



GINECOLOGÍA

GINECOLOGÍA

«significa literalmente, **ciencia de la mujer**, y en medicina hace referencia a la especialidad médica y quirúrgica que trata las enfermedades del sistema reproductor femenino»

GINECOLOGÍA

Anatomía y fisiología
Medidas higiénicas
Ciclo Hormonal
Menopausia
Enfermedades

ANATOMÍA

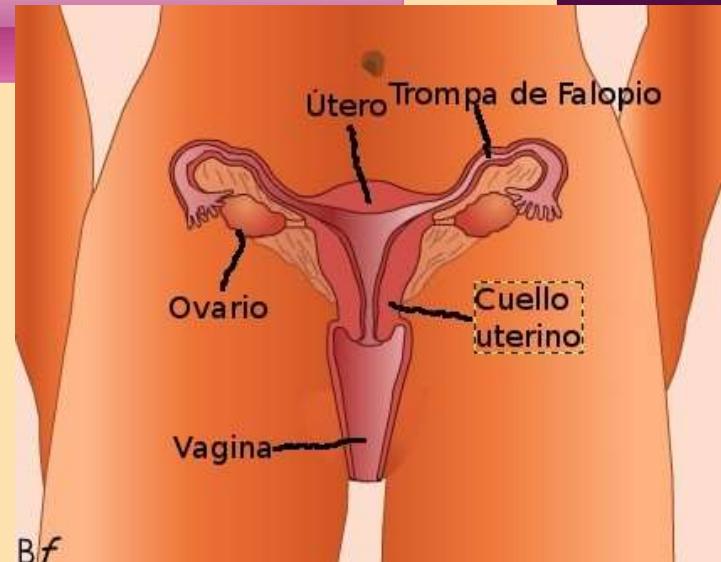
- Ovarios
- Trompas de falopio
- Útero
- Vagina
- Vulva
- Mamas



ANATOMÍA

• OVARIOS

- Glándulas sexuales femeninas
- Cada mujer tiene dos ovarios
- Tamaño de una almendra
- Folículos → óvulos
- Hormonas: Estrógeno y progesterona
- Ciclo de 28 días (aproximado)
 - Maduración folículo → óvulo
 - Salida del óvulo → útero



ANATOMÍA

• TROMPAS DE FALOPIO

- Estructura hueca
- Unión del ovario con el útero
- Tamaño: 7-13 cm
- Su función es crear un buen ambiente para la fecundación y el transporte del ovulo hasta el útero.



ANATOMÍA

• ÚTERO

- Órgano de gestación
- Forma de pera
- Tamaño : 7cm x 5cm
- Dos partes:
 - Cuerpo
 - Cuello: produce moco cervical.
- Albergará al ovulo una vez fecundado.



ANATOMÍA

• VAGINA

- Órgano hueco
- Tamaño: 8 a 11cm.
- Es la vía por donde se introduce el semen con los espermatozoides para la fertilización de uno o más óvulos de la mujer.
- Canal por donde sale el feto y la placenta.



