

Las 4 Fases de tu Ciclo

Tu biología tiene señales: escúchalas y alinéate

FEM FIT BALANCE

@ivonnenutribalance

Encantada de concerte

Mi camino hacia la **salud hormonal** empezó mucho antes de dedicarme profesionalmente a ello. Durante años tuve menstruaciones regulares, sin síntomas, hasta que un problema en mi **salud digestiva** cambió por completo mi bienestar. A los 21 años empecé a vivir **síntomas premenstruales**: cefaleas, retención de líquidos, cambios de humor con tristeza y urgencia evacuativa el primer día de sangrado con un **dolor** terrible. Los profesionales a los que acudí solo me ofrecían la **píldora anticonceptiva** como solución.

Pero yo sentía, con claridad, que aquello tenía un **origen más profundo**: algo en mi sistema digestivo se había alterado, y hasta que no lo sanara, mis síntomas no desaparecerían.

En ese momento... tenía una carrera universitaria y trabajaba de ello pero tenía ansias de saber qué se podía hacer con la nutrición ya que veía que era algo que podía estar en mis manos y me formé por curiosidad con el FP de Dietética, después estudié el Bachelor (carrera Universitaria) en Nutrición Humana y Dietética, investigué sobre el sistema digestivo y hormonal y, con el tiempo, pude aplicar todo ese conocimiento en mí misma. Sané mi salud digestiva... y todos los síntomas hormonales se desvanecieron. Hoy, lo único que noto a lo largo del mes son variaciones totalmente fisiológicas: cambios en el volumen y la textura del flujo —signos de una ovulación saludable— y pequeñas oscilaciones en la fuerza que se equilibran ajustando la nutrición y el entrenamiento.

Ese proceso me enseñó algo fundamental: comprender tu biología te da poder. Necesité saber si estaba ovulando, entender mis ritmos y diferenciar lo fisiológico de lo que no lo era.

Este ebook nace del trabajo que realizo en el **Programa FEM FIT BALANCE**, donde acompaño a mujeres a entender su metabolismo, su ciclo y su digestión.

Aquí encontrarás una parte de ese conocimiento organizada de forma sencilla y práctica: conocimiento claro para que entiendas tu ciclo con **lógica, seguridad y confianza**.

Ivonne ♥



tu ciclo y tú

Cada etapa de tu biología femenina despierta matices físicos y emocionales distintos.

La naturaleza se mueve en ritmos de quietud y expansión, y ese mismo principio vive en nosotras: momentos de recogimiento y otros de impulso y creación.

Nuestro organismo responde a ciclos internos regulados por cambios hormonales, y honrar esos ritmos es honrar nuestra propia naturaleza.

Reconocer cómo varía tu energía, tu sensibilidad y tu capacidad cognitiva según tu momento hormonal te permite vivir con mayor claridad, presencia y coherencia.

Dedícate unos minutos y acompáñate en las reflexiones que vienen a continuación.

1. ¿Cómo sientes tu ciclo? (¿negativamente, positivamente o de manera neutral?)

2. ¿Qué pensamientos o imágenes te vienen cuando piensas en tu menstruación o ciclo?

3. ¿Puedes honrar tu menstruación

4. ¿Qué necesitarías cambiar poder describir tu ciclo de una manera más positiva?

Seguimos con más preguntas; conecta con lo que sientes durante tu periodo:

