

Psicofertilidad Natural explica los motivos de las reglas irregulares

Hay varios motivos por los que se pueden tener ciclos irregulares. Algunos no afectan a la fertilidad y otros sí. Siempre hay que consultar con el especialista

El dolor menstrual y la irregularidad de la regla son dos situaciones muy frecuentes en las mujeres.

El ciclo menstrual comprende desde el primer día de la regla hasta el primer día de regla del siguiente ciclo. Se considera un ciclo normal cuando pasan 28 días entre una menstruación y otra, pero en la comunidad médica se ha determinado que si ese ciclo tiene entre 21 hasta 35 se puede considerar no patológico. "En el caso de tener ciclos más cortos de 21 días o más largos de 35 días, entonces sí podemos decir que tenemos un ciclo anormal y reglas irregulares", explica Antonia González, embrióloga y CEO de Psicofertilidad Natural.

La gran pregunta es ¿Por qué se producen estos ciclos irregulares?

Lo primero que se debe descartar, si los ciclos son más largos, es que no haya un embarazo, por supuesto. Y en el caso de que el embarazo no sea la causa entonces "deberíamos realizar análisis hormonales y una buena historia clínica para poder dar respuesta a las mujeres que padecen estos desarreglos".

Los ciclos cortos, menores de 21 días, pueden deberse a un mal funcionamiento de los ovarios. Normalmente se produce en mujeres que tienen una edad avanzada y que tienen cerca la menopausia, ya que a la reserva ovárica empieza a ser muy baja y además los ovarios son más resistentes y les cuesta más trabajar. "Este panorama puede provocar ciclos más cortos, pero también pueden alternar con ciclos más largos", explica la experta.

Es muy probable que una mujer que tiene ciclos anormales (más cortos o largos de lo normal), no tenga ovulaciones espontáneas, y por lo tanto, si está buscando embarazo debería ponerse en contacto con un experto para realizar análisis y determinar si está ovulando o no. Es muy sencillo saberlo con un simple análisis de sangre.

Casos más frecuentes

Alteración del funcionamiento de la glándula tiroidea. Tanto el hipotiroidismo como el hipertiroidismo pueden provocar desarreglos en el ciclo menstrual. La tiroidea es una glándula que maneja gran parte del metabolismo del organismo y afecta al proceso de ovulación. Por lo que la ausencia de ésta puede provocar estos desarreglos.

Desórdenes alimenticios. Padecer de anorexia o bulimia. En el caso de tener un desorden importante en la alimentación, la mujer tiene más riesgo de ver afectado su ciclo menstrual. El cuerpo, cada mes, se prepara para gestar un bebé, y cuando hay un factor que desencadene una situación estresante, lo

primero de lo que va a prescindir es de la función reproductiva. Porque necesita la energía para restablecer aquello que no funciona, y tener un embarazo sería un gasto energético demasiado elevado. El organismo es sabio, y primará siempre la vida que existe a la que esté por venir.

Y por lo dicho anteriormente, el estrés también altera el ciclo menstrual. Si el cuerpo se siente en peligro, en lo último que piensa es en reproducirse y en periodos de un estrés extremo o un estrés sostenido y crónico, puede verse afectada la ovulación y esto generar que la propia menstruación llegue a desaparecer durante meses.

Tener un quiste en un ovario. La formación de un quiste en un ovario puede también alterar a la ovulación y por tanto al ciclo menstrual.

En mujeres de bajo peso o de elevado peso, el sistema hormonal deja de trabajar correctamente y también anula la ovulación.

Exceso de ejercicio, es otra forma de “estrés” para el cuerpo. Y se ve en las deportistas de élite, que muchas de ellas sufren reglas irregulares e incluso no tienen reglas por periodos muy largos, por la misma razón que comentaba anteriormente, el organismo prioriza cuando no puede con todo.

Tomar algún tipo de medicamentos puede alterar también la ovulación.

El origen más común de tener periodos irregulares, es padecer el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP). Esta es la causa más común que se ve en consulta de las alteraciones menstruales. El SOP es un desarreglo hormonal que puede ir, o no, acompañado de ovarios poliquísticos. Y que provoca alteraciones en el sistema hormonal. Este síndrome se tiene desde la primera menstruación, y es muy diferente y diverso dependiendo de las hormonas alteradas.

Hay mujeres que tienen SOP y tienen reglas regulares, por ejemplo. Otras tienen quistes en los ovarios, otras no, no es sencillo diagnosticarlo, por eso, muchas mujeres lo padecen y ni siquiera lo saben. Este síndrome afecta al funcionamiento de la tiroides, provocando, normalmente, un funcionamiento más lento de la glándula, lo que afecta a su ciclo menstrual. El 70% de las mujeres que padecen SOP tienen resistencia a la insulina, lo que también afecta a su ciclo menstrual.

Otras mujeres pueden tener un exceso de andrógenos (hormonas masculinas), por supuesto también afecta a sus reglas. Y también se pueden encontrar otra modalidad de SOP en el que las hormonas suprarrenales se ven afectadas. Es importantísimo que la mujer tenga esta información, porque el ginecólogo puede hacer una ecografía y al no detectar quistes en los ovarios u ovarios poliquísticos, descartar que tenga SOP, y eso no es cierto. Se puede tener la alteración hormonal teniendo unos ovarios ecográficamente perfectos. Y además de la ecografía deben realizarse estudios de análisis clínicos y una buena anamnesis, solo así, se puede asegurar que no se tiene.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>