

Escuela: “CENS 348 Madre Teresa de Calcuta”

Docentes: Carlos Rubilar /González Natalia

Cursos: 1º1, 1º2 y 1º3º

Turno: Noche

Área curricular: “Puericultura”

Título de la propuesta: “Repaso”

Contenidos seleccionados: Fecundación.

Desarrollo de actividades:

El Embarazo es el período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto, los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer van encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto.

1- Teniendo como base las guías anteriores responda.

A- ¿Que es la FECUNDACION?

B- ¿Como se llaman las celulas sexuales en la especie humana?

C- Indique que funcion cumple el TESTICULO y el EPIDIDIMO.

D- Investigue la funcion de los ovarios.

E- Una vez producida la fecundación. ¿Que pasa con ese huevo o cigoto? ¿Hacia dónde se dirige?

F- Lea el ANEXO referido al Ciclo Menstrual y conteste.

*** Ej: Teniendo como referencia que Rosa menstruo el día 5 de mayo.**

I- ¿Hasta que fecha menstruara Rosa si la duracion de su regla siempre es 5 dias?

II- ¿Como se llama la FASE que dura hasta el dia 14 del ciclo?

III- ¿Que sucede el dia 14 del ciclo? ¿Que dia le corresponderia a Rosa?

IV- ¿Como se llama la FASE que continua despues del dia 14 del ciclo?

V- ¿Que hormonas intervienen durante el ciclo menstrual?

VI- ¿Que sucede despues del día 28 del ciclo?

VII- ¿Que día calendario volviera a menstruar Rosa, y en que caso NO?

G- ¿Que metodo rapido de diagnostico de embarazo conoce? ¿Que detecta?

H- ¿Que es el acido folico?

I- ¿Desde cuando lo tengo que comenzar a tomar si deceo quedar embarazada?

J- ¿Que efecto ejerce el acido folico en el feto?

ANEXO

Fases del Ciclo Menstrual



El ciclo menstrual es el ciclo hormonal por el que pasa el cuerpo de una mujer cada mes para prepararse para el embarazo.

El ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de un período hasta el primer día del siguiente período.

El ciclo menstrual promedio es de 28 días de duración. Los ciclos pueden variar entre 21 y 35 días en mujeres adultas y de 21 a 45 días en jóvenes adolescentes.

El aumento y la caída de los niveles hormonales durante el mes es lo que controla el ciclo menstrual.

La menstruación es la primera fase del ciclo menstrual, pero para entender correctamente como funciona el ciclo menstrual, es necesario primero explicar también las otras fases.

Fase folicular

Durante esta fase, la glándula pituitaria manda señales a los ovarios para que desprendan estrógeno y progesterona, las hormonas responsables del ciclo menstrual, lo cual causa que entre 10 y 20 folículos (células que contienen óvulos inmaduros) comiencen a desarrollarse en el ovario.

Los folículos producen el estrógeno, una hormona que hace que el revestimiento del útero (endometrio) se vuelva grueso en preparación para la posible incrustación de un óvulo fecundado.

Generalmente un solo folículo se convierte en un ovulo maduro.

Este folículo se mueve hacia la superficie del ovario, mientras que los otros se descomponen y son reabsorbidos por el cuerpo.

La fase folicular comienza en el primer día de la menstruación y termina con la ovulación. Puede variar considerablemente en longitud, dependiendo del momento de la ovulación.

Ovulación

La ovulación ocurre entre los días 12-16 antes de que comience el siguiente período.

Por lo tanto, una mujer con un ciclo de 28 días puede ovular a mitad del ciclo (entre el día 12 y el día 16), y una mujer con un ciclo de 36 días ovulará entre el día 20 y el día 24.

Para las mujeres con ciclos regulares, una manera fácil calcular el período más probable de la ovulación es restar 16 del número de días en el ciclo y después a ese resultado agregar 4.

Esto calculará el lapso de días en los que es más probable que ocurra la ovulación.

Por ejemplo, una mujer con un ciclo de 22 días es más probable que ovule entre los días 6 y 10 de su ciclo ($22-16 = 6$ luego $6 + 4 = 10$).

La fase lútea

Durante esta fase, los remanentes del folículo que liberaron el óvulo, ahora llamado cuerpo lúteo, libera grandes cantidades de la hormona progesterona, así como algunos estrógenos.

Estas hormonas contribuyen al engrosamiento y al mantenimiento del revestimiento uterino.

Durante la fase lútea, las mujeres pueden experimentar cambios físicos y emocionales, incluyendo pechos sensibles o abultados, retención de líquidos, hinchazón, cambios de humor, cansancio o ansiedad.

Si no se produce la fertilización, el cuerpo lúteo se descompone y los niveles de progesterona disminuyen, la superficie del endometrio ya no se necesita y se prepara para ser eliminada del cuerpo.

El ciclo se ha completado y la menstruación comenzará nuevamente.

Menstruación

Durante el período menstrual se elimina el revestimiento uterino junto con sangre adicional a través de la vagina.

El período generalmente dura entre 2-7 días, y la cantidad de flujo puede variar, por lo general las mujeres pierden alrededor de 3 a 5 cucharadas de sangre en un período.

Ácido fólico en el embarazo: ¿cuándo empezar a tomarlo?