ANATOMÍA

• VAGINA

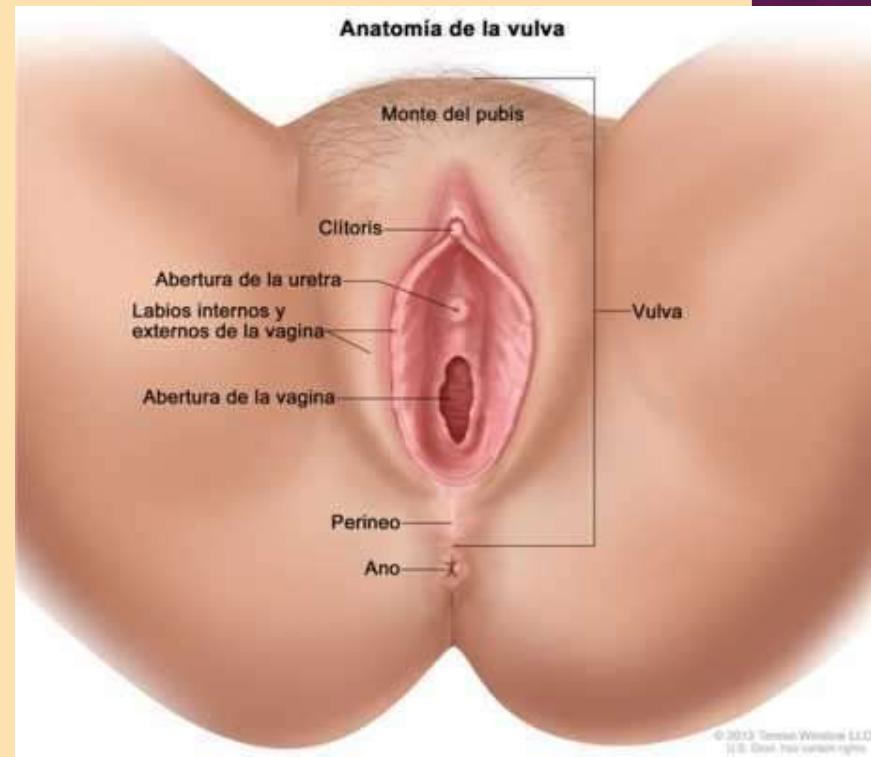
- Flora vaginal: microorganismos en la vagina, son benignos, la protegen de la entrada de otros microorganismos patógenos capaces de producir enfermedades.
- Moco cervical
 - Tras la menstruación → tapón espeso
 - Durante la fase de ovulación → moco elástico
 - Embarazo → tapón espeso
- Para poder valorar la textura del moco es importante una buena higiene.

ANATOMÍA

• VULVA

○ Genitales externos

- Monte del pubis
- Clítoris
- Abertura uretra
- Labios mayores
- Labios menores
- Apertura vaginal
- Vello genital



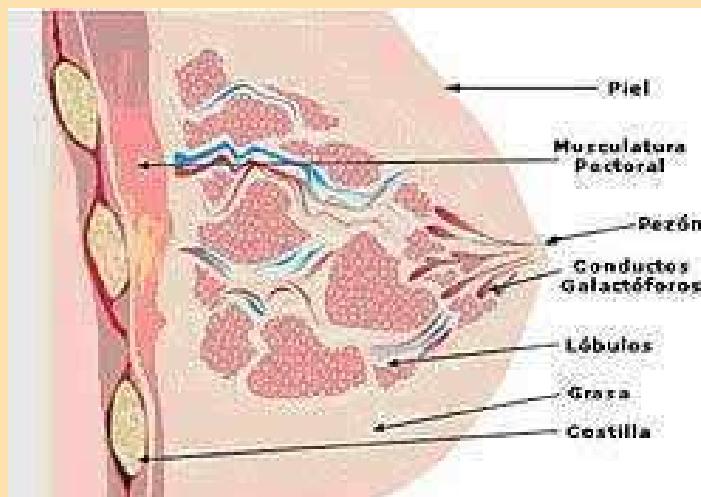
REPASO ANATÓMICO



ANATOMÍA

• MAMAS

- Glándula capaz de producir leche en función del estado hormonal de la madre.
- Durante el embarazo y la lactancia el organismo produce una hormona (prolactina), que activa la producción de la leche.





MEDIDAS HIGIÉNICAS

MEDIDAS HIGIÉNICAS

- Es imprescindible la buena higiene sexual diaria para evitar cualquier tipo de infección que perjudique nuestra salud y bienestar sexual.
- La higiene insuficiente puede provocar enfermedades, pero también el exceso puede ser nocivo.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

- En el baño, debe dejar que el agua caiga sobre sus genitales externos en abundancia
- Los genitales externos debe lavarlos con agua y jabón neutro.
- Nunca se debe usar jabón ni ningún otro tipo de producto dentro de la vagina