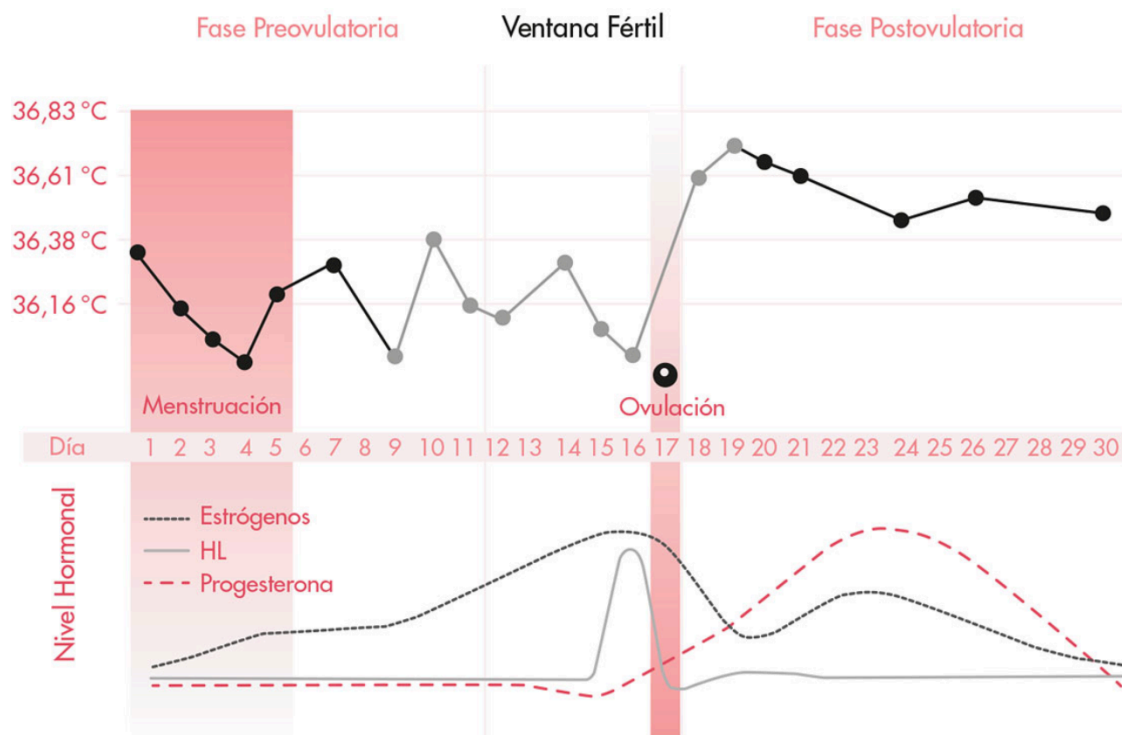
1. ¿Cómo son los días previos a tu menstruación? ¿tienes molestias?

2. ¿Cómo es tu menstruación? ¿es dolorosa?

3. ¿Cuánto duran tus ciclos? ¿Son ciclos cortos o largos?

4. ¿Cómo es el sangrado? ¿muy abundante? ¿poco?

Empieza a observar las cuatro etapas de tu ciclo para optimizar tu bienestar emocional, tu energía física y tu claridad mental a lo largo del mes.



Fuente: "Carta a mis Ovarios", María Requejo. Editorial Grijalbo

fase I: sangrado o menstruación

Física: Esta fase suele durar entre 3 y 7 días. El día 1 del ciclo corresponde al inicio del sangrado. En este momento, los niveles de progesterona descienden y esto desencadena la descamación del endometrio. Al comenzar la menstruación, las principales hormonas sexuales están en niveles muy bajos. El cuello uterino se encuentra firme, bajo y ligeramente abierto para facilitar la salida del flujo menstrual.

Emocional: Es posible que al comienzo experimentes una sensación de alivio o liberación. Durante estos días, tu nivel de energía suele ser el más bajo del ciclo, por lo que es normal sentirte más recogida o reflexiva. Puede surgir la necesidad de descansar más, hacer una pausa en tus tareas o incluso regalarte un día tranquilo para ti.

fase II: folicular o proliferativa

Física: La fase folicular comienza justo después de la menstruación y suele extenderse entre 7 y 10 días. Recibe este nombre porque la glándula pituitaria libera **FSH** (hormona folículo estimulante), que estimula la maduración de varios folículos en los ovarios, cada uno con un óvulo en su interior. Más adelante, la pituitaria producirá **LH**, la hormona que desencadena la ovulación. Solo un folículo llegará a madurar por completo.

Durante esta etapa notarás que el **moco cervical** empieza a volverse más húmedo y cremoso.

