

GUÍA Nº2: Ciclo menstrual.
7º A -B

Objetivo: Describir el ciclo menstrual y su relación con la reproducción humana.

Instrucciones: Lee con mucha atención el siguiente documento y desarrolla la actividad propuesta. Recuerda que si tienes dudas debes escribirme al correo o whatsapp.

Si puedes imprimir y pegar la guía en tu cuaderno de ciencias, si no tienes como imprimir copia las ideas principales y actividad en el cuaderno.

Para comenzar...

Observa el video nº1: Ciclo menstrual (Escucha con atención la explicación de la profesora)

Link: <https://www.unprofesor.com/ciencias-naturales/el-ciclo-menstrual-1633.html>

Ciclo menstrual

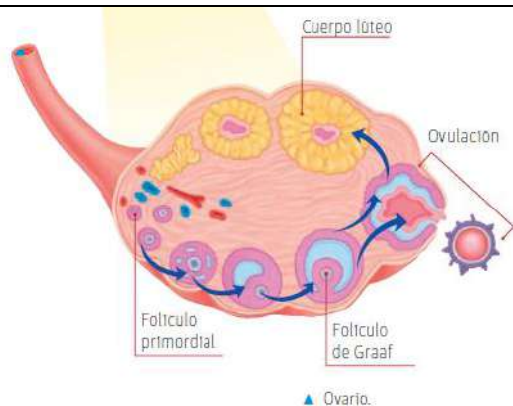
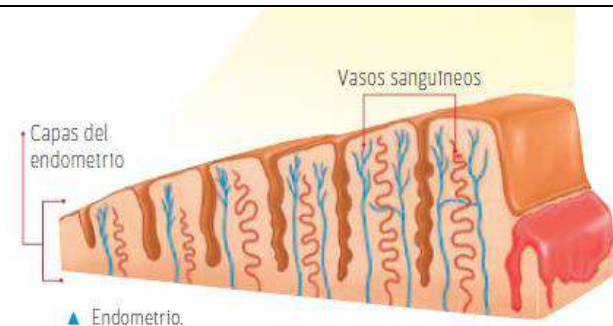
Al alcanzar la pubertad, en el sexo femenino empieza el proceso de maduración de los óvulos, **menarquía**, uno cada mes aproximadamente. Si el óvulo no es fecundado comienza un proceso de destrucción y expulsión que concluye con una **hemorragia**. El conjunto de todos estos procesos se denomina **Ciclo Menstrual** y comprende todos aquellos sucesos que se dan entre una hemorragia, también llamada menstruación y la siguiente. Este ciclo suele ser de 28 días, aunque se puede acortar o alargar.

Cambios a nivel de útero y ovarios

Los cambios internos que experimenta el cuerpo de la mujer en el ciclo menstrual se producen principalmente a nivel de los ovarios y del útero, tal como se explica en el siguiente recuadro:

A nivel uterino, el **endometrio**, tejido rico en vasos sanguíneos, que reviste internamente al útero, **crece** aumentando su grosor. De esta manera, **el útero “se prepara” para recibir al nuevo ser en gestación** ante una posible fecundación, es decir, la unión de los gametos femenino y masculino, y el consiguiente embarazo. **De no ocurrir fecundación, se produce el desprendimiento del endometrio, y la consecuente descarga de sangre** a través de la vagina, evento conocido como menstruación.

Dentro del ovario, unas células llamadas folículos primordiales experimentan cambios que darán origen a una estructura denominada **folículo de Graaf**. Este folículo contiene en su interior un **ovocito** que puede ser liberado desde uno de los ovarios hacia el oviducto correspondiente, proceso conocido como **ovulación**. Luego de esto, los restos del folículo que quedan al interior del ovario forman una estructura llamada cuerpo lúteo, la cual libera hormonas que participan en el control del ciclo menstrual.

