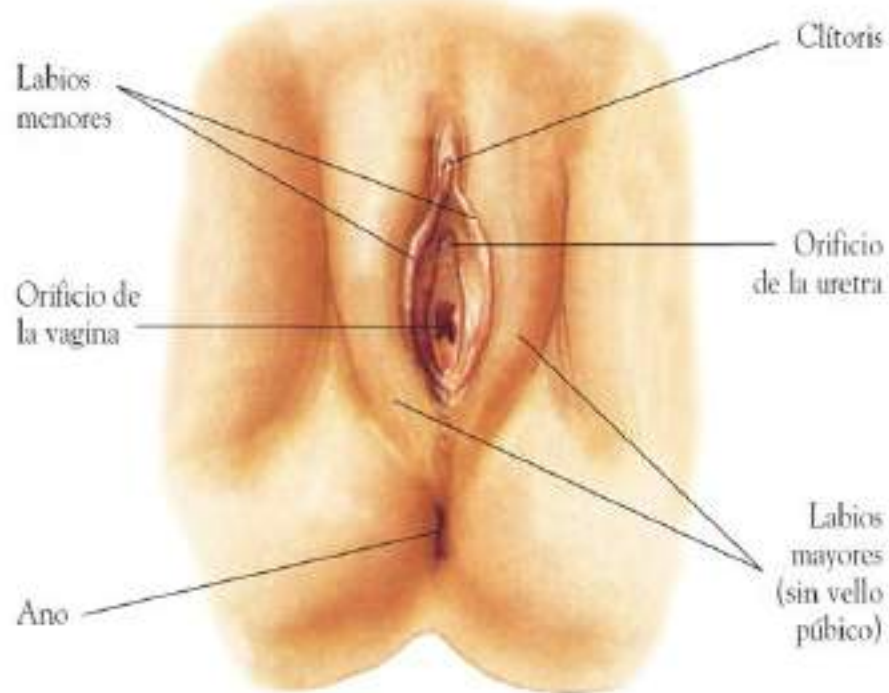


Anatomía del sistema reproductor femenino: órganos genitales externos, órganos genitales internos y mamas.

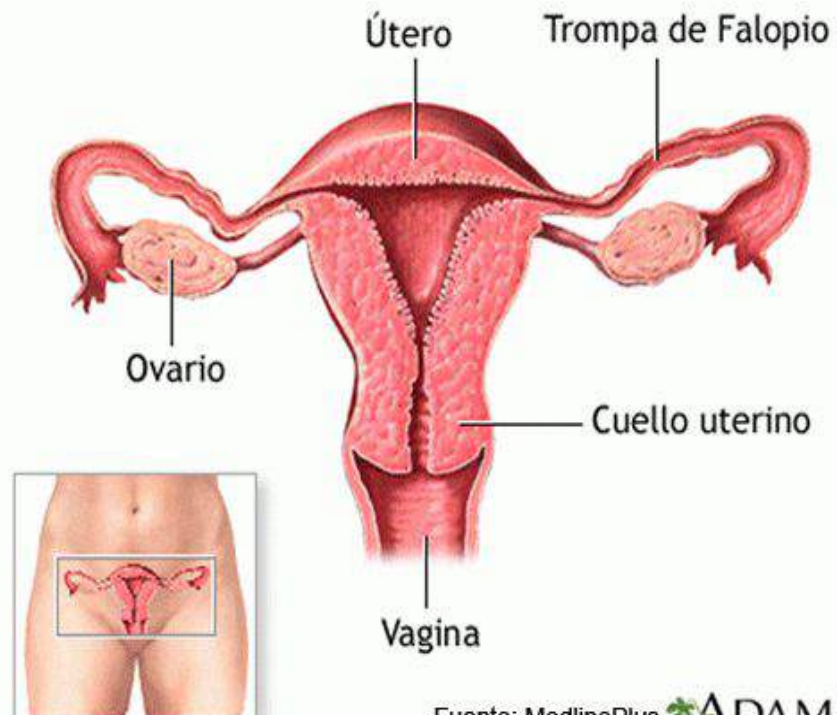
Fisiología del sistema reproductor femenino: se da por el proceso de formación del óvulo, proceso que comienza en la etapa embrionaria.