Emocional: Al inicio de esta fase, los niveles de estrógeno y testosterona aún son bajos, pero comienzan a aumentar progresivamente a medida que te acercas a la ovulación. Este ascenso hormonal impulsa tu energía, tu motivación y tu claridad mental. Puedes sentirte más segura, con ganas de asumir nuevos retos o iniciar proyectos.

La testosterona estimula tu deseo sexual y también puede hacerte sentir más decidida. El estrógeno, por su parte, mejora el aspecto de tu piel, favorece un estado de ánimo más elevado y te hace sentir más sociable y abierta hacia los demás.

Una plus: el estrógeno tiende a reducir el apetito, por lo que es habitual sentirse más ligera en esta etapa.

fase III: ovulatoria

Física: Esta es la fase más breve del ciclo, durando entre 2 y 3 días. Representa el punto culminante de todo el proceso hormonal que se ha ido desarrollando. Justo antes de ovular se produce un pico de LH, que hace que el folículo dominante rompa y libere el óvulo hacia la trompa de Falopio. Este óvulo vive entre 12 y 24 horas si no es fecundado.

Durante esta fase, el cuello uterino se vuelve más blando, se eleva y se abre para facilitar el paso de los espermatozoides. El moco cervical adopta una textura muy elástica y transparente, similar a la clara de huevo, diseñado para ayudar a los espermatozoides a avanzar.

Emocional: El estrógeno y la testosterona alcanzan aquí sus niveles más altos, potenciando todo lo que ya venías experimentando en la fase anterior. Sueles sentirte más atractiva, confiada y en tu mejor momento. La libido aumenta de manera natural.

Es posible que también notes que tus sentidos —como el olfato, la vista o el gusto— se agudizan durante estos días.

fase IV: lútea

Física: Esta fase suele durar entre **12 y 16 días**. Se considera ideal que se acerque lo máximo posible a los 14 días, ya que ese es el patrón más asociado a un ciclo fértil saludable. Aunque cada mujer es distinta, la evidencia indica que una fase lútea de alrededor de dos semanas es lo más habitual.

Tras la ovulación, los niveles de **FSH** y **LH** caen de forma marcada y se mantienen bajos hasta el final del ciclo. El estrógeno y la testosterona también disminuyen, mientras que el folículo que liberó el óvulo comienza a producir progesterona, cuya concentración va aumentando de manera progresiva.

La **progesterona** eleva ligeramente la **temperatura basal** durante toda esta fase. El **moco cervical** pierde la textura elástica típica de la ovulación y se vuelve más espeso y pegajoso, actuando como una barrera que impide el paso de los espermatozoides. Además, esta hormona favorece el **engrosamiento del endometrio**, preparando el útero para una posible implantación.

Hacia la segunda mitad de la fase lútea, los estrógenos vuelven a aumentar un poco como preparación del cuerpo para un posible embarazo. Si no se produce concepción, tanto el estrógeno como la progesterona bajarán y ello provocará el desprendimiento del revestimiento uterino: la menstruación.

Emocional: Durante los primeros días de esta fase aún puedes percibir algunos de los efectos positivos de la etapa ovulatoria. Sin embargo, conforme la progesterona va aumentando, es habitual sentir un mayor deseo de tranquilidad, recogimiento y descanso. Esta hormona tiene un efecto calmante, casi sedante, que favorece el sueño y aporta una sensación de relajación natural.

La segunda parte de la fase lútea suele ser más exigente emocionalmente. Pueden aparecer síntomas premenstruales, antojos de alimentos más densos en carbohidratos, irritabilidad o cambios en el estado de ánimo.

Es frecuente también experimentar una sensación de cierre o plenitud en los días previos a que comience el periodo.

el seguimiento de tu ciclo

Hacer un seguimiento de tu menstruación te ayudará a tomar decisiones más conscientes sobre tu salud y tu bienestar.

Conocer tu momento de ovulación no solo es valioso cuando deseas quedar embarazada; también es útil cuando no lo estás buscando, porque te permite entender mejor tu cuerpo y detectar posibles desequilibrios. Un ciclo completo y saludable siempre incorpora la ovulación como parte esencial.

