

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

El embarazo debe ser la primera causa que se debe tener en cuenta ante la ausencia de un período menstrual, pero existen muchas causas que pueden retrasar la menstruación:

- **La angustia, ansiedad 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.**
- 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 médico si estos problemas alteran el desarrollo de su vida normal.
- **No consuma drogas.** Si toma alcohol, hágalo de forma moderada.
- **Siga una dieta y haga ejercicio para mantener su peso ideal.** Si ha disminuido o aumentado de peso sin motivo aparente en las últimas semanas, consulte con su médico.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Ante la posibilidad de que pueda estar embarazada.
- Si cree que está iniciando la menopausia.
- Antes de empezar cualquier tratamiento con hormonas.
- Cuando no se trate de un embarazo ni de la menopausia y la amenorrea dure 3 o más meses.
- Cuando presente, junto con la amenorrea: dolor de cabeza, producción de leche si no está embarazada ni amamantando, alteraciones en la visión, aumento o pérdida de peso excesivos, 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?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001219.htm