Enfermedades asociadas al sistema reproductor femenino: endometriosis, quistes en los ovario, cáncer en los ovarios entre otros.

Órganos genitales externos



Órganos genitales internos





Objetivo

Comprender el comportamiento de las diferentes sustancias químicas (hormonas) que participan en el ciclo menstrual y que son causantes de los cambios en el cuerpo.



Al alcanzar la pubertad, el sexo femenino empieza el proceso de menarquia (ovulación una vez al mes, generalmente).



El conjunto de todos estos procesos se denomina Ciclo Menstrual y comprende todos aquellos sucesos que se dan en una menstruación o regla.



PARA VER EL VIDEO, SOLO
DEBES DAR CLICK SOBRE EL
SIGUIENTE ENLACE

<https://www.youtube.com/watch?v=UNQINT65piY>

Ciclo menstrual

Un ovario produce y libera un óvulo más o menos cada 28 días.

Se regula mediante hormonas que el hipotálamo, la hipófisis y los ovarios producen.

Si un óvulo es fecundado, empieza el desarrollo embrionario y cesa el ciclo menstrual.

Fases del Ciclo Menstrual



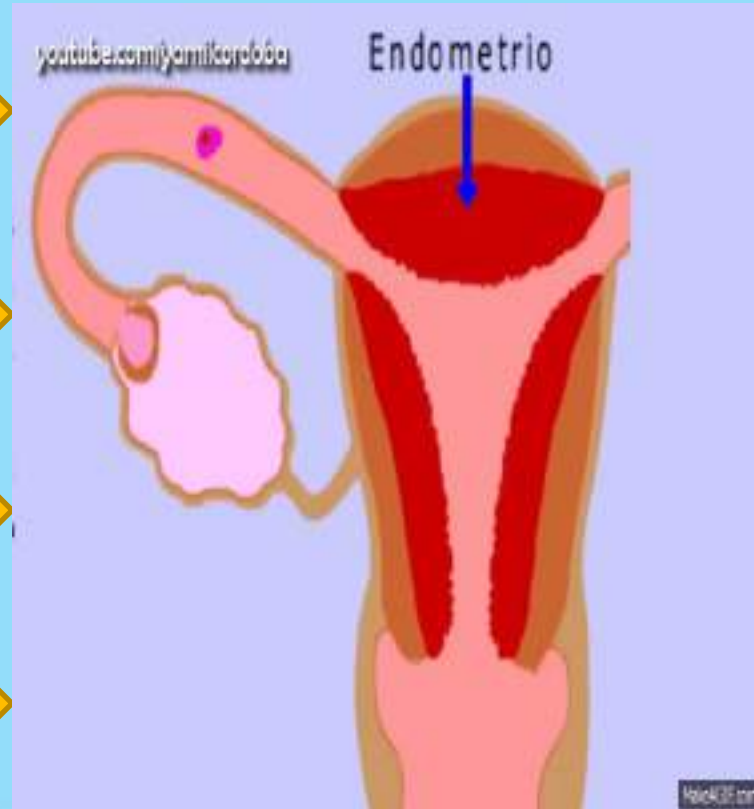
Interacciones hormonales que controlan la menstruación.

El **hipotálamo** (una parte del cerebro que coordina y controla la actividad hormonal) libera hormona liberadora de gonadotropina en pulsos.

La **hormona liberadora gonadotropina** estimula la hipófisis para que produzca dos hormonas denominadas gonadotropinas: la hormona luteinizante (lutropina) y la foliculoestimulante.

La **hormona luteinizante** y la **foliculoestimulante** regulan la actividad de los ovarios.

Los **ovarios** producen las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), que en última instancia son las que rigen la **menstruación**.



