



MENARQUIA O PRIMERA REGLA (ÁREA MUJER)

La menarquia es el primer sangrado menstrual que tiene una niña, también llamado "primera regla". Marca el inicio de la etapa reproductiva, aunque al principio los ciclos suelen ser irregulares y sin ovulación (es decir, no se libera un óvulo). Es parte normal de la pubertad, cuando el cuerpo cambia para convertirse en adulto. No duele mucho para la mayoría, pero puede haber cólicos leves o cambios de humor.

¿CUÁNDO SUELE OCURRIR LA MENARQUIA?

Normalmente ocurre entre los 10 y 15 años, con una media de 12-13 años en la mayoría de las niñas. Suele llegar 2-3 años después de que empiecen a crecer los pechos (telarquia). En algunas etnias, como afroamericanas o hispanas, puede ser un poco más temprano. Si viene antes de los 10 años, se considera una menarquia precoz; y si ocurre después de los 15-16, tardía. Cada niña es diferente, y factores como la alimentación o el peso influyen.



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS QUE INDICAN QUE SE ACERCA LA MENARQUIA?

Antes de la primera regla, suelen aparecer otros cambios de la pubertad:

- Crecimiento de los pechos (telarquia), que empieza alrededor de los 8-13 años.
- Aparición de vello púbico y en axilas (pubarquia).
- Aumento de estatura rápido.
- Cambios en el cuerpo, como caderas más anchas.
- Flujo vaginal claro o blanco unos meses antes.

Estos cambios son normales y ocurren poco a poco. Si notas algo inusual, como mucho vello o acné, habla con un doctor.

¿ES NORMAL QUE LA REGLA SEA IRREGULAR AL PRINCIPIO?

¡Sí, completamente normal! En el primer año después de la menarquia, hasta el 90% de los ciclos son irregulares y sin ovulación. Pueden durar entre 21 y 45 días, y el sangrado varía. La regularidad llega en 3-5 años, cuando los ciclos se estabilizan en unos 28 días (con variación de ± 7 días). No te preocupes si un mes no viene o es más abundante; el cuerpo se está ajustando.

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA EDAD DE LA MENARQUIA?

Varios factores pueden hacer que venga antes o después:

- Genética: Si tu madre o hermanas la tuvieron temprano, es probable que tú también.



- Nutrición y peso: una buena alimentación y un peso saludable (no muy bajo ni alto) ayudan a que sea a tiempo. La obesidad puede adelantar la menarquia.
- Ambiente: exposición a químicos (como el bisfenol-A) o el estrés pueden influir.
- Salud general: enfermedades crónicas o un exceso de ejercicio (como en atletas) pueden retrasarla.

En los últimos años, la menarquia ha sido un poco más temprana debido a mejor nutrición global.

¿QUÉ PASA SI LA MENARQUIA VIENE MUY TEMPRANO (PRECOZ)?

Cuando la primera regla aparece antes de los 10 años (o incluso antes de los 9 en casos muy precoces), es importante acudir al médico cuanto antes. Puede tratarse de una pubertad precoz, de la que se distinguen dos tipos principales:

- En la central, el cerebro empieza a enviar señales hormonales demasiado pronto (la mayoría de las veces sin causa grave, pero a veces por algún tumor raro o malformación).
- En la periférica, el problema está en los ovarios o en las glándulas suprarrenales (por ejemplo, quistes ováricos o hiperplasia suprarrenal).

Lo que más se nota es que aparecen los pechos y el vello muy rápido, junto con la regla temprana. Si no se trata a tiempo, puede hacer que la niña deje de crecer antes y la estatura final sea más baja de lo esperado, además de generar algo de ansiedad o sensación de ser diferente a sus amigas.

El médico hará análisis de sangre para medir hormonas como LH y FSH, una ecografía y, en algunos casos, una resonancia magnética. El tratamiento suele consistir en medicamentos que pausan temporalmente la pubertad hasta que llegue la edad más adecuada, lo que ayuda a preservar la estatura y a que todo progrese de forma más natural.

¿Y SI LA MENARQUIA VIENE MUY TARDE (TARDÍA)?

Si a los 15 o 16 años todavía no ha llegado la primera regla, o si han pasado más de 4 años desde que empezaron a crecer los pechos, hablamos de menarquia tardía y es recomendable una consulta. En la mayoría de los casos (entre el 60 y el 90 %) se trata de un retraso constitucional: simplemente la pubertad va más despacio. En estos casos suele haber antecedentes familiares y no hay ningún problema grave; es una variante de la normalidad.

Sin embargo, también puede deberse a niveles bajos de hormonas por causas como mucho estrés, anorexia, ejercicio excesivo o problemas genéticos. En otros casos menos frecuentes aparecen síndromes como el de Turner o alteraciones en la tiroides o los ovarios.

El principal riesgo a largo plazo es que los huesos no se fortalezcan lo suficiente por falta de estrógenos, lo que aumenta la posibilidad de osteoporosis en el futuro. El médico hará un análisis de hormonas, un cariotipo si es necesario y una ecografía.



Dependiendo de la causa, el tratamiento puede ser ganar peso y reducir estrés (en casos funcionales) o administrar hormonas de reemplazo (estrógenos) para inducir la pubertad de forma segura y proteger los huesos y el bienestar emocional.

¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR A UN MÉDICO?

Es buena idea pedir cita si la regla aparece antes de los 10 años o si los cambios puberales avanzan muy rápido. También si a los 15 años no ha llegado todavía, o si a los 13 no hay ningún signo de pubertad (ni pechos ni vello).

Después de la menarquia, consulta si los ciclos siguen muy irregulares pasados 2 años, si hay sangrados muy abundantes que empapen una compresa cada hora, dolor muy fuerte que no mejora con analgésicos habituales, o si la regla desaparece durante varios meses.

¿CÓMO PREPARARME O PREPARAR A MI HIJA PARA LA MENARQUIA?

Lo mejor es hablar con naturalidad y sin tabús: explícale que es algo normal, que le pasa a todas las mujeres y que forma parte de crecer. Podéis preparar juntas un pequeño kit con compresas o salvaslips, toallitas húmedas y una muda de ropa interior para llevar en la mochila. Enséñale a cambiar la compresa cada 4-6 horas y a usar jabón suave para la higiene.

Es útil anotar las fechas de la regla en un calendario o en una app sencilla para ir viendo patrones. Y sobre todo, dale apoyo emocional: es normal que se sienta nerviosa o sorprendida la primera vez; puedes recomendarle libros o vídeos pensados para niñas de su edad, o incluso acompañarla a una consulta si quiere preguntar dudas al médico.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com