MEDIDAS HIGIÉNICAS

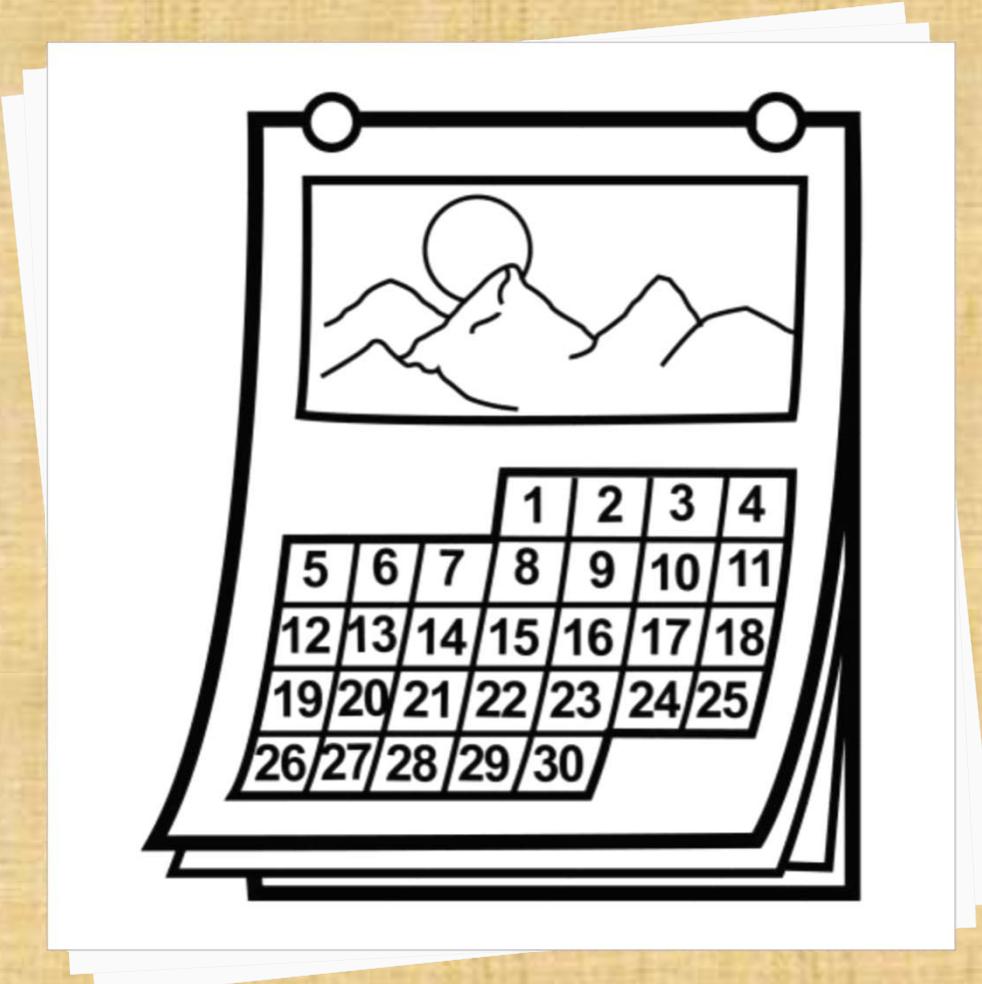
- Después del baño, es fundamental que seque completamente la zona genital
- Preste especial atención a los pliegues glúteos e inguinales.
- Si queda humedad se forma el ambiente perfecto para el crecimiento de hongos y bacterias.
- En los pechos también es muy importante secar el pliegue inferior.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

- Se recomienda que después tener relaciones ir a la letrina a orinar, para prevenir infecciones urinarias.
- La forma correcta de limpiarse después de orinar o defecar, es de la vagina hacia el ano, es decir, de adelante hacia atrás, para evitar que las bacterias del ano lleguen a la mucosa vaginal.
- Recordar siempre que, después de ir a la letrina, hay que lavarse las manos.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

- Durante la menstruación, la mujer deberá aumentar las medidas higiénicas para reducir las molestias derivadas de este ciclo y minimizar su impacto sobre su actividad cotidiana.
- Es importante la utilización de productos que capten las secreciones y mantengan la zona genital limpia y seca.



A stack of papers featuring a calendar and a small illustration. The calendar is a 4x7 grid with the following numbers:

			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		

CICLO HORMONAL

CICLO HORMONAL

- Un ciclo hormonal completo dura aproximadamente 28 días.
- Día 1º: se cuenta desde el primer día de sangrado.
- La menstruación dura unos 5-7 días.
- Día 14-15: se produce la ovulación.