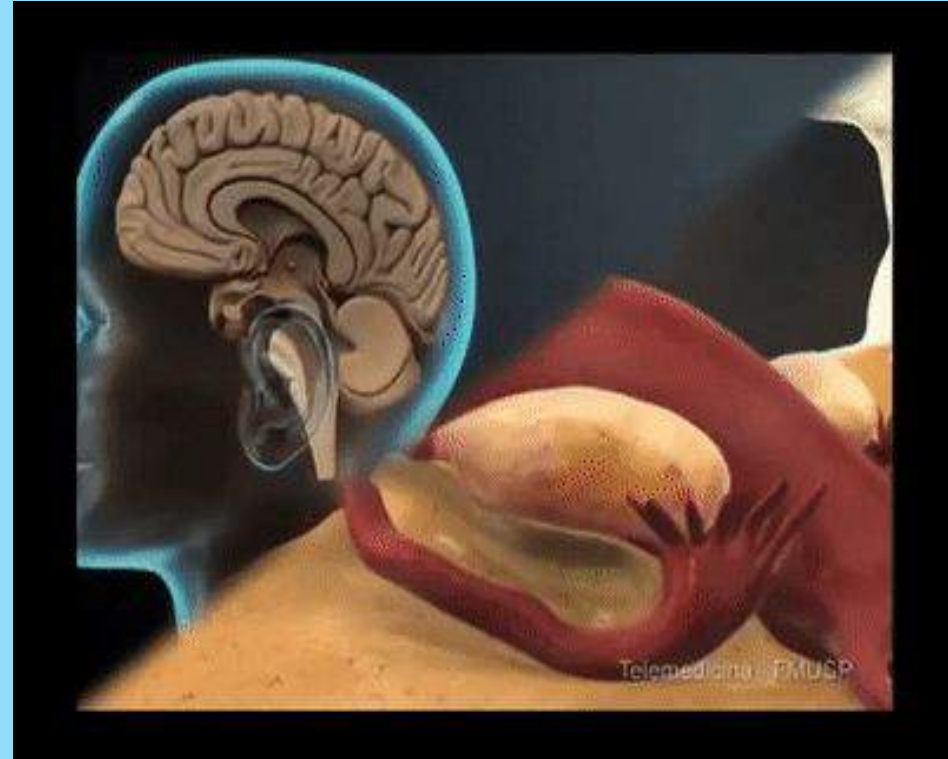
Menstruación

- ❑ Bajos niveles de estrógeno.
- ❑ Separación del endometrio de la pared uterina.
- ❑ Duración en promedio entre tres y siete días.



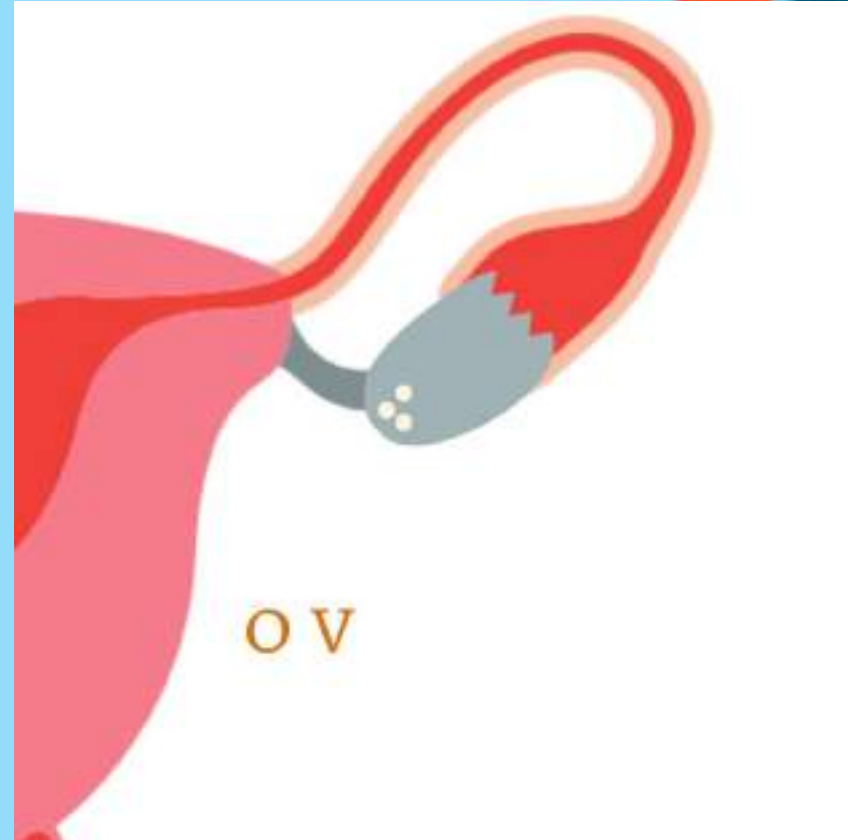
Fase folicular

- Bajos niveles de estrógeno en la sangre.
- Producción de hormonas liberadoras.
- Secreción de folitropina y lutropina.
- El desarrollo de un óvulo durante esta fase toma 12 días aproximadamente.



