

HIJAS DE LA LUNA

Ciclo menstrual

**¿Cómo es el ciclo
menstrual irregular?**

Ciclo menstrual

¿Cómo es el ciclo menstrual irregular?

Una mujer tiene un ciclo menstrual irregular cuando el intervalo de tiempo que pasa entre una menstruación y otra está fuera de los 21-35 días. Es decir, cuando pasan menos de 21 días o más de 35 días entre un sangrado y otro.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Los motivos pueden ser:

- Primarios: Debidos a un retraso en la pubertad, ausencia de ovarios o trastornos hormonales.
- Secundarios: Infección, menopausia precoz, alteraciones en la hipófisis.

¿CÓMO SE DETECTA?

Alguno síntomas pueden ser los siguientes:

- Ausencia de menstruación.
- Menstruación precoz.
- Menstruación muy abundante o demasiado escasa.
- Menstruación dolorosa.
- Hemorragias fuera de la menstruación.

TRATAMIENTOS

Existen diversos tratamientos para las reglas irregulares. En primer lugar, siempre se realizará un examen ginecológico y análisis de sangre.

Dependiendo de las características de la paciente, el médico solicitará una prueba que nos permitirá la visión de la vagina y del cuello del útero. Dependiendo del diagnóstico, el tratamiento será uno u otro. Si por ejemplo es por una ovulación alterada, se realizará un tratamiento hormonal.

Por lo general este tipo de regla no es peligroso, pero se ha de hacer un examen ginecológico para descartar posibles enfermedades.

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS REGLAS IRREGULARES

La mayoría de las menstruaciones irregulares son frutos de la propia naturaleza del cuerpo, existen algunas recomendaciones para evitar que se produzcan:

- Seguir una alimentación saludable y variada.
- Evitar tomar azúcar, harinas refinadas, embutidos y derivados lácteos.
- Aumentar la actividad física gradualmente.
- Controlar las situaciones de estrés y nervios.
- Descansar lo suficiente.