CICLO HORMONAL

- Fases del ciclo hormonal en el ovario:

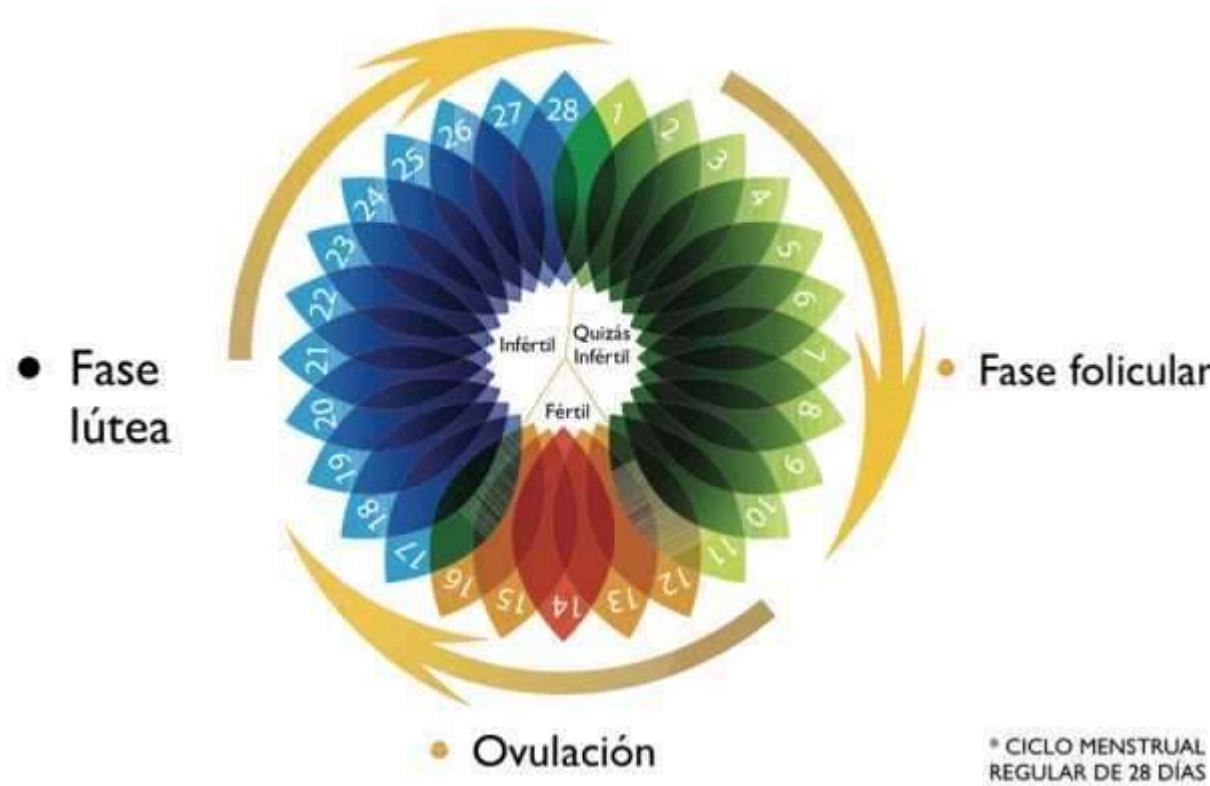
- Fase 1: Fase folicular
- Fase 2: Ovulación
- Fase 3: Fase lútea

- Fases del ciclo hormonal en el útero:

- Fase 1: menstrual
- Fase 2: proliferativa
- Fase 3: secretora

CICLO HORMONAL

Días del ciclo hormonal en el ovario



CICLO HORMONAL

Fase 1: folicular

- 1º día de menstruación
- Dura aproximadamente 13 días
- Maduración del folículo → ovulo
- 1 óvulo al mes por cada ovario
- Como máximo dos óvulos al mes.

Días del ciclo hormonal



CICLO HORMONAL

Fase 2: Ovulación

- Día 14 (+/- 2)
- Pico hormonal
- Salida del ovulo maduro hacia las trompas de Falopio
- Fase donde se puede producir el embarazo