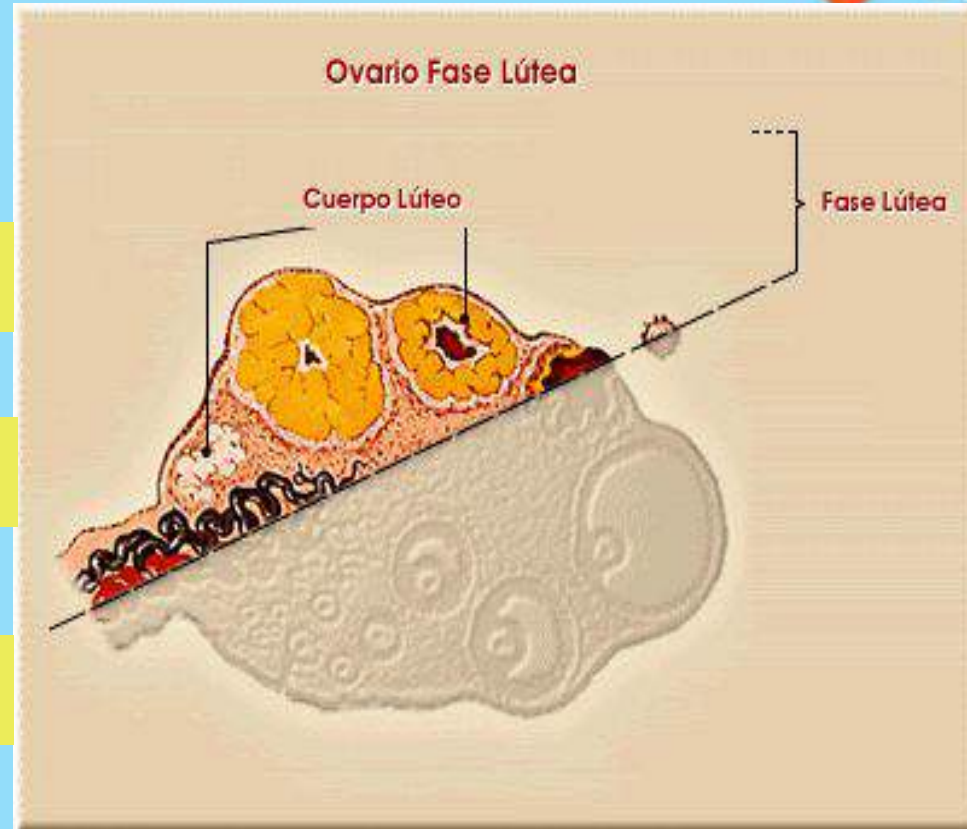
Fase ovulación

- ❑ Aumento del tamaño del folículo, liberación de más estrógeno.
- ❑ Ruptura del folículo por las hormonas FSH y LH.
- ❑ Liberación del óvulo.

