

**Granma**

LA HABANA, 10 DE FEBRERO DE 2018

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ  
CENTRAL  
DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN

08:32:27



PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

Buscar



TODO SALUD

# Trastornos menstruales: conocer (nos) lo «normal»

Sobre este tema Granma conversó con la doctora Maite Cabrera Gámez, especialista de segundo grado en Endocrinología

Autor: Lisandra Fariñas Acosta | [lisandra@granma.cu](mailto:lisandra@granma.cu)

21 de enero de 2018 23:01:23

«Los criterios de la Organización Mundial de la Salud, por los cuales nosotros nos guiamos, consideran que un ciclo menstrual es normal cuando tiene una frecuencia de entre 21 y 35 días (se cuenta desde el primer día de iniciada la menstruación hasta el inicio de la próxima); la duración oscila entre dos y siete días. La cantidad de sangrado es muy difícil de cuantificar y



depende del número de almohadillas sanitarias utilizadas diariamente, pero esto es muy individual», apunta a Granma la doctora Maite Cabrera Gámez, especialista de segundo grado en Endocrinología.



Con la también profesora e investigadora auxiliar del Instituto Nacional de Endocrinología, conversamos sobre un tema que suele ser motivo de asistencia frecuente en las consultas de ginecología infanto-juvenil, sobre todo en la adolescencia.

En síntesis, señala la entrevistada, se considera que existen alteraciones en el ciclo menstrual cuando aparecen cambios en la frecuencia, duración y cantidad en la menstruación.

«El ciclo menstrual normal es producto de la interacción de hormonas hipotalámicas, hipofisarias y ováricas. El sistema hipotálamo-hipófisis-ovárico (HHO) se halla en un estado de relativo reposo durante la niñez, se activa en la pubertad al aumentar la secreción de las hormonas hipotalámicas e hipofisarias que, a su vez, actuando de forma cíclica y coordinada sobre el ovario, estimulan la secreción de los esteroides sexuales (estrógenos, progesterona y andrógenos)», precisó Cabrera Gámez.

En ese sentido, la especialista refiere que los trastornos menstruales pueden aparecer en cualquier momento de la vida y en dependencia de la etapa en que se sucedan, la causa y el objetivo diagnóstico y terapéutico varían.

De acuerdo con la profesora, estos pueden presentarse desde la menarquia o primera menstruación, en la adolescencia; pero en esta etapa de la vida pueden ser expresión de cambios fisiológicos inherentes al proceso de maduración del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal.

«La alta frecuencia de trastornos menstruales en los primeros años posmenarquía es un aspecto ampliamente difundido, y suelen ser motivo de preocupación sobre todo para los padres. Pueden durar entre dos y hasta cinco años para determinados estudiosos del tema; por tanto, algunos facultativos no inician el estudio de la alteración menstrual hasta pasado este tiempo».

De ahí que, dijo, es importante siempre escuchar e interrogar con minuciosidad a la paciente y hacer

un examen físico exhaustivo, porque pueden aparecer síntomas o signos que hagan sospechar alguna enfermedad y ya no sería tan fisiológico el trastorno menstrual. En este caso habría que estudiarlo e intervenir antes del periodo de tiempo considerado «normal», explicó.

Sobre las causas que pueden conllevar a los trastornos menstruales, la doctora Cabrera Gámez destaca que son multifactoriales. «Las irregularidades menstruales se relacionan con diversas condiciones clínicas que incluyen alteraciones endocrinas, y enfermedades adquiridas, las cuales pueden estar asociadas a variaciones del eje hipotálamo hipofisario ovárico. Entre las causas más comunes se encuentran la pérdida significativa de peso corporal, excesiva actividad física, cambios en el sueño o en los hábitos alimentarios y el estrés mantenido.

Pueden ocurrir además por enfermedades endocrinas como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), frecuente en la mujer de edad fértil hasta en un 20 %, diabetes mellitus mal controlada, la hiperplasia adrenal congénita, alteraciones genéticas y congénitas como el síndrome de Turner y las diferentes formas de disgenesias gonadales. «El diagnóstico de embarazo debe excluirse, aun cuando la paciente refiera no tener relaciones sexuales», refirió.

Además, agregó, deben tenerse en cuenta otras alteraciones como los tumores de ovario, y el uso de medicamentos como el Danazol y los sicotrópicos.

Según la entrevistada, el manejo del trastorno menstrual es y debe hacerse de forma multidisciplinaria con la intervención, además del endocrinólogo, de varios especialistas como el ginecólogo, nutriólogo, sicólogo, pediatra en el caso de los adolescentes, entre otros. «En muchas ocasiones el diagnóstico es difícil y demorado.

Decidir el tratamiento es también complicado. La posibilidad de provocar consecuencias para toda la vida reproductiva futura de la mujer obliga a ser cuidadosos», subrayó.

«Tener un ciclo menstrual regular es sinónimo de ser saludable y fértil, por tanto es importante la educación en este aspecto de la vida. Cada mujer debe conocer al detalle cómo es su ciclo, cada cuantos días menstrúa, la duración también en días, la cantidad, utilizar recursos para no olvidarlos como calendarios o aplicaciones de teléfonos celulares, entre otras opciones, y recordar que cada

mujer tiene sus propias particularidades», concluyó.



COMPARTIR »



## COMENTAR

Nombre

Email

Su comentario

ENVIAR

- » Mostrar respeto a los criterios en sus comentarios.
- » No ofender, ni usar frases vulgares y/o palabras obscenas.
- » Nos reservaremos el derecho de moderar aquellos comentarios que no cumplan con las reglas de uso.