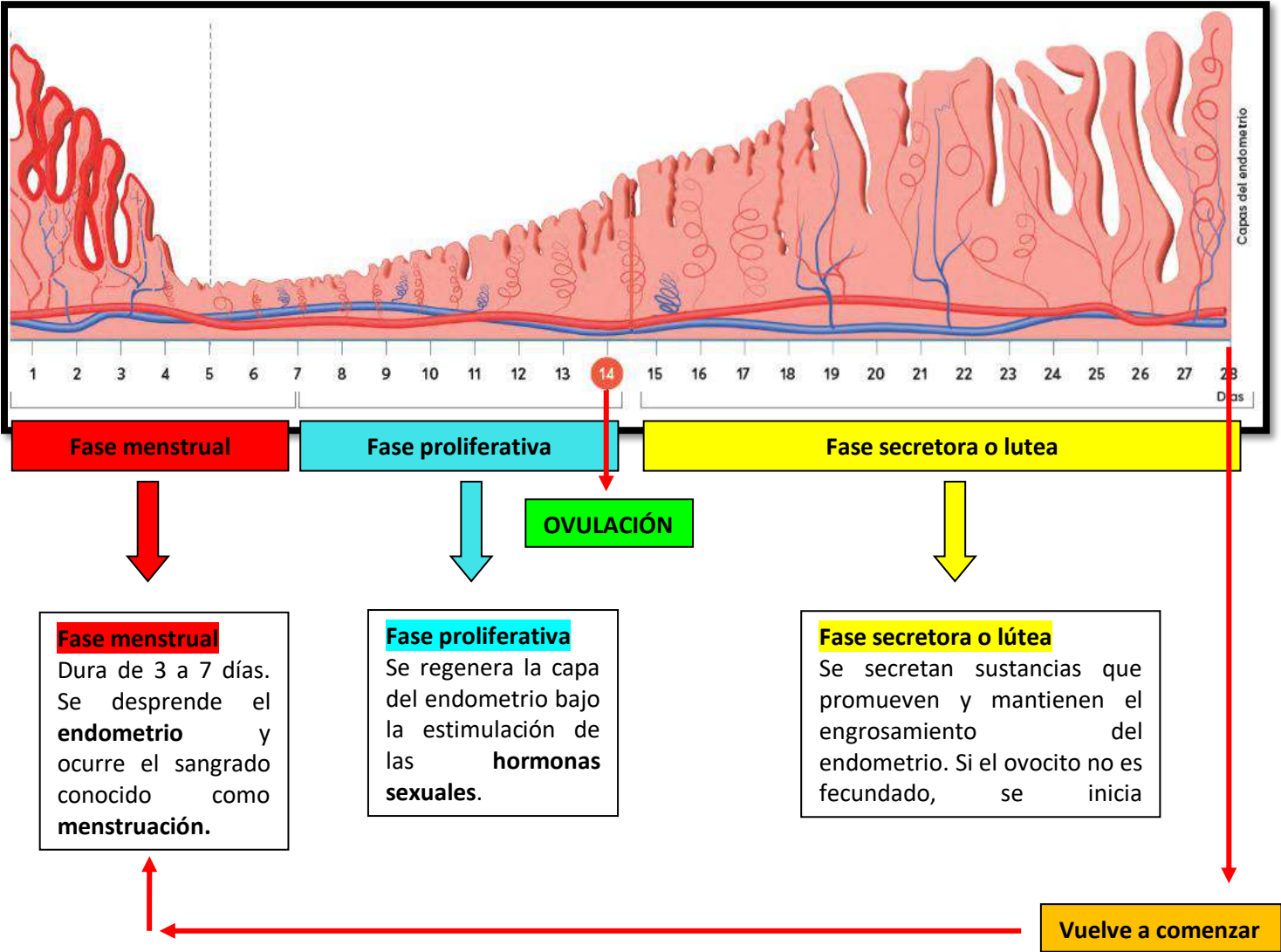


Observa el video nº2: Explicación del ciclo menstrual.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=d611L4ruRqg>

¿Qué etapas y eventos componen el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual femenino se extiende por aproximadamente 28 días. Consiste en tres fases: **menstrual, proliferativa y secretora**, originadas por las hormonas sexuales, que preparan al endometrio para recibir un posible cigoto. A continuación, se muestran los cambios que experimenta el endometrio durante el ciclo.



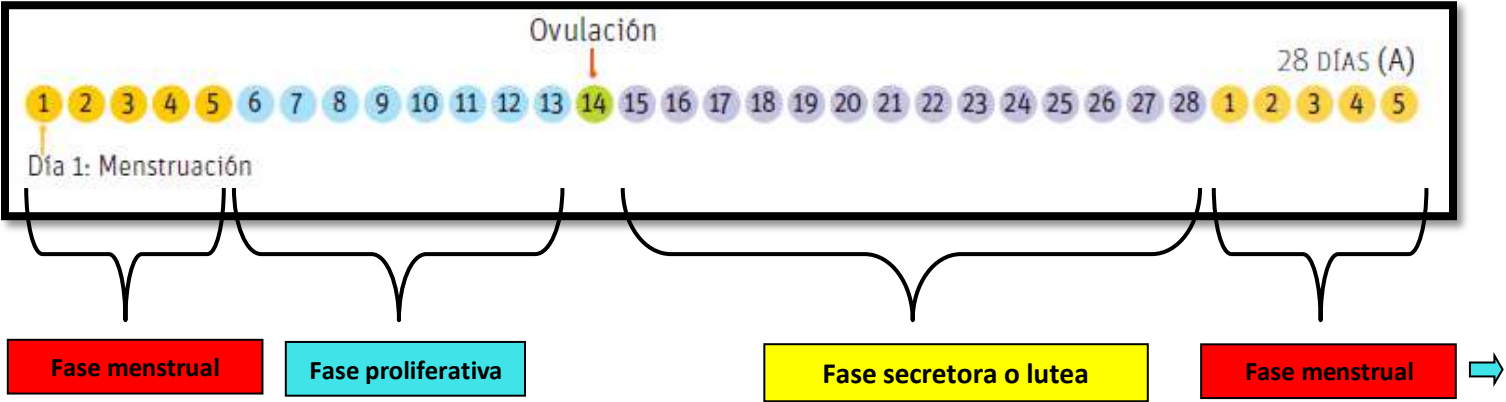
Periodo fértil

Los días cercanos a la ovulación corresponden al período fértil de la mujer, es decir, cuando es más probable que ocurra la fecundación. Para poder determinarlos, es necesario conocer el día en el que se producirá la liberación del ovocito, y contar dos días antes y dos días después de ese evento. Por ejemplo, si una mujer tiene un ciclo menstrual de 28 días y su menstruación se inició el día 3 de mayo, su día de ovulación y período fértil serán los siguientes.



Observa lo siguiente:

Ciclo menstrual de 28 días: *(Es posible que algunas mujeres presenten ciclos menstruales de menor o mayor duración respecto de uno regular de 28 días)*



Desarrolla las siguientes actividades: (en el cuaderno)

1.- Una joven tiene un ciclo menstrual de 28 días. En el calendario están marcados los días que duró su última menstruación.
Al respecto, ¿qué día es más probable que ocurra la ovulación de esta joven?

Agosto						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	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				

2.- Desarrolla la actividad del cuaderno de actividades: Página: 131 y 132

Para la actividad de la página 132, toma en cuenta los siguientes datos, te servirán para responder.

- Día de ovulación: 21 de agosto.
- Primer día de menstruación: 12 de agosto.