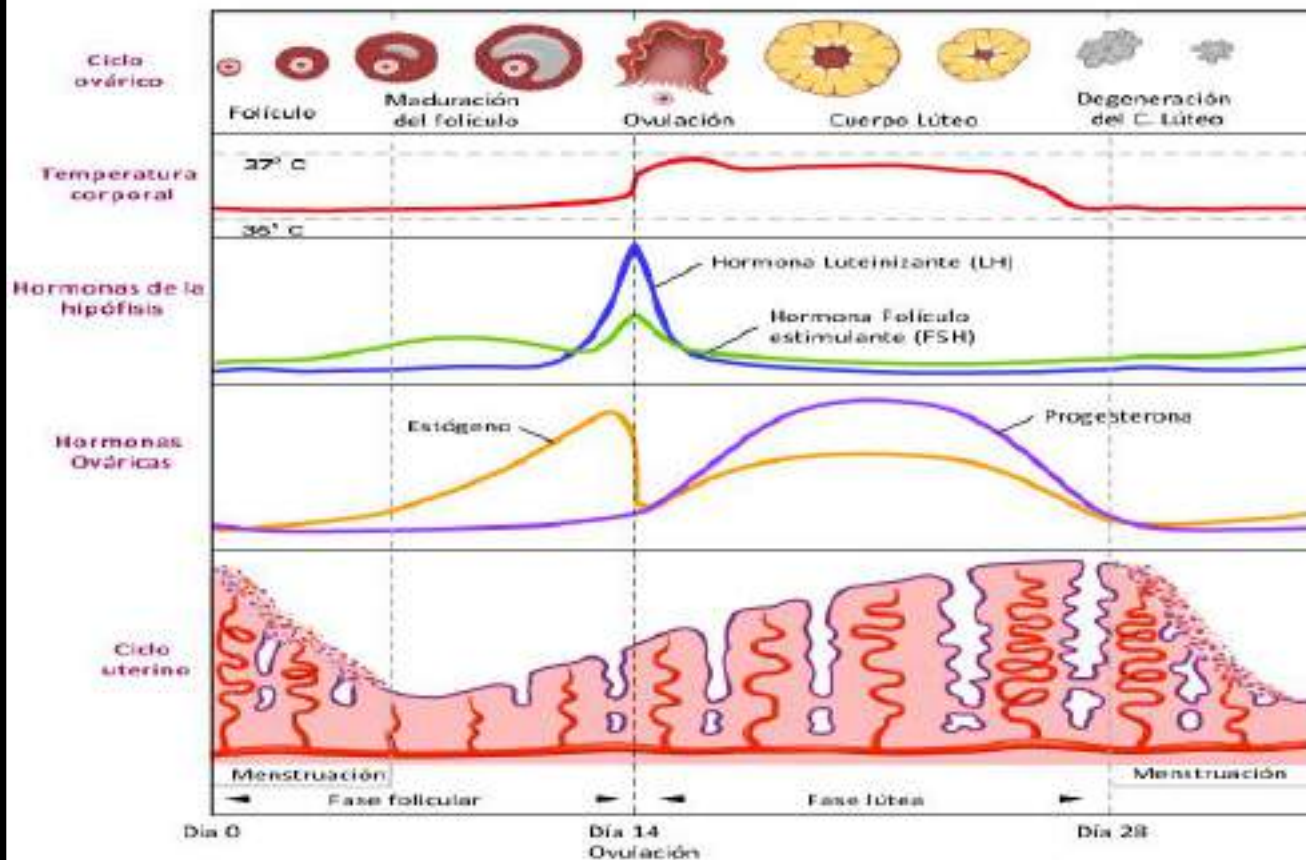


Fase lútea

- ❑ El folículo se vuelve amarillo y se le llama cuerpo lúteo.
- ❑ El cuerpo lúteo continúa liberando estrógeno y ahora progesterona.
- ❑ Inhibición en la producción del FSH y LH.



