

HIJAS DE LA LUNA

Ciclo menstrual

**¿Qué es el ciclo
menstrual?**

Ciclo menstrual

¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es un periodo de aproximadamente 28 días en el que las mujeres experimentamos cambios en nuestro cuerpo, especialmente en el útero y en los ovarios de nuestro **sistema reproductor**, por la acción de las hormonas sexuales femeninas.

Todos estos cambios tienen como objetivo preparar a la mujer para un posible embarazo, desde que inicia su etapa reproductiva con la **primera menstruación** hasta que llega la **menopausia**.

La duración del ciclo puede variar entre 23 y 35 días en función de la mujer, ya que algunas tenemos ciclos más cortos o más largos. No obstante, las etapas del ciclo menstrual son iguales en todos los casos.