



Períodos irregulares: ¿Por qué mi regla no viene una vez al mes?

¿Qué es un período regular?

Los profesionales sanitarios preguntan a menudo si tu ciclo es “regular”. Un ciclo regular/normal viene cada 3 a 5 semanas. Este tiempo se determina por el PRIMER día de una regla hasta el PRIMER día de la regla siguiente. Cuando tu regla viene debe durar 7 días o menos. Puede haber un sangrado más fuerte al principio de la regla. El uso de 3-6 compresas o tampones moderadamente empapados es normal durante tu regla.

Pregunta a tu sanitario por el nombre de alguna de las mejores aplicaciones para teléfono móvil que puedan ayudarte con tu período. Tu sanitario también puede darte un calendario para apuntarlo.

¿Qué hará mi médico si mis reglas no son regulares?

Tu médico hablará contigo para saber cuán a menudo tienes la regla, cuánto dura y cuánto sangras. Tu médico realizará un examen físico que incluye un examen mamario y ginecológico externo. Tu médico puede solicitarte análisis de sangre para testar tus hormonas y ver si tienes anemia (niveles de hierro bajos). Si tienes reglas fuertes o abundantes pueden producirte anemia por excesiva pérdida de sangre.

¿Cómo trata mi médico mis ciclos irregulares?

Si tus ciclos no te están causando ningún problema puedes no necesitar nada. Tu médico puede pedirte que apuntes tus reglas y le hagas saber si cambian. Si tus niveles de hierro son bajos, puede recomendarte empezar un suplemento de hierro para corregirlo o una medicación para disminuir el flujo de sangre menstrual. Si tus reglas vienen demasiado a menudo el médico puede hablarte sobre usar hormonas para hacer las reglas más cortas, más escasas o que vengan menos a menudo. Estas hormonas habitualmente vienen en forma de píldoras anticonceptivas y pueden tomarse aunque seas joven o no seas sexualmente activa.

¿Por qué mi período no es “regular”?

Algunas adolescentes no tienen la regla cada mes. Cuando los períodos menstruales empiezan, pueden no venir cada mes en los primeros 2-3 años. Al principio puedes tener reglas menos de una vez al mes o puedes tener reglas más de una vez al mes. Estos períodos pueden durar menos de 7 días o pueden durar semanas a la vez. Si tu período está viniendo más de una vez al mes o dura más de una semana tienes que hablarlo con tu profesional sanitario.

¿Por qué mi período es irregular?

Necesitan pasar muchas cosas para tener una regla cada mes. Tu cerebro debe enviar un mensaje a tus ovarios para que fabriquen hormonas para tener la regla. Cuando empieza tu período por primera vez estos “mensajes” pueden no trabajar correctamente como deben. Puede tomarse un tiempo de 2-3 años hasta que el cerebro y el ovario se comunican adecuadamente para que tengas un período “regular”.

¿Cuándo tengo que hablar con mi médico?

Si tienes preguntas sobre tus menstruaciones, puedes comentarlo con tu profesional sanitario. Tienes que hablar siempre con tu médico si:

- Tu regla dura más de 7 días
- Estás usando más de 6 compresas o tampones por día
- Necesitas cambiar tu compresa o tampón cada 1-2 horas
- Tienes coágulos grandes o empapas tus sábanas o ropa con sangre menstrual
- Tu regla viene más de una vez al mes
- Estás más de 3 meses sin regla
- Hay un cambio en tu patrón de período regular
- También tienes que contactar con tu sanitario conocido si hay riesgo de que puedas estar embarazada