Ciclo Menstrual

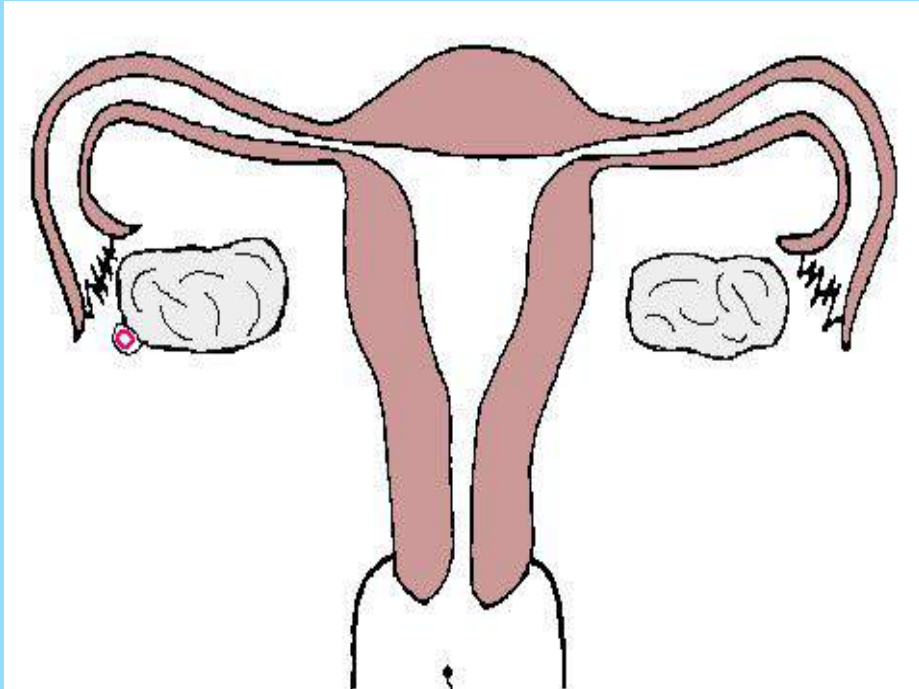


¿Cómo explicarías la
palabra menstruación?

Significa:



Embarazo



El ciclo menstrual cesa.

En los dos primeros días de la fase lútea, mayor probabilidad de fecundación.

Después de ser fecundado el óvulo, se completa la meiosis y luego mitosis.

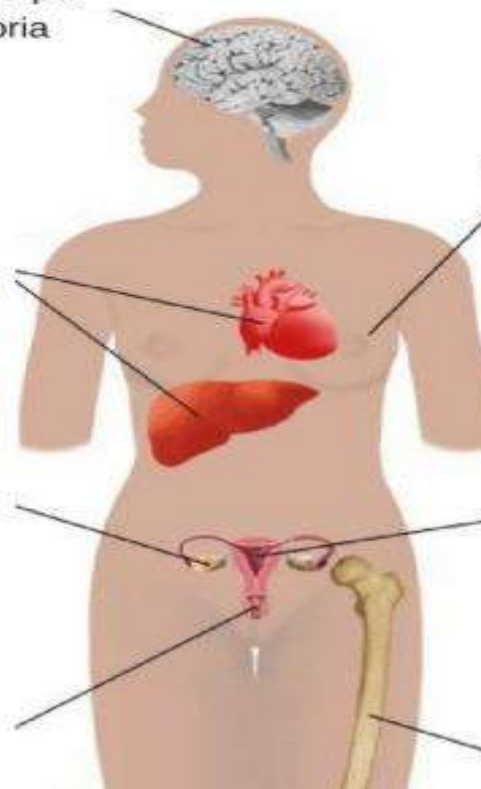
¿Cuál es la función del estrógeno?

Mantener la temperatura del cuerpo
y prevenir la pérdida de memoria

En corazón e hígado
ayuda a regular
colesterol

Estimula la maduración de
ovarios para el comienzo del
ciclo menstrual

Ayuda a la maduración de la
vagina y mantenerla lubricada



Ayuda en pechos a
desarrollarlos y poder producir
leche

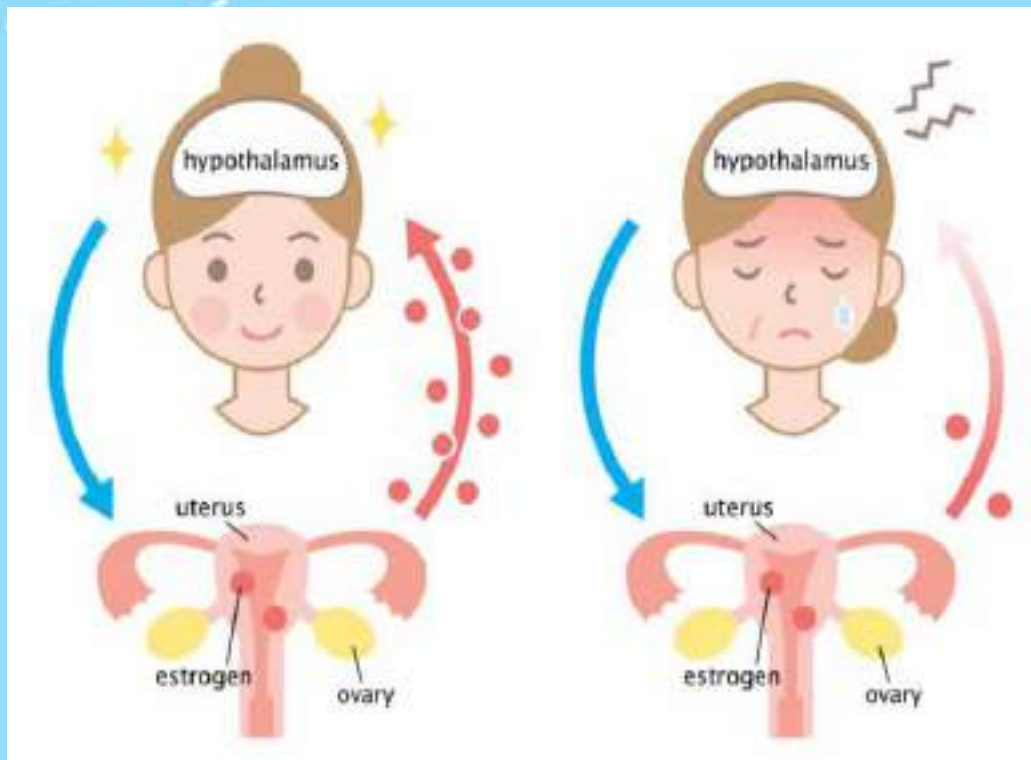
También estimula la maduración
del útero para poder nutrir el feto a
la hora de un embarazo

