

Suplementos
Sexo Sentido

¿Qué pasa con tu menstruación?



Publicado: Viernes 24 agosto 2018 | 08:55:07
pm.



La amenorrea o falta del periodo preocupa a muchas mujeres, sean o no sexualmente activas. Su origen puede ser orgánico o psicológico

Autor:

Mileyda Menéndez Dávila

✉ sentido@juventudrebelde.cu

La menstruación es un proceso biológico que depende de la acción combinada de varias hormonas. Si se desequilibran, el ciclo se puede adelantar, retrasar o cesar totalmente. Es importante conocer tu propio ritmo y entender las causas de su irregularidad.

Ciclo ovulatorio

También se conoce como calendario menstrual. El día 1 se cuenta a partir de la



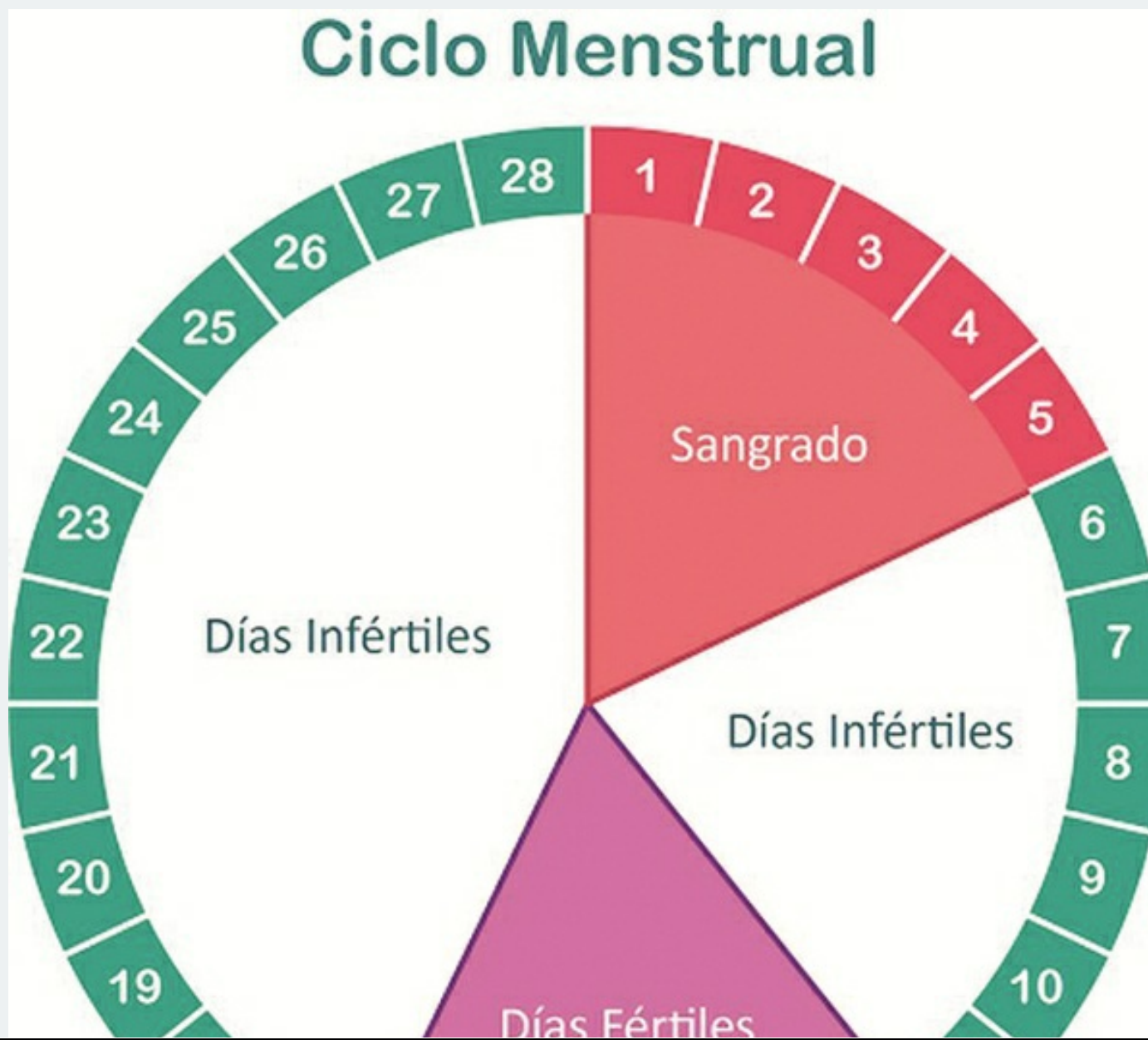
ver más

Ciclo menstrual de la mujer. **Autor:** Juventud Rebelde **Publicado:** 24/08/2018 | 08:34 pm

fecha de inicio de la regla cada mes.

