

HIJAS DE LA LUNA

Salud menstrual

**Alteraciones
menstruales: Amenorrea**

Salud menstrual

Alteraciones menstruales: Amenorrea

La amenorrea es la falta de menstruación cuando no hay embarazo, ni lactancia, ni menopausia. Puede aparecer por diferentes motivos. El ciclo menstrual es un signo vital, cuando esta se alarga, se acorta o directamente desaparece, es una señal que envía el organismo y debemos atender.

TIPOS DE AMENORREA

La amenorrea puede ser primaria o secundaria.

- **Primaria:** Cuando la mujer no ha menstruado y por la edad ya lo debería de haber hecho.
- **Secundaria:** Cuando una mujer tiene ciclo menstrual y desaparecen durante mínimo tres-seis meses.

CAUSAS

La amenorrea aparece por un estrés manteniendo en el tiempo. Este tipo de estrés que nos lleva a suprimir la

función reproductiva es físico, metabólico, psicológico o una mezcla de los tres.

- Físico: producido por una excesiva práctica del ejercicio físico por falta de energía.
- Metabólico: producido por una falta de energía producida por la dieta.
- Psicológico. producido por factores sociales

● **Estrés físico**

El ejercicio físico es fundamental para estar saludables y ser personas activas, pero el ejercicio en exceso hace que aumenten nuestras necesidades energéticas para mantener las funciones del organismo y si no las cubrimos, nuestro cuerpo puede “apagar” otras funciones, como es en este caso la menstruación.

Cuando realizamos ejercicio liberamos endorfinas y los niveles de cortisol, por lo que cuando los niveles de estrés son muy continuos, pueden suprimir el ciclo menstrual, por este motivo es imprescindible descansar lo suficiente.

- **Estrés energético**

La grasa es un órgano endocrino y juega un papel fundamental en el funcionamiento del ciclo menstrual.

Nuestras células de grasa contienen una hormona llamada leptina, que es la encargada de avisar de los niveles de grasa de nuestro cuerpo, por lo que si los niveles de grasa son altos, esta hormona también lo es.

En mujeres que tienen poco índice de grasa, la leptina también es baja, por lo que se pueden producir irregularidades en el ciclo menstrual.

No es necesario tener un peso bajo para que el organismo suprima nuestro ciclo, una pérdida de peso en el pasado también puede producirlo.

- **Estrés psicológico**

Los problemas psicológicos pueden llegar a suprimir el ciclo menstrual. La amenorrea produce una privación de estrógeno y progesterona. Como los ovarios no funcionan, no producen estas hormonas.

Los efectos a corto plazo de esto son: uñas quebradizas, caída del cabello, sequedad vaginal, pérdida del deseo sexual...

Los efectos a largo plazo pueden ser: mayor riesgo de fracturas de nuestros huesos, problemas cardiovasculares, ansiedad u otras alteraciones, problemas digestivos, metabólicos...

¿CÓMO SOLUCIONAR LA AMENORREA?

Antes de nada, acudir a consulta ginecológica.

Y después tenemos que saber la causa de la amenorrea. Pregúntate si estás comiendo lo suficiente, entrenando intensamente, descansando bien, teniendo estrés emocional o estrés laboral...

El primer tratamiento es eliminar la situación que nos produce ese estrés, si es estrés energético, debemos consumir más calorías y ajustar la intensidad de los entrenamientos. Si la causa es psicológica tendremos que buscar ayuda para solucionar ese malestar.