Ayuda a fortalecer
los huesos

- ✗ Comer saludable o sea consumir una dieta balanceada incluyendo vegetales frescos, frutas (ricos en fibra) y proteínas (huevos, quesos, pollo, carne, leche).
- ✗ Evitar la “comida chatarra” o muy llena de grasa, con mucha harina o almidón o muy dulces con exceso de azúcar.



Menopausia



Suele ocurrir con mayor frecuencia después de los 45 años.

Ausencia de la menstruación en un periodo de un año.

Existen cambios y síntomas que se puede presentar varios años antes.

Sabías que...



Para mejorar la calidad de vida en la menopausia:

- **Dejar de fumar.**
- **Dejar de tomar alcohol.**
- **Tener una dieta adecuada.**
- **Realizar actividad física.**
- **Controlar el peso.**

Higiene Femenina

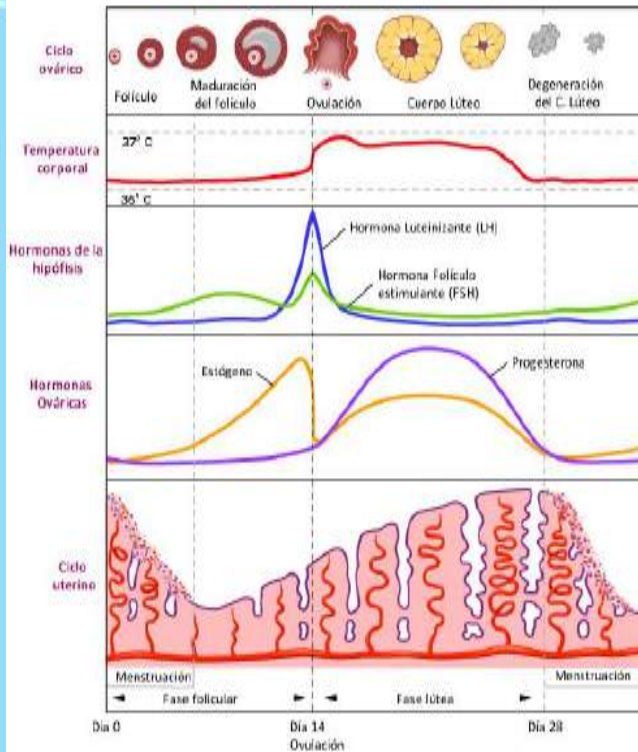


<https://www.youtube.com/watch?v=tvJB9sBI1kc>

**PARA VER EL VIDEO, SOLO
DEBES DAR CLICK SOBRE EL
SIGUIENTE ENLACE**

Taller

Ciclo Menstrual



Observa la imagen y responde las siguientes preguntas:

1. ¿De cuantos días es el ciclo menstrual que se ve en la imagen?

2. ¿En qué fase se da la liberación del óvulo?

3. ¿Qué sucede con la hormona progesterona si NO hay embarazo? ¿Aumenta o disminuye?

