

## 6.7. Cuando no aparece la regla. Amenorrea

La regla (menstruación) aparece por primera vez entre los 10-16 años y se retira después de los 45-50 en la mayoría de las mujeres.

Llamamos amenorrea a la ausencia del sangrado menstrual. Esto es normal después de la menopausia y durante los períodos de embarazo y en los que se da el pecho (lactancia). En otros casos, podría deberse a que la mujer tiene un padecimiento médico que afecta el aparato reproductor.

En las adolescentes es frecuente y normal que falte algún mes cuando comienzan a tener sus primeras reglas.

Si tiene relaciones sexuales, el embarazo debe ser la primera causa que se debe tener en cuenta ante la ausencia de un período menstrual, pero existen muchas otras causas que pueden retrasar la menstruación:

- **La angustia, ansiedad, estrés o tristeza importantes.**
- Desequilibrios hormonales en el tiroides, la hipófisis o los ovarios.
- **Medicamentos:**
  - Anticonceptivos. Al dejarlos puede que su menstruación se retrase.
  - Determinados tipos de medicamentos, como los fármacos para la quimioterapia y los antipsicóticos.
- **Consumo de alcohol u otras drogas de forma excesiva y continuada.**
- Los deportes y ejercicios físicos muy intensos y prolongados.
- **La obesidad o la delgadez importantes. También la pérdida rápida de peso.**
- Si ha sufrido raspados de útero recientes (legrados).

Es posible que esté comenzando su menopausia si tiene más de 40 años y no está embarazada. Esto es más probable si las últimas reglas fueron irregulares y tiene síntomas de retirada del período como los sofocos.



### ¿Qué puede hacer?

- Realice **una prueba de embarazo**, incluso si ha utilizado métodos para evitarlo. Recuerde que pueden fallar en algunas ocasiones.
- Si padece estrés o ansiedad, intente realizar **ejercicios de relajación** como el yoga o ejercicios de respiración. Consulte con su médica o médico si estos problemas alteran el desarrollo de su vida normal.
- **No consuma drogas.** Si toma alcohol, hágalo de forma moderada.
- **Siga una dieta sana y haga ejercicio para mantener un peso adecuado.**

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Ante la posibilidad de que pueda estar embarazada.
- Si tiene más de 15 años y aún no ha tenido su primer ciclo menstrual.
- Si no tienen signos de pubertad (como desarrollo mamario o estirón de crecimiento) a los 13 años.

- Si tenía reglas normales, y se produce un cambio repentino en el patrón de los períodos (por ejemplo, deja de tener la regla durante más de 3 meses o entre regla y regla transcurren más de 45 días).
- Cuando presente, junto con la amenorrea: dolor de cabeza, producción de leche sin estar embarazada ni amamantando, alteraciones en la visión, aumento o pérdida de peso sin motivo aparente, mayor crecimiento del vello en regiones como la barbilla, las patillas o el bigote, cambios en la voz o en el tamaño de las mamas.



### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/menstruation.html>
- <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/salud-femenina/trastornos-menstruales-y-sangrados-vaginales-anómalos/ausencia-de-periodos-menstruales>