En cada ciclo, el organismo de la mujer se prepara para una posible gestación, lo que a veces genera inquietud en quienes no desean quedarse embarazadas. Es importante recordar que la fertilidad solo está presente unos pocos días en torno a la ovulación, cuando se libera el óvulo.

en qué consiste el seguimiento de tu periodo

El registro comienza con la **observación diaria del moco cervical**, ya que este refleja lo que ocurre en cada fase del ciclo. Después de la menstruación, el moco suele ser escaso; más tarde se vuelve cremoso y húmedo, y a medida que se acerca la ovulación adopta una textura elástica y transparente, similar a la clara de huevo. Tras la ovulación, se vuelve más denso y finalmente disminuye en la fase premenstrual.

El seguimiento también incluye la toma de la **temperatura basal corporal** cada mañana, usando un termómetro específico y anotando los valores en una tabla o aplicación de fertilidad. Para ello recomendamos:

- Termómetro digital **Femometer** (versión estándar o Bluetooth).
- App **Femometer** para registrar tus ciclos (Android e iOS).

Asimismo, puedes complementar el registro observando la **posición del cuello uterino**. Generalmente es firme y bajo durante la mayor parte del ciclo. Sin embargo, cuando se aproxima la ovulación, el aumento de estrógenos hace que se eleve, se ablande y se abra ligeramente, produciendo además un moco más fértil.

el moco cervical

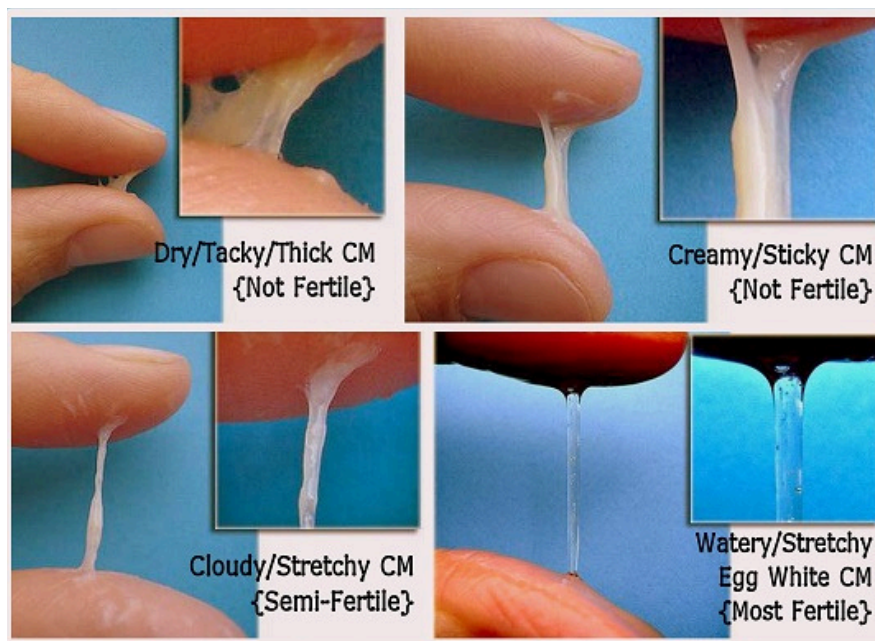
Conocer nuestros patrones únicos de fluido cervical, supone que podamos determinar cuándo somos fértiles y cuándo no.

Una vez que nuestro líquido cervical comienza a adquirir una consistencia más húmeda, es decir, si comienza a volverse cremoso, acuoso, parecido a una clara de huevo y/ o tienes una sensación resbaladiza, es momento de protegernos al tener relaciones sexuales o abstenernos si estamos tratando de evitar el embarazo.

Siempre que tu moco cervical sea cremoso, aguado o clara de huevo, o tengas una sensación resbaladiza antes de la ovulación, podrías quedarte embarazada.

