


# ¿Hay ciertos días del mes en los que es más fácil quedar embarazada?

PALABRAS CLAVE 

ciclo menstrual | ovulación | ventana fértil | anticoncepción 

Es posible que hayas escuchado que, en teoría, las mujeres pueden quedar embarazadas en cualquier momento de su ciclo (llamado **ciclo menstrual**). El ciclo menstrual promedio dura entre 28 y 32 días. Algunas personas tienen ciclos más cortos, mientras que otras tienen ciclos mucho más largos. Todo lo que esté entre el rango de 22 a 35 días se considera "normal": cualquier cosa fuera de esto es irregular y justificaría una visita al consultorio del médico para obtener más claridad. Hay ciertos momentos durante el ciclo en los que hay más probabilidad de quedar embarazada. Profundicemos en las diferentes fases del ciclo menstrual que afectan las posibilidades de quedar embarazada.

### **MENSTRUACIÓN (primeros días del ciclo)**

El primer día del período también marca el primer día del ciclo menstrual. La mayoría de los períodos duran entre 3 y 7 días de sangrado a diferentes intensidades, y este es el momento en el que hay la menor probabilidad de quedar embarazada. Sin embargo, si el ciclo menstrual es irregular, lo que significa que el período suele retrasarse o adelantarse, tener relaciones sexuales durante la menstruación aún significa que hay posibilidad de embarazo.

## VENTANA FÉRTIL (mitad del ciclo)

De seis a siete días durante la mitad del ciclo menstrual es cuando hay más posibilidad de quedar embarazada, siendo el día más fértil la ovulación. La **ovulación** se produce cuando se libera un óvulo de los ovarios y vive dentro del cuerpo durante unas 24 horas, para que los espermatozoides lo fecunden. Esto sucede exactamente a la mitad del ciclo, por lo que este es el día 14 si es un ciclo de 28 días. Pero, como ya mencionamos antes, puede haber un embarazo en cualquier momento durante esta fase porque los espermatozoides liberados durante las relaciones sexuales (ya sea por eyaculación o líquido preseminal) pueden permanecer en el cuerpo durante 5-6 días. Para obtener más claridad sobre qué actos sexuales pueden conducir al embarazo, tenemos otro texto para ti sobre esto aquí.

Si no es un ciclo exacto de 28 días (¡y muchas mujeres no lo tienen!), se puede calcular cuándo es el momento más fértil (durante la ovulación) haciendo un seguimiento de ciertos signos del cuerpo:

- un ligero aumento de la temperatura corporal
- mayor deseo de actividad sexual
- dolor leve o calambres en la parte inferior del abdomen
- secreción vaginal que es más clara y resbaladiza, similar a las claras de huevo

## FASE LÚTEA (el final de la ventana fértil hasta el comienzo del siguiente período)

En la fase lútea hay menos probabilidad de quedar embarazada (pero, no imposible, como ya dijimos). Esta fase suele coincidir con el comienzo del **síndrome premenstrual (SPM)**, que puede incluir:

- cambios frecuentes en el deseo de tener relaciones sexuales
- sentirse más ansiosa o deprimida
- tener dificultad para concentrarse en las tareas
- aumento o disminución del apetito
- dificultad para dormir

Estas son las principales fases del ciclo menstrual que afectan la probabilidad de que alguien quede embarazada. Es importante tener en cuenta que hay muchos **factores que pueden hacer que el ciclo sea más irregular**. Entre ellos se encuentran:

- interrupciones en el estilo de vida habitual, como el **estrés, aumento o pérdida de mucho peso, ejercicio intenso, viajes, virus** u otras enfermedades
- trastornos de desequilibrio hormonal, como **problemas de tiroides o síndrome de ovario poliquístico (SOP)**. Estos pueden afectar al menos a 1 de cada 10 mujeres y requieren una visita al ginecólogo para evaluar los niveles hormonales.
- **Endometriosis**, que es un trastorno reproductivo que ocurre cuando cierto tejido crece fuera del útero y se adhiere a los ovarios o a las trompas de Falopio. Los signos de este trastorno son sangrado anormal, calambres o dolor intenso antes y durante el período.

Independientemente de la situación, programar una visita a un ginecólogo es fundamental para comprender mejor las especificidades del ciclo: no hay dos ciclos iguales. ¡Cuídate, puedes con esto!

**ANTICONCEPCIÓN  
Y EMBARAZO**