Días del ciclo hormonal



CICLO HORMONAL

Fase 3: lútea

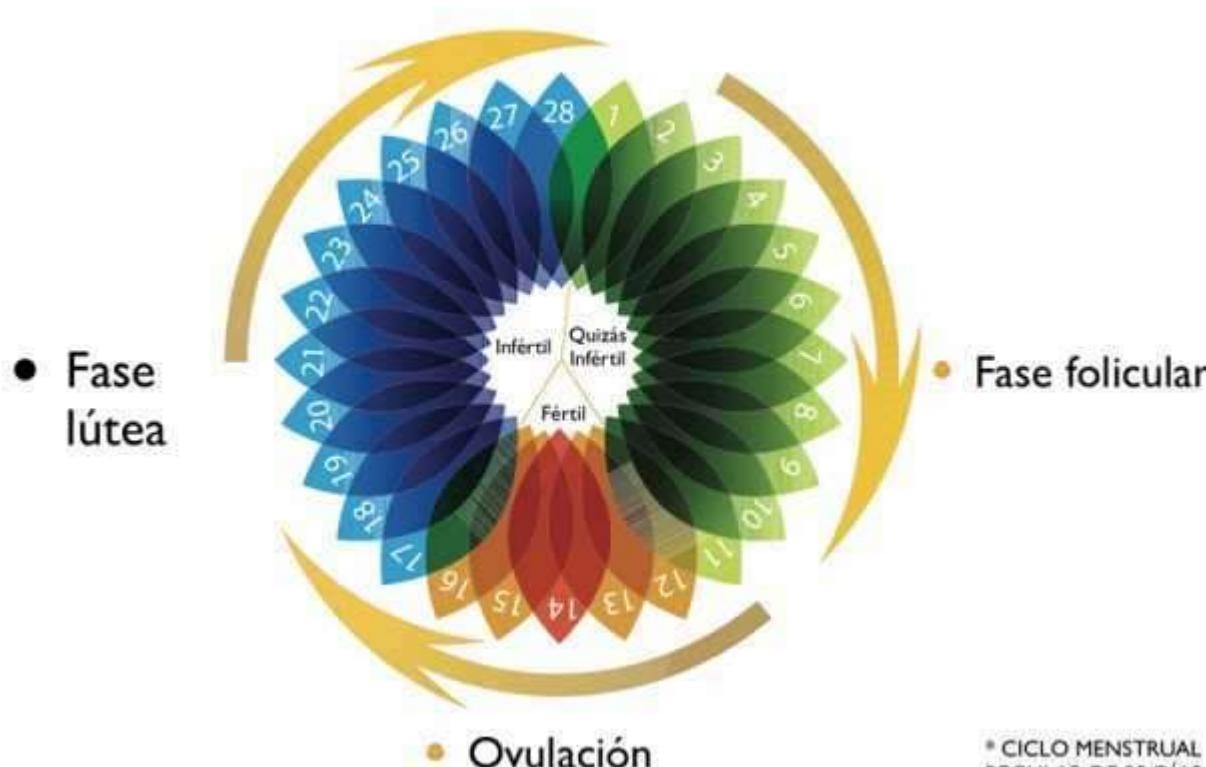
Días del ciclo hormonal



- Si hay embarazo → óvulo anida en el útero
- Si no hay embarazo → se elimina el óvulo y viene la menstruación.