Esto se debe a que no sabemos exactamente cuándo ha ocurrido la ovulación hasta después de que ha ocurrido, ya sea con el cambio en moco cervical o con el aumento de la temperatura basal o ambos.

A continuación puedes ver de manera gráfica los diferentes tipos de moco:



La ovulación generalmente ocurre entre 1-2 días después del último día húmedo, pero a veces puede ocurrir en el mismo último día húmedo. Te será más fácil de interpretar una vez hayas realizado el seguimiento durante 3-4 ciclos

La temperatura basal · cómo registrarla

¿qué significa BBT?

La **temperatura basal corporal** es la temperatura que registra tu cuerpo justo al despertar. Antes de ovular, estas temperaturas suelen ser más bajas, normalmente entre **36,1 y 36,5 °C**.

Uno o dos días después de la ovulación, la temperatura se eleva unas décimas, **superando los 36,5 °C** y permanece más alta hasta el inicio del siguiente periodo. Este aumento se debe a la progesterona, la hormona que genera ese efecto térmico.

¿cómo medir tu BBT?

Toma tu temperatura **cada día a una hora similar, nada más despertarte**, después de haber dormido al menos tres horas seguidas **y antes de levantarte o realizar cualquier actividad** (ir al baño, lavarte los dientes, hablar por teléfono, etc.).

Recuerda que la temperatura sube aproximadamente **0,2 °C por cada hora** que te despiertas más tarde, por lo que registrar siempre a la misma hora es clave para interpretar bien tu gráfico.

Si al principio observas temperaturas muy irregulares, es normal: Hacen falta entre **3 y 4 ciclos** para empezar a identificar un patrón claro. Lo esencial es distinguir las temperaturas bajas típicas de la fase preovulatoria y las más altas después de ovular.

cómo trazaremos nuestra gráfica

1

Empieza a registrar tus temperaturas desde el día 1 del ciclo, que corresponde al primer día de sangrado. Anótalas. Recuerda que el manchado premenstrual suele considerarse parte del ciclo anterior.

2

Factores como estrés, enfermedades, viajes o cambios de rutina deben anotarse en la sección de Notas, ya que pueden alterar tu patrón térmico e influir en la interpretación.

3

Las temperaturas tomadas más temprano o más tarde de lo habitual también deben registrarse en Notas, para tenerlas en cuenta al analizar tu gráfica.