El ácido fólico es una vitamina esencial para un embarazo sano. Pertenece al grupo de las vitaminas B (vitaminas implicadas en el metabolismo humano) y su función es la de **prevenir los defectos del tubo neural**, es decir, aquellos problemas que puedan surgir en el cerebro o en la médula espinal.

No obstante, el ácido fólico es útil **siempre que se tome antes de la concepción y en las semanas iniciales del embarazo**. Esto se debe a que los defectos del tubo neural se suelen originar durante las primeras cuatro semanas de embarazo; esto significa que las posibles alteraciones neuronales se producen antes de que muchas mujeres sepan que están embarazadas.

Por ello, es importante tener suficiente ácido fólico en el organismo de la mujer antes del embarazo, y para ello se recomienda que lo tomen en edad fértil. A pesar de ello, demasiadas mujeres no poseen la cantidad recomendada a diario de ácido fólico. **Os contamos cuándo empezar a tomarlo y todo lo que debes saber sobre el ácido fólico.**

¿Cuándo empezar a tomar ácido fólico?

Si las mujeres en edad fértil consumieran la cantidad recomendada de ácido fólico antes y durante las primeras semanas de embarazo, se podría prevenir la mayoría de los defectos del tubo neural.

En todos los casos el periodo ideal para esta suplementación farmacológica es **desde al menos dos meses antes del comienzo del embarazo, hasta cumplir la semana 12 de gestación**.

El **tubo neural** es la parte del embrión a partir de la cual se forman el cerebro y la médula espinal y se comienza a terminar de formar durante el primer mes de embarazo. Si hubiese algún tipo de anomalía durante el proceso de formación (por ejemplo, si no se cerrase por completo) se pueden producir defectos en el cerebro y en la médula espinal.

Existen dos anomalías que se dan con mayor frecuencia siempre que existe algún tipo de defecto en el tubo neural. Estamos hablando de la espina bífida y la anencefalia (o espina dorsal abierta).

Otros defectos congénitos que se pueden evitar con una adecuada cantidad de ácido fólico en el organismo son el labio leporino, paladar hendido y algunos problemas cardíacos.

- ¿Qué cantidad de ácido fólico se necesita?

Se recomienda que todas aquellas mujeres en condiciones de quedar embarazadas tomen un **complemento vitamínico de 400 microgramos de ácido fólico, siempre como parte de una dieta saludable.**

En la dieta se debe incluir alimentos ricos en ácido fólico (por ejemplo: la harina, el arroz, la pasta, el pan y los cereales) y en folato, es decir, la forma natural del ácido fólico que se encuentra en algunos alimentos como son las verduras de hojas verdes, las legumbres o las naranjas.

Nuestro organismo absorbe aproximadamente el 50% del folato de los alimentos, mientras que llega a absorber cerca del 85% del ácido fólico presente en los alimentos enriquecidos y el 100% del ácido fólico de los suplementos vitamínicos. La cocción y el almacenamiento pueden destruir parte del folato de los alimentos.

Ácido fólico: vitamina esencial para un embarazo sano

¿Todas las mujeres necesitan la misma cantidad de ácido fólico?

Si la mujer ha padecido un embarazo con defectos del tubo neural es necesario que consulte a su médico antes del próximo embarazo para conocer la cantidad del ácido fólico a tomar.

Además, si la mujer tiene diabetes, epilepsia u obesidad corre el riesgo de tener un bebé con defectos del tubo neural, por lo que también deben consultar a su médico antes del embarazo para saber si deben tomar una dosis mayor de ácido fólico.

¿Durante cuánto tiempo se necesita el ácido fólico si estoy embarazada?

Al menos durante el primer trimestre. A algunas embarazadas se les recomienda continuar tomando ácido fólico adicional durante todo el embarazo ya que debe producir las células sanguíneas adicionales que su cuerpo necesita durante ese período.

El ácido fólico también contribuye al rápido crecimiento de la placenta y el feto y es necesario para producir nuevo ADN (material genético) a medida que se multiplican las células. Sin la cantidad adecuada de ácido fólico la división celular podría verse afectada y llevar al desarrollo insuficiente del feto o la placenta.

¿Cuándo tomar ácido fólico: por la mañana o por la noche?

Es mejor tomarlo **en ayunas, por la mañana**, ya que su absorción es mayor.

¿De qué forma previene el ácido fólico los defectos congénitos?

Si bien no se conoce con exactitud el modo en que el ácido fólico previene los defectos del tubo neural, la mayoría de los estudios sugieren que podría deberse a que **corrige las deficiencias nutricionales**. También se sugiere que se debe a que el suplemento de ácido fólico ayuda a las personas a compensar rasgos genéticos característicos que les impiden aprovechar el folato incluido en su dieta. Estos rasgos podrían suponer para las mujeres un riesgo adicional de tener bebés con defectos del tubo neural.

Tomar ácido fólico antes y durante el embarazo evita en un 70% la espina bífida

¿Qué otros beneficios aporta el ácido fólico?

El ácido fólico es importante para la salud de todos. Cumple un **papel importante en la producción de glóbulos rojos**. Las personas con deficiencias de ácido fólico a veces desarrollan un tipo de anemia denominada anemia megaloblástica (caracterizada por un número reducido de glóbulos rojos). El ácido fólico también podría desempeñar un papel importante en la prevención de otros problemas de salud.

Directora: *Sandra Granados*