



## Te lo contamos todo sobre la amenorrea, el problema que padece Ariadne Artiles

Hablamos sobre la ausencia de la menstruación con dos expertas, que nos aclaran las principales causas que la provocan, así como sus posibles consecuencias



PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

ACTUALIZADO 27 DE SEPTIEMBRE DE 2022 - 11:06 CEST

POR PILAR HERNÁN



PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

Los desórdenes en la menstruación son un problema que afecta a muchas mujeres. Hace apenas unos días, Ariadne Artiles compartía con sus seguidores en redes sociales un problema de salud que le afecta desde hace tiempo. Se trata de la amenorrea o falta de menstruación. "Seguimos sin regla y aquí estamos viendo qué pasa", afirmaba junto con una imagen en la que se le estaba realizando una prueba médica analítica. "Dos años sin regla y casi uno desde que **dejamos la lactancia**. Poco se habla de la amenorrea y los problemas que nos causa", continuaba la modelo canaria. Y por esta razón, nos hemos puesto manos a la obra y hemos querido profundizar en este trastorno relacionado con la menstruación. Para entender mejor por qué se produce este desorden que hace que la mujer pase un periodo de tiempo sin la regla, hemos hablado con las doctoras María Arqué (@gynnergy), médico ginecóloga especialista en fertilidad, y la doctora Marta Sánchez-Dehesa, Directora de HM IMI Toledo y Jefa del equipo de ginecología en HM IMI Toledo.

Lee también: [Apunta todo lo que debes saber sobre las hormonas femeninas](#)

### ¿Qué es la amenorrea?

La amenorrea es la ausencia de menstruación, que a menudo se define como la ausencia de uno o más períodos menstruales. Y la doctora Arqué distingue entre dos tipos:

-**La amenorrea primaria** se refiere a la ausencia de menstruación en una mujer que no ha menstruado antes de los 16 años. Las causas más comunes de la amenorrea primaria están relacionadas con alteraciones de los niveles hormonales, aunque problemas anatómicos también pueden causar amenorrea (alteraciones del desarrollo del útero o un himen imperforado).

[TE PUEDE INTERESAR](#)



### ¿Cuánto tiempo puede llegar a estar una mujer sin tener la menstruación?

"Hasta un periodo de 3- 6 meses podemos considerar que podemos no tratarlo, como por ejemplo en la amenorrea post píldora, pero si una mujer deja de tener la regla durante un periodo superior a dos meses, hay que consultar para llegar a un diagnóstico y poner el tratamiento más adecuado", nos comenta la doctora Sánchez-Dehesa.

"Una mujer **puede llegar a estar meses o incluso años sin tener la menstruación**. Sin embargo, una vez descartadas las causas fisiológicas de amenorrea, lo aconsejable es acudir al ginecólogo para realizar un diagnóstico adecuado. El tratamiento de la amenorrea en muchos casos requiere de **un abordaje multidisciplinar** (nutrición, psicología, ejercicio físico pautado por un profesional, etc). Hay que tener presente, que dependiendo de la/s causa/s, revertir una amenorrea puede requerir un período largo de tiempo", coincide la doctora Arqué.

Lee también: [La razón por la que insistimos en la importancia de la prevención de la osteoporosis](#)

### Esta situación, ¿puede influirle a nivel de salud?

Si hay algo claro es que la falta de menstruación en una mujer en edad reproductiva es un signo de alarma. Esta situación tiene consecuencias importantes en la salud, tanto a corto como largo plazo. "Si la falta de la menstruación es prolongada y se relaciona con fallos ováricos prematuros -**menopausia precoz**- pueden aparecer síntomas de menopausia: sofocos, irritabilidad, problemas de sueño, sequedad vaginal, falta de apetito sexual, etc. En el caso de que se deba a un síndrome de ovario

poliquístico podrá aparecer también acné, hirsutismo, aumento de vello, aumento de peso, etc.