CICLO HORMONAL

Días del ciclo hormonal **en el ovario**



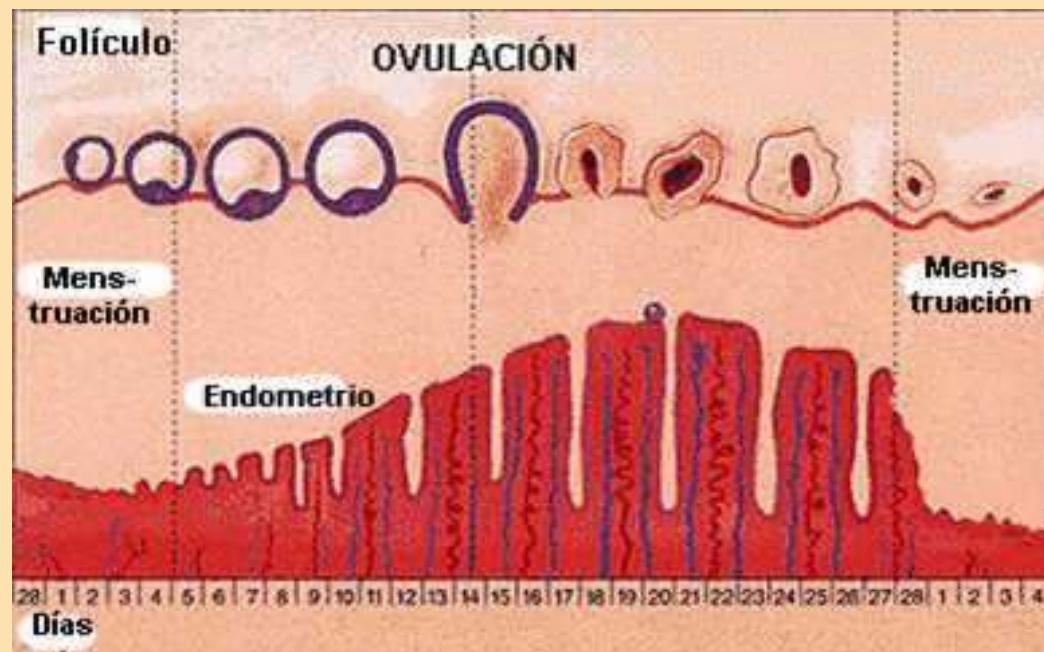
CICLO HORMONAL

Ciclo hormonal **en el útero**

- Fase 1º: sangrado por el desprendimiento de una capa del útero cuya función era nutrir y crear un buen ambiente para la formación del embrión.
- Fase 2º: aumento del grosor del útero.
- Fase 3º: mantener el útero en condiciones óptimas.

CICLO HORMONAL

Días del ciclo hormonal **en el útero**



CICLO HORMONAL

*Ciclo Menstrual
de
28 dias*

Domingo	Segunda Feira	Terça feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado
		1º dia do Ciclo	2º dia da menstruação	2º dia do ciclo	3º dia do ciclo	4º dia do 4º dia do ciclo
5º dia do ciclo	6º dia do ciclo	7º dia do ciclo	8º dia do ciclo	9º dia do ciclo	10º dia do ciclo	11º dia do ciclo
6	6	7	8	9	10	11
12º dia do ciclo	13º dia do ciclo	14º dia do ciclo	15º dia do ciclo	16º dia do ciclo	17º dia do ciclo	18º dia do ciclo
12	13	14	15	16	17	18
19º dia do ciclo	20º dia do ciclo	21º dia do ciclo	22º dia do ciclo	23º dia do ciclo	24º dia do ciclo	25º dia do ciclo
19	20	21	22	23	24	25
26º dia do ciclo	27º dia do ciclo	28º dia do ciclo	1º dia da menstruação	1º dia do NOVO Ciclo		
26	27	28	29	30		

www.almanaqueospaís.com.br

CICLO HORMONAL

CUÁNDΟ ACUDIR AL MÉDICO

- Si la regla es muy irregular.
- Fuertes dolores durante los días de menstruación.
- Si el flujo vaginal tiene un olor fuerte y cambia de textura.
- Si encontramos erupción en la parte genital.
- Si aparece un bulto en el pecho.



MENOPAUSIA

MENOPAUSIA

- Es un proceso fisiológico.
- Cese permanente de la menstruación.
- Hay que aprender a vivir de forma natural los cambios que se producen en el organismo.
- La menstruación cambia el ciclo, ya no es cada 28 días, hasta que cesa definitivamente.

MENOPAUSIA

○ ¿Cómo Saber que ha llegado?

- Desarreglos hormonales
- Menstruación más abundantes o más escasa
- Intervalos de tiempo irregulares
- Sofocos

○ ¿Qué nos ocurre?

- Disminuye nuestro nivel hormonal
- Los ovarios dejan de liberar óvulos
- Finaliza la menstruación

MENOPAUSIA

Síntomas

○ Sofocos

- Se trata de una sensación repentina de calor, dura unos minutos y va seguida de una sudoración y frío.
- Algunas mujeres no los experimentan.

○ Sequedad vaginal

- Disminuye el moco cervical.

MENOPAUSIA

Síntomas

○ Osteoporosis

- Los huesos pierden su densidad y fuerza, es un proceso natural del envejecimiento.
- La diferencia con los hombres es que ellos pierden esa densidad con el paso de los años y las mujeres lo sufren de manera brusca.
- Para intentar evitar esa perdida ósea hay que seguir una buena alimentación, realizar ejercicio físico y tomar el sol (vit D)

MENOPAUSIA

○ Alimentos ricos en calcio:

- Almendras
- Avellanas
- Queso
- Yogurt
- Leche
- Naranja