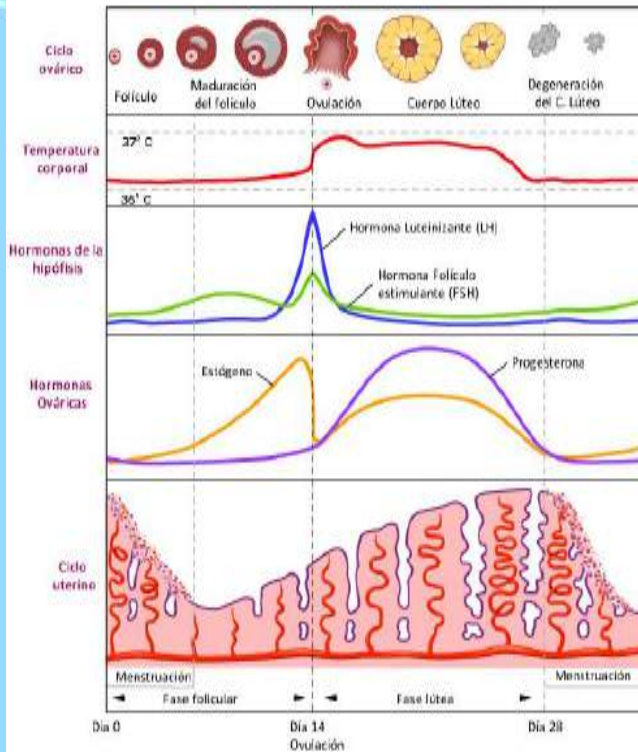
4. ¿Cuidados durante la menopausia?

_____ y _____

5. Un ejemplo de higiene femenina es

Taller

Ciclo Menstrual



Observa la imagen y responde las siguientes preguntas:

1. ¿De cuantos días es el ciclo menstrual que se ve en la imagen?

28 días.

2. ¿En qué fase se da la liberación del óvulo? Ovulación.

3. ¿Qué sucede con la hormona progesterona si NO hay embarazo?
¿Aumenta o disminuye? Disminuye.

4. ¿Cuidados durante la menopausia? Comer saludable

Ejercitarse Controla su peso Dejar de fumar

5. Un ejemplo de higiene femenina es

Bañarse diariamente

Selección única.

1. Nombre que se le conoce a la primera menstruación de una mujer:

- A- Menopausia.**
- B- mi primer periodo.**
- C- Menarquía.**

2. Fase en el que ocurre la liberación del óvulo:

- A- Fase folicular.**
- B- Fase lútea.**
- C- Menstruación.**

3. Fase en el cual aumenta la producción de progesterona:

- A- Fase lútea.**
- B- Fase folicular.**
- C- Ovulación.**

4. ¿Qué ocurre con los niveles de estrógeno en la menopausia?

- A- Aumenta.**
- B- Disminuye.**
- C- Se mantiene.**

Selección única.

1. Nombre que se le conoce a la primera menstruación de una mujer:

- A- Menopausia.
- B- mi primer periodo.
- C- Menarquía.

C

2. Fase en el que ocurre la liberación del óvulo:

- A- Fase folicular.
- B- Fase lútea.
- C- Menstruación.

B

3. Fase en el cual aumenta la producción de progesterona:

- A- Fase lútea.
- B- Fase folicular.
- C- Ovulación.

A

4. ¿Qué ocurre con los niveles de estrógeno en la menopausia?

- A- Aumenta.
- B- Disminuye.
- C- Se mantiene.

B



Reto

Realizar una grabación, explicando el ciclo menstrual (cada una de las fases).

Compartir a mi Instagram
[@c.riveracortez2020](https://www.instagram.com/c.riveracortez2020) o al correo
crisvane9024@gmail.com

¡La educación NO para!

Recuerda descargar esta presentación y todos los materiales que hemos usado en clases previas, a través de

www.ensenaporpanama.com/estrella



¡Gracias!

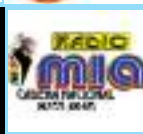
¿Alguna pregunta?

Síguenos en Instagram para compartirnos tus dudas o ideas, y para que participes en los retos de aprendizaje que realizaremos todos los días para ti.

[@estrellaensena](https://www.instagram.com/estrellaensena)



Agradecimientos especiales a:





Conéctate
con la **Estrella**