Diana dijo:



22 de enero de 2018

Buen tema, aclara dudas y nos pone alertas a las mujeres. Ojalá sigan publicando al respecto porque a las mujeres nos toca todo y necesitamos información. gracias

11:37:37

Responder

Irianna dijo:

 2

22 de enero de 2018

12:10:00

Responder

Que bueno que toquen estos temas con la poblacion cubana, hay muchas personas ajenas a estos temas y piensan que los trastornos que sufren son normales y cuando se dan cuenta es demaciado tarde. saludos.

Trabajador dijo:

 3

22 de enero de 2018

12:25:03

Responder

Buenas tardes,tengo 6 años de casado,mi esposa al principio de la relación comensó a tomar pastillas anticonceptivas,al poco tiempo la dejó y desde entonces su siclo menstrual es irregular,viendola 2 veces en 5 meses,que se debe hacer en este caso.Carecemos de endocrino en nuestra localidad.

tais dijo:

 4

22 de enero de 2018

13:08:25

Responder

que dificil y dolorosos son esos momentos, quisiera que cesaran ya

Amarilis

Cervantes dijo:

 5

22 de enero de 2018

Ahi se hare mención a la menarquía pero yo específicamente tuve un primer y único trastorno menstrual y es ahora a los 47 años me pase 1 año sin menstruar y este mes la volví a ver parecía una señorita y me dijo el médico que son sintomas de la menopausía eso esta considerado un trastorno mestrual o es

16:27:50

Responder

que ya estoy vieja mi doctora me dijo que perder la menstruación a esta edad que era muy prematuro que todavía estoy fértil y lo más lindo yo sin cuidarme por eso muchas mujeres salen embarazadas en el proceso de la menopausia

« Anterior

1

2

Próxima »



**Cartas**  
a la Dirección

SE ACTUALIZA  
CADA VIERNES

Informa la dirección de Salud Pública de Matanzas sobre las recetas médicas



Discursos de  
*Raúl*

La invulnerabilidad militar, una vez alcanzada, solo podrá mantenerse con su constante perfeccionamiento



LO ÚLTIMO

02:02:38 **La Universidad en sus 290**

02:02:03 **Alexis Díaz-Pimienta, un hombre grande**



con un corazón de niño

01:02:06

Historia de vida que pertenece a un pueblo (+ Fotos y video)

#### OPINIONES



**Rosita Fornés en sus 95 años**

Miguel Barnet | 9 de febrero de 2018

11 COMENTARIOS



**La luz**

Rolando Pérez Betancourt | 9 de febrero de 2018

14 COMENTARIOS



**Un lobo que aúlla**

Julio César Sánchez Guerra | 6 de febrero de 2018

2 COMENTARIOS

#### SUGERENCIAS

«Un nuevo momento americano»



por Cuba  
Elecciones generales  
2017-2018

DOCUMENTOS DEL 7MO. CONGRESO DEL



Vidas a la espera de una visa



América no tiene dueño

**PARTIDO APROBADOS POR EL III PLENO DEL COMITÉ CENTRAL DEL PCC EL 18 DE MAYO DE 2017 Y RESPALDADOS POR LA ASAMBLEA NACIONAL DEL PODER POPULAR EL 1 DE JUNIO DE 2017 (I)**

**ACEPCIÓN DE ALGUNOS TÉRMINOS UTILIZADOS EN LA CONCEPTUALIZACIÓN DEL MODELO ECONÓMICO Y SOCIAL CUBANO DE DESARROLLO SOCIALISTA Y EN LAS BASES DEL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL HASTA EL 2030**

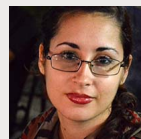


**Titulares de *Granma* en tu móvil**



**Cuba**  
Cartera de oportunidades de Inversión Extranjera

BLOGS DE LOS PERIODISTAS



Yeilén Delgado Calvo

**La culpa no la tiene el celular**



Julio Martínez Molina

**Las hijas de Abril**

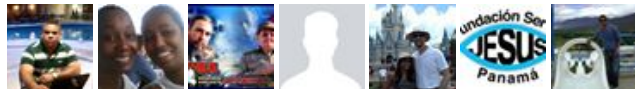


Carmen Ibañez

## Usted en peligro de extinción



Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta esto.



PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

¿QUIÉNES SOMOS?

### DIRECTORIO DE PRENSA:

#### PUBLICACIONES EN INTERNET

Juventud Rebelde | Trabajadores. | Cubadebate | ACN | Prensa Latina | Opciones | CubaSi | Cubahora | Cubaperiodistas | JIT

#### REVISTAS

Bohemia | Mujeres | Tricontinental | La Jiribilla | Alma Mater | Caimán Barbudo | Juventud Técnica | Pionero

## TV Y RADIO

TV Cubana | Radio Cubana | Radio Habana Cuba | Radio Progreso | Radio Rebelde | Radio Reloj | Radio Taino | Radio Musical Nacional

## ENLACES DE INTERÉS

Partido Comunista de Cuba | Sitio oficial del Gobierno de la República de Cuba | Ministerio de Relaciones Exteriores | Aduana

---

*Granma*

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ CENTRAL DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

GRANMA © 2014 | Fundado el 3 de octubre de 1965 | ISSN 0864-0424 | General Suárez y Territorial, Plaza de la Revolución, La Habana. Cuba | Teléfono: 881-3333

---