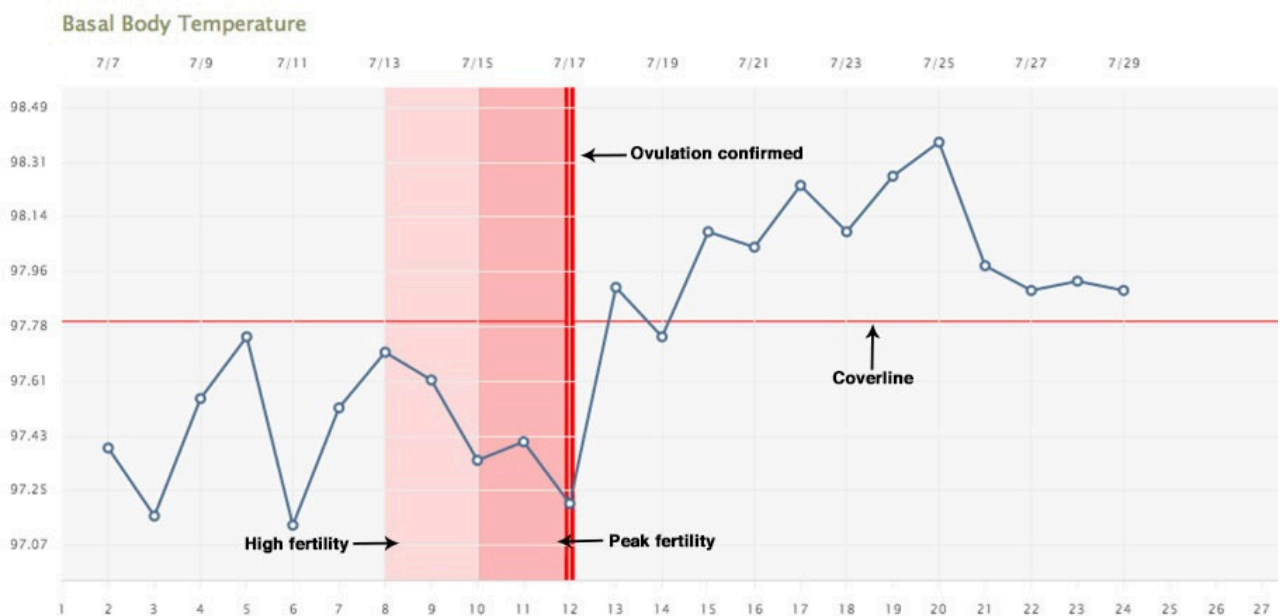
La temperatura basal · cómo registrarla

algunos consejos

Fíjate especialmente en cómo se comportan tus temperaturas cuando se aproxima la ovulación. Es habitual que aparezca moco cervical más húmedo entre 4 y 7 días antes.

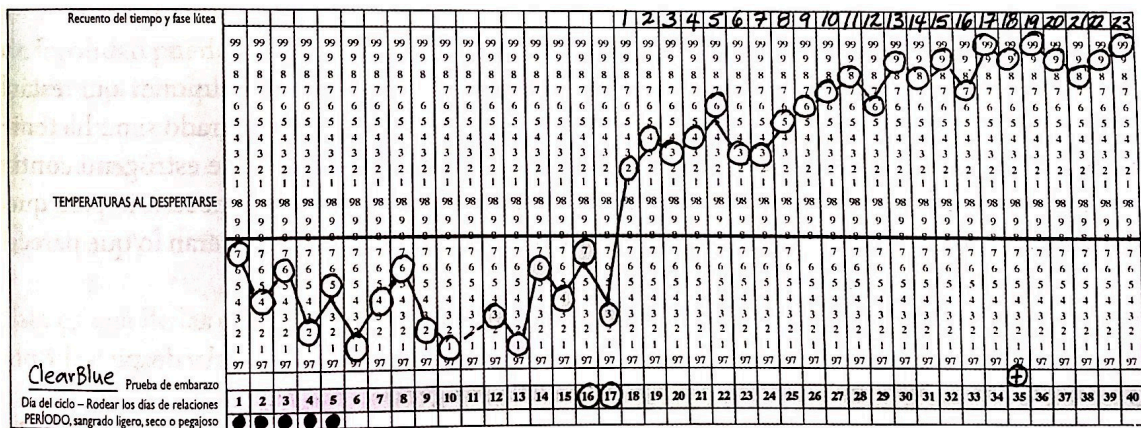
Cuando detectes al menos tres temperaturas altas seguidas, situadas por encima de la línea de cobertura, podrás considerar que la ovulación probablemente ya ocurrió. Y si llegas a registrar unas diez lecturas elevadas, la confirmación es casi segura.

Tras tomar tu temperatura a lo largo de todo el ciclo, obtendrás una gráfica que se verá más o menos así:



Ciclo ovulatorio con embarazo

El aumento térmico comienza en el día 18, lo que sugiere que la ovulación probablemente ocurrió el día 17. Además, la gráfica muestra más de 18 días con temperaturas elevadas, un patrón que suele ser indicativo de embarazo.