En cada ciclo hay entre 20 y 23 días, en los que es improbable la fecundación, pero el riesgo de una ITS es permanente y puede incluso aumentar durante el sangrado.

Los días fértiles pueden adelantarse o atrasarse si el ciclo se altera. «Llevar la cuenta» es poco efectivo para evitar un embarazo no deseado.





Causas más comunes de alteraciones en la regla

Embarazo: Para confirmarlo es necesario esperar al menos 15 días después de la última relación sexual.

Lactancia: La prolactina (hormona esencial para secretar la leche materna) inhibe por un tiempo la producción de estrógenos y otras hormonas asociadas al ciclo ovulatorio.

Anticonceptivos: Iniciar o cesar su consumo cambia el ciclo habitual. Si no se normaliza, cambiar el método.

Climaterio y menopausia: Los ciclos comienzan a ser irregulares entre los 45 y 50 años, hasta desaparecer. Antes de esa edad es prematuro y se recomienda un chequeo para descartar otras causas.

Primeras reglas: Mientras el sistema reproductor está en desarrollo, los primeros ciclos suelen ser irregulares.

Desequilibrio de nutrientes y pérdida del peso corporal: La anorexia, una fuerte anemia y la inanición extrema cambian los niveles de estrógeno. También ocurre si se gana o pierde mucha grasa corporal de manera repentina. Acudir a consultas de Endocrinología y Psicología.

Alteraciones de los órganos reproductores: Sobre todo el Síndrome ovárico poliquístico y la endometriosis. Regular con tratamiento medicamentoso.

Afecciones clínicas: Algunas infecciones genitales, tumores, trastornos en el cerebro o problemas metabólicos como la diabetes, la obesidad y las alteraciones tiroideas pueden generar desequilibrio hormonal.

Actividad física extrema: Sobre todo en deportistas de alto rendimiento. Balancear según proyecto de vida.

Tratamientos médicos: El uso frecuente de medicamentos (aspirina, ibuprofeno, antibióticos, sicofármacos), la radioterapia y las intervenciones quirúrgicas en algunas áreas del cerebro o del sistema reproductor tienen efecto secundario en el volumen, duración o sensaciones de la menstruación. Pedir información previa para valorar riesgos y beneficios.

Factores sicosociales: Estrés o ansiedad continuados, incluso el temor al retraso en el período, generan más retraso. Practicar regularmente técnicas de respiración, relajación y meditación regulan el ciclo.

Embarazo psicológico o pseudociesis: Se da en mujeres deprimidas o que han padecido abusos, si sienten grandes deseos de ser madre o miedo extremo a quedar embarazadas. Buscar ayuda psicológica.

Comparte esta noticia



Temas

amenorrea

menstruación

Ciclo ovulatorio

Ciclo menstrual

✉ Enviar por E-mail

💬 1

Deje su comentario

usuario

correo electrónico

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares, ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio.

Acepto los términos y condiciones

Comentar

Nely

Martes 28 agosto 2018 | 03:26:25 pm.

No entiendo. Tenía concebido que los días con mayor riesgo para quedar embarazada eran aquellos previos y posteriores al sangrado menstrual. Aquí se muestra todo lo contrario.

[← Responder](#)

ver más ↓

Otros sitios de la editora

OPCIONES **dedeté**

Periódicos digitales cubanos

Adelante | Ahora | Escambray | Guerrillero | Granma Nacional | Granma Internacional | Girón | Invasor | Victoria | La Demajagua | Periódico 26 | Sierra Maestra | Trabajadores | Tribuna de La Habana | Venceremos | Vanguardia | 5 de septiembre | ACN | Prensa Latina | Bohemia |

Desarrollado por: Grupo
de Desarrollo de Juventud
Rebelde

Director: Yoerky Sánchez Cuellar
Subdirector editorial: Herminio Camacho
Subdirector de Desarrollo: Yurisander
Guevara

21 de octubre del 1965 |
ISSN 1563-8340: Copyright
2018 © Juventud Rebelde