

# Férvit o no férvit



Nuestro ciclo menstrual está compuesto por 4 etapas principales. Sin embargo, hoy hablaremos de la etapa 3 que se conoce como: **“Ovulación”**.

Si quieres conocer acerca del resto de las etapas, te invitamos a visitar el blog “¿En qué etapa de mi ciclo estoy?”



La ovulación, es la fase que marca la mitad de tu ciclo menstrual y comúnmente se le conoce como la etapa más fértil de todo tu ciclo, es decir, en donde es más sencillo quedar embarazada.

Durante esta etapa, el cuerpo comienza a secretar hormonas clave: estrógenos y la hormona luteinizante, a causa del aumento de concentración de estas hormonas, el óvulo que previamente estaba madurando en tu interior, es liberado, con la esperanza de ser fecundado.



Una vez que el óvulo se libera, desciende al útero en donde tiene una vida de **aproximadamente 24 horas.**

En las siguientes horas esperará a que llegue un espermatozoide y lo fecunde para comenzar el desarrollo del feto.

Sin embargo, a pesar de que la vida del óvulo dentro de ti solo es de 1 día,

esto no significa que tu oportunidad de embarazarte sea de la misma duración.



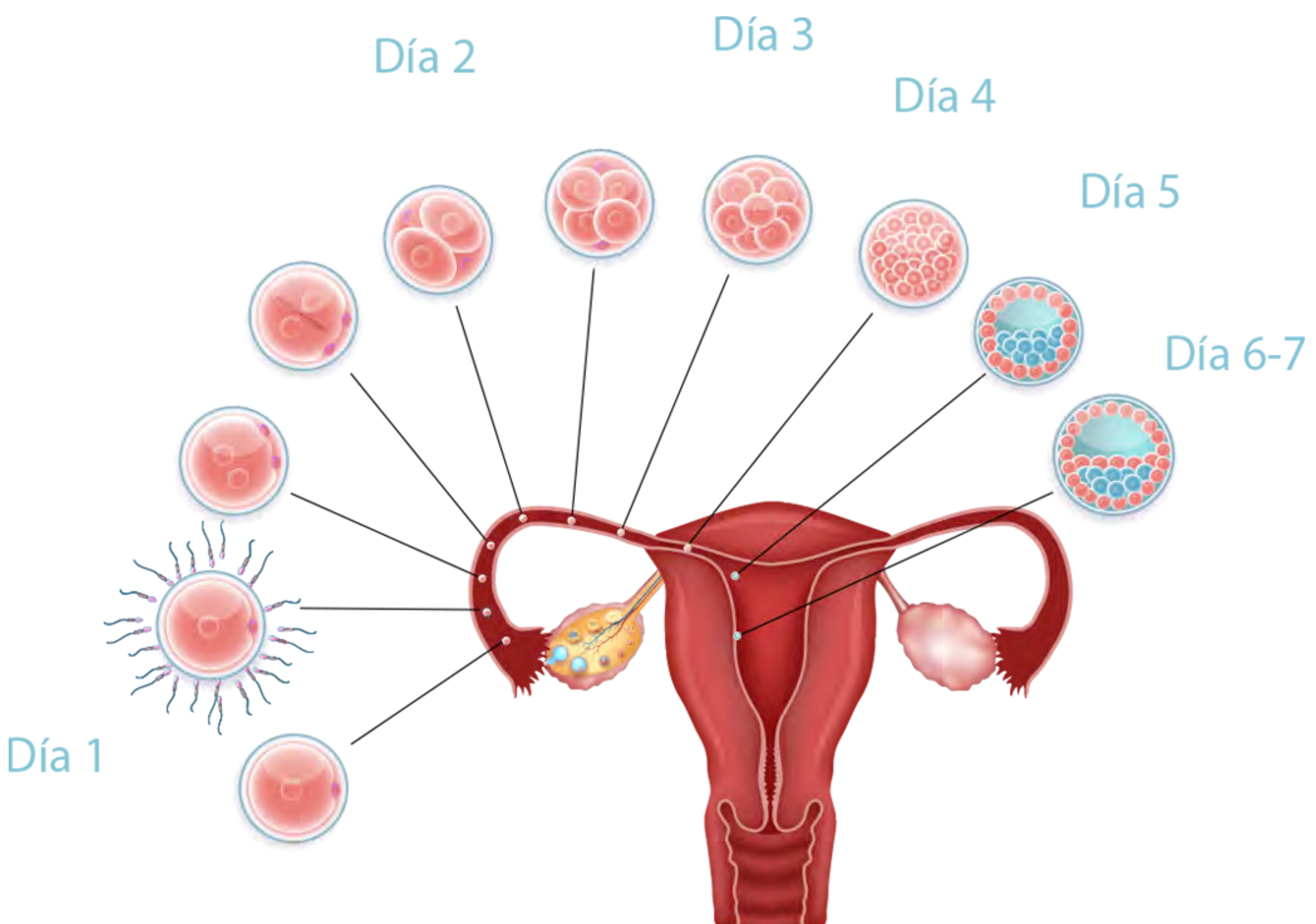
El día de ovulación sí es el día más fértil de todo tu ciclo, pero, **existe una ventana de fertilidad que se conoce como “días fértiles”**

y estos abarcan aproximadamente 6 días (tomando en cuenta el día 6 como el día de la ovulación),

este periodo se determina teniendo en cuenta la vida que tiene el espermatozoide dentro de ti,

**que es de 5 días,**

y a este se le agrega el tiempo que puede vivir el óvulo, **que es de un día.**



Escuchar a tu cuerpo y estar pendiente de síntomas puede ayudarte a identificar si estás cursando este periodo, pues hay cambios en tu cuerpo como:

**El flujo vaginal se torna elástico y transparente como la textura de clara de huevo.**

**Hinchazón en el cuerpo.**

**Pérdida de energía.**

**Aumento de la temperatura corporal.**



El saber en qué días de tu ciclo están abiertas estas ventanas, puede ser de gran ayuda si se busca quedar embarazada, sin embargo, sabemos que a veces no es sencillo monitorearlo sólo por síntomas sin apoyo de alguna herramienta.

Por eso, Libera Tu Salud te tiene dos aplicaciones sencillas para ayudarte a hacerlo, solo visita la herramienta <<Recomendaciones>> el título “Conociendo mi ciclo menstrual”.



Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.

Referencias:

Identificación de días fértiles para el embarazo. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved April 28, 2023, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007015.htm>

Signos de la ovulación: ¿cuándo es más probable la concepción? (2023, March 18). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/getting-pregnant/expert-answers/ovulation-signs/faq-20058000>