En un ciclo con embarazo, la gráfica muestra un patrón característico:

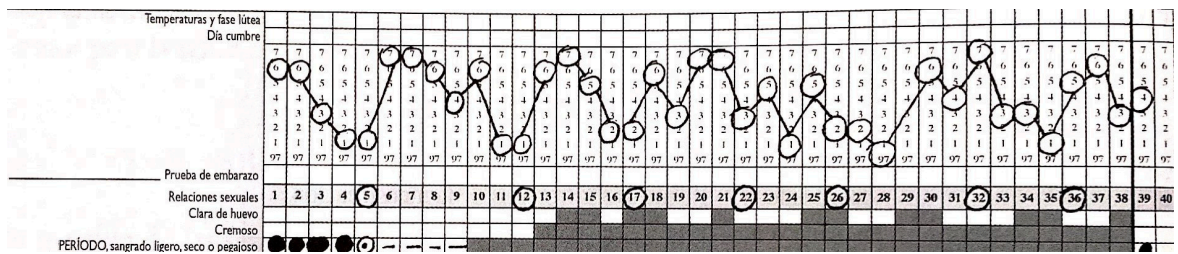
Tras la ovulación, la temperatura se eleva y, en lugar de descender al final de la fase lútea, permanece alta de forma sostenida.

Esta meseta prolongada refleja la continuidad en la producción de progesterona, ahora mantenida por el embarazo incipiente. En muchas mujeres, incluso puede observarse un segundo pequeño ascenso térmico ("triphasic shift"), aunque no siempre aparece.

Reconocer este patrón puede ser útil, pero no sustituye a una prueba de embarazo; simplemente indica que el cuerpo está respondiendo de manera compatible con una gestación temprana.

Ciclo anovulatorio

El ciclo aparenta desarrollarse con normalidad hasta lo que sería el día pico, el 15. Sin embargo, el posterior ascenso de temperatura —que debería aparecer uno o dos días después— no llega a producirse. En su lugar, se mantiene un moco de aspecto fértil hasta el día 38. En este caso, hablamos de un sangrado sin ovulación.



En un ciclo anovulatorio, el cuerpo muestra señales que pueden confundirse con un ciclo fértil, pero la ovulación no llega a producirse.

La temperatura permanece en un rango bajo y estable, sin el ascenso característico que provoca la progesterona tras la liberación del óvulo.

Al mismo tiempo, el moco cervical puede presentar un patrón prolongado de “fertilidad aparente”, ya que los estrógenos pueden fluctuar sin llegar a desencadenar la ovulación.

Estos ciclos son relativamente comunes y suelen deberse a estrés, déficit energético, alteraciones tiroideas, inflamación o simplemente variabilidad ocasional.

Identificarlos ayuda a entender por qué pueden aparecer sangrados irregulares, síntomas persistentes o dificultades para concebir, y permite orientar mejor las intervenciones nutricionales y de estilo de vida.

Tu herramienta de registro del ciclo

Al final de este ebook encontrarás una **hoja de registro del ciclo** a modo de ejemplo y otra completamente en blanco para que puedas comenzar a observar tu propio patrón.

Esta herramienta te ayudará a identificar tus señales hormonales, anotar tus temperaturas, tu moco cervical y tus sensaciones diarias con claridad.

Registrar tu ciclo no solo te conecta con tu biología, sino que te permite detectar cambios, reconocer tu ovulación y entender mejor tu energía y tu bienestar mes a mes. **Es un punto de partida práctico** para integrar en tu vida todo lo que has aprendido en estas páginas.

Ejemplo de un ciclo completo registrado

El ejemplo de la siguiente página muestra un ciclo completo registrado día a día, donde puedes ver cómo se combinan la temperatura basal, la sensación vulvar, el moco cervical y la posición del cuello uterino para identificar el patrón fértil.

- En los primeros días se observa el sangrado y temperaturas más bajas y variables, típicas de la fase preovulatoria.
- A medida que se acerca la ovulación, el moco se vuelve más húmedo y elástico, y la temperatura mantiene un rango bajo hasta el "salto térmico", que aparece tras el día cúspide (DC).
- Después de la ovulación, las temperaturas se elevan de forma sostenida durante aproximadamente 15 días, confirmando una fase lútea robusta y estable.
- Al final del ciclo, la temperatura desciende nuevamente, marcando el inicio del nuevo periodo. Este tipo de registro te permite reconocer tu propio patrón menstrual con precisión y detectar si tu ovulación y tu fase lútea se desarrollan de forma saludable.

