

“NO ME BAJA LA REGLA”. CAUSAS DE AMENORREA



¿Qué es?

Es la ausencia de [menstruación o regla](#). Se puede deber a factores físicos o psicológicos. Puede ser primaria o secundaria.

¿Tengo amenorrea primaria?

Se da cuando la primera menstruación no se presenta durante la [pubertad](#). Se considera normal que aparezca entre los 10 a los 16 años.

La amenorrea primaria puede deberse a:

- Falta de hormonas como progesterona, estrógenos o andrógenos.
- Quistes en los ovarios.
- Enfermedad congénita que provoque el desarrollo anormal del útero y la vagina.
- O por la presencia de un himen no perforado y muy cerrado, que dificulte la eliminación de flujo menstrual.

¿Tengo amenorrea secundaria?

Se da cuando ya se han tenido reglas normales y regulares y desaparecen durante más de tres ciclos.

Puede deberse a muchas causas:

- Durante los dos o tres primeros años que siguen a la primera menstruación las chicas pueden tener [ciclos irregulares](#) e incluso periodos de amenorrea. Esto es normal. En estos casos, la menstruación reaparece de forma espontánea.
- Por [un embarazo](#), si tienes relaciones sexuales. La mejor forma de saberlo es hacer una prueba de embarazo en orina.
- Alteraciones ginecológicas: como los [ovarios poliquísticos](#).
- Exceso de ejercicio o muy intenso. A muchas deportistas jóvenes de alto nivel les pasa.
- Alteraciones del tiroides: tanto el [hipotiroidismo](#) en el cual la glándula tiroidea produce cantidades insuficientes de la hormona tiroidea como el [hipertiroidismo](#) en el cual la glándula secreta mucha hormona.
- [Obesidad](#) importante.
- O una pérdida de peso drástica.
- Trastornos del comportamiento alimentario: [anorexia](#) y [bulimia](#).
- Alteraciones psicológicas como el estrés o la [ansiedad](#). Recordar que a veces la propia ansiedad ante un posible embarazo puede provocar un retraso menstrual.

¿Es normal tener ciclos irregulares?

Muchas veces ocurren al inicio de la adolescencia. Conforme pasa el tiempo (unos 3 años desde el inicio) los ciclos se hacen más regulares, con un patrón reconocible y predecible.

Algunas chicas tienen ciclos regulares, pero se puede adelantar o retrasar en periodos de estrés.

Si tus periodos son irregulares, lleva siempre contigo compresas o tampones.

¿Qué debo hacer?

Una de las dudas más frecuentes de las adolescentes con amenorrea es si deben [consultar con un médico](#). Nuestra recomendación es que consultes siempre que el tema te preocupe.

Si mantienes relaciones sexuales y te saltas una regla, podría indicar que estás embarazada. La prueba más rápida y eficaz es la prueba en orina. También puedes adquirirla en la farmacia.

Además deberías consultar si tus periodos son irregulares durante 3 años o sospechas algún problema.

¿Qué pruebas solicitará el médico?

En función de los síntomas, el médico podría solicitarte:

- [Ecografía](#) pélvica para determinar cualquier anomalía del sistema reproductivo.
- Análisis de sangre y estudio hormonal.
- Otras (Resonancia, TAC, biopsia...).

¿Cómo se trata la amenorrea?

Dependerá de su causa. Puede incluir:

- Suplementos de progesterona (tratamiento hormonal).
- [Anticonceptivos orales](#).
- Medicamentos o cirugía para tratar la causa.
- Cambios de la dieta cuando hay problemas de peso (mayor cantidad de calorías y de grasas).
- Suplementos de calcio para reducir la pérdida ósea.

Llevar una vida saludable, con una alimentación sana y equilibrada, un régimen de descanso adecuado y la práctica frecuente de actividad física ayudan a reducir los niveles de estrés y prevenir la amenorrea secundaria.