Contenido de la doctora Celia Sánchez-Dehesa



TE PUEDE INTERESAR



Y es que dichas implicaciones son distintas en función de la causa de la amenorrea. "En el caso de la amenorrea de origen hipotalámico, que es una de las más frecuentes, no se producen estrógenos ni progesterona. Como consecuencia, suele darse una pérdida del apetito sexual, **sequedad vaginal** y de la piel, caída del pelo, uñas quebradizas, infertilidad, etc. Si esta situación se prolonga en el tiempo da lugar a un **incremento del riesgo de eventos cardiovasculares** (los estrógenos tienen un efecto cardioprotector), aumento del riesgo de osteoporosis y fracturas, predisposición a desarrollar alteraciones neurológicas y psiquiátricas, como demencia, ansiedad, etc", cuenta la doctora Arqué, que añade que, en cambio, en el caso del síndrome del ovario poliquístico, sí que se siguen produciendo estrógenos, y en consecuencia el endometrio sigue creciendo. Si el endometrio no se descama cada mes de forma normal, sus células pueden sufrir alteraciones, pudiendo dar lugar a una hiperplasia del endometrio y, a largo plazo, aumentar el riesgo de cáncer de endometrio.

Por todo ello, ambas doctoras consideran que es un problema que siempre debemos consultar con nuestro ginecólogo.

**Lee también: ¿Cuándo tengo que ir al ginecólogo y qué revisiones me tengo que hacer?**

### ¿Puede influir el estilo de vida en la aparición de la amenorrea (dieta, hábitos...)?

"Sin lugar a duda, el estilo de vida juega un papel fundamental en la aparición y también en el tratamiento de la amenorrea, especialmente en los casos de Síndrome del Ovario Poliquístico y Amenorrea Hipotalámica Funcional. De hecho, en estos casos, el pilar básico del tratamiento es la corrección de hábitos de estilo de vida y dieta con la ayuda de un profesional, y en muchos casos es suficiente para revertir la situación y recuperar los ciclos sin necesidad de dar medicación. Por ejemplo, en pacientes que presentan SOP ( Síndrome del Ovario Poliquístico) y sobrepeso/obesidad, la

reducción del 5-10% del peso corporal puede reducir de forma significativa los síntomas reproductivos.

### ¿Hay personas con mayor riesgo de padecer este problema de salud?

“Es más frecuente encontrar estos problemas si por ejemplo tu madre ha padecido una menopausia precoz, también los tumores ováricos pueden ser hereditarios por lo que puede producirse una falta de regla por tratamiento quirúrgico”, cuenta la doctora del hospital HM IMI Toledo. “Las mujeres que presentan antecedentes familiares de **insuficiencia ovárica precoz** o de SOP así como enfermedades genéticas, tienen más probabilidades de sufrir también dichas patologías. Por lo que respecta al riesgo de sufrir amenorrea hipotalámica funcional, existe una susceptibilidad individual que es distinta para cada persona. Por ejemplo, hay chicas que a pesar de tener un peso muy bajo siguen menstruando cada mes y otras que estando en normopeso o incluso sobrepeso pueden perder la menstruación. Hay que tener en cuenta que el cuerpo tiene memoria y que mujeres que han sufrido trastornos de la conducta alimentaria o problemas emocionales importantes pueden tener más dificultades en que el ciclo vuelva a funcionar normalmente”, añade la doctora Arqué.

### Buscar las causas, prioritario

Una vez que se diagnostica el problema, ¿cuál es el protocolo que se debe seguir? “Hay que saber cuál es el problema para solucionarlo, por ejemplo, si es un problema en el tiroides, hay que normalizarlo y así volverán las reglas, si es por ovario poliquístico, en ocasiones la pérdida de peso será suficiente para mejorar los ciclos, en el caso de menopausia precoz, habrá que poner tratamiento hormonal, etc”, nos cuenta la doctora Sánchez-Dehesa. “Lo fundamental es **saber el diagnóstico correcto de la causa de amenorrea**, ya que así la solución será la adecuada. Si pasas un período de 3 meses consecutivos sin tener la regla, y has descartado estar embarazada, lo adecuado es acudir a tu ginecólogo para hacer un estudio completo y determinar cuáles son las posibles causas de la amenorrea. Es fundamental encontrar la causa o múltiples causas para establecer el tratamiento adecuado y así revertir la situación lo antes posible”, concluye la doctora María Arqué.

---

TE PUEDE INTERESAR