Tu herramienta de registro del ciclo

El ejemplo de la siguiente página muestra un ciclo completo registrado día a día, donde puedes ver cómo se combinan la temperatura basal, la sensación vulvar, el moco cervical y la posición del cuello uterino para identificar el patrón fértil.

- En los primeros días se observa el sangrado y temperaturas más bajas y variables, típicas de la fase preovulatoria.
- A medida que se acerca la ovulación, el moco se vuelve más húmedo y elástico, y la temperatura mantiene un rango bajo hasta el “salto térmico”, que aparece tras el día cúspide (DC).
- Después de la ovulación, las temperaturas se elevan de forma sostenida durante aproximadamente 15 días, confirmando una fase lútea robusta y estable.
- Al final del ciclo, la temperatura desciende nuevamente, marcando el inicio del nuevo periodo. Este tipo de registro te permite reconocer tu propio patrón menstrual con precisión y detectar si tu ovulación y tu fase lútea se desarrollan de forma saludable.

Significado de las siglas del ejemplo

- **DC — Día Cúspide**

Corresponde al último día en el que aparece el moco cervical más fértil (claro, elástico, muy lubricado). Es el punto de máxima fertilidad y suele preceder al aumento de temperatura.

- **CCNT — Cross-Check of No - Temperature**

Indica el momento en el que las temperaturas basales superan de forma sostenida la línea de cobertura, confirmando que la ovulación ya ha ocurrido.

- **LBP — Low Basal Phase = Patrón Bajo en Fase Lútea**

Señala la zona del gráfico donde se observan las temperaturas más bajas dentro de la fase lútea. Ayuda a evaluar la estabilidad térmica después de la ovulación y a identificar el descenso previo a la menstruación.

Tu herramienta de registro del ciclo

1. **SENSACIÓN VULVAR** = Es lo que notas al caminar, sin tocar la vulva.

- S → Seco (sin humedad, sensación “seca”)
- H → Húmedo (ligera humedad)
- L → Lubricado (sensación de resbaladizo)

2. **PAPEL / MOCO CERVICAL**= Es lo que observas al limpiarte con papel.

- (Ø) → No hay moco
- M → Moco cremoso (“lotion-like”)
- CH → Crema/húmedo espeso
- MO → Moco más húmedo, intermedio
- O → Moco con estiramiento (habitualmente fértil)
- T → Moco tipo “clara de huevo” (muy fértil, elástico y transparente)

Y los números:

- 0.5 / 1 / 2.5 / 3.5 / 4 → Centímetros aproximados de estiramiento del moco
- Cuanto más estira, más fértil.

3. **CÉRVIX** = Es la observación interna (opcional) del cuello del útero.

a) Consistencia

- F → Firme (como punta de la nariz)
- Sv → Suave (como labios) → fértil

b) Apertura

- C → Cerrado
- Ab → Abierto → fértil

c) Altura

- B → Bajo
- M → Medio
- A → Alto → fértil

En tu tabla se ve, por ejemplo:

- Sv, A, Ab → Suave, alto y abierto → día muy fértil
- F, B, C → Firme, bajo y cerrado → día no fértil

¿Qué significa todo junto? Cuando ves varias combinaciones como:

- L + T + Sv + A + Ab

ó

- H + CH + A + Ab

👉 Estás delante de tu máxima ventana fértil porque coinciden:

Sensación vulvar resbaladiza + Moco cervical fértil + Cuello uterino en posición fértil
Esto suele corresponder con los días justo antes de la ovulación.

Si quieres seguir profundizando en salud digestiva, hormonal y bienestar femenino, te invito a visitar mi **blog**.

Allí encontrarás **artículos** prácticos, claros y basados en evidencia para seguir entendiendo tu cuerpo y cuidarte mejor cada día.

Si quieres un acompañamiento más profundo y personalizado, puedes unirme al **Programa FEM FIT BALANCE individual**,

donde trabajamos tu salud metabólica, digestiva y hormonal con un **Plan diseñado para tí**.

Descubre todos los servicios en www.femfitbalance.com

FEM FIT BALANCE

@ivonnenutribalance