



REGLA IRREGULAR (ÁREA MUJER)

En términos médicos, cuando las reglas no vienen con una frecuencia más o menos constante, lo llamamos **regla irregular** (o ciclos menstruales irregulares).

¿CUÁNTO DURA UN CICLO MENSTRUAL NORMAL?

Un ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de una regla hasta el primer día de la siguiente.

En la mayoría de las mujeres adultas, un ciclo normal dura entre **21 y 35 días**. Lo más habitual es que dure alrededor de 28 días, pero es normal que varíe un poco de un mes a otro.

En las adolescentes, especialmente los primeros años después de la primera regla, los ciclos suelen ser más irregulares y pueden durar entre 21 y 45 días. Con el tiempo, la mayoría se regulariza. (Ver vídeo del ciclo menstrual).

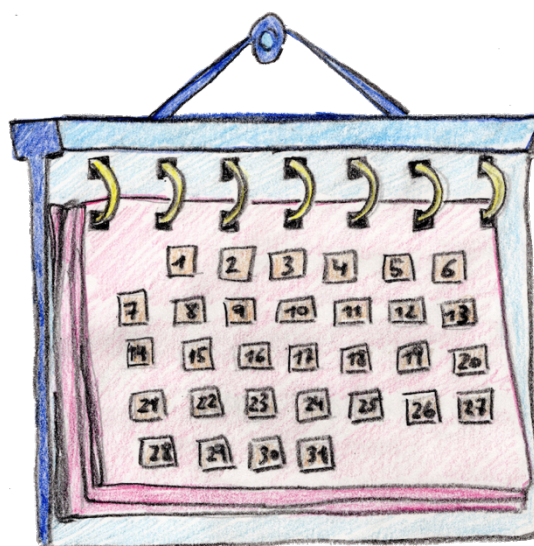
¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS IRREGULARIDADES MENSTRUALES?

La regla depende de un equilibrio muy fino de hormonas que controla el **eje hipotálamo-hipófisis-ovario**. Cuando este sistema no funciona de forma rítmica, el ciclo se vuelve irregular.

La causa más frecuente de las reglas irregulares es la **anovulación**, es decir, que el ovario no libera un óvulo (ovulación) cada mes o lo hace de forma poco frecuente. Sin ovulación, no se produce la progesterona de forma normal y el endometrio (la capa interna del útero) crece de manera desordenada. Esto hace que la regla aparezca en momentos impredecibles, a veces muy separadas o, por el contrario, muy seguidas.

Otras causas habituales son:

- **Síndrome de ovario poliquístico (SOP):** una de las causas más comunes.
- Estrés fuerte, cambios importantes de peso (tanto ganar como perder mucho), ejercicio físico muy intenso o dietas restrictivas.
- Problemas de tiroides (tanto hipertiroidismo como hipotiroidismo).
- Niveles altos de prolactina.
- Perimenopausia (en mujeres a partir de los 40-45 años).
- Efectos de algunos medicamentos o anticonceptivos.



En muchos casos se trata de una combinación de factores del estilo de vida y desequilibrios hormonales.



¿DEBO CONSULTAR CON MI GINECÓLOGO?

Sí, es recomendable consultar si:

- Tus reglas vienen con menos de 21 días o con más de 35-40 días de forma habitual.
- La diferencia entre un ciclo y otro varía mucho (más de 7-9 días de un mes a otro).
- Pasan más de 3 meses sin regla (y no estás embarazada).
- La regla dura más de 7 días o es muy abundante.
- Tienes sangrado entre reglas o dolor muy intenso.

No hace falta esperar a que sea muy grave. Cuanto antes lo evaluemos, más fácil es identificar la causa y evitar problemas a largo plazo, como dificultad para quedarte embarazada o riesgo de hiperplasia de endometrio.

¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY?

El tratamiento depende de la causa y de lo que tú necesites o desees.

En muchos casos podemos empezar con **cambios en el estilo de vida**: mejorar la alimentación, reducir el estrés, ajustar el ejercicio o conseguir un peso más equilibrado. A veces esto es suficiente para que los ciclos se regularicen.

Cuando es necesario tratamiento médico, las opciones más habituales son:

- **Anticonceptivos hormonales** (píldora, parche, anillo o DIU hormonal): ayudan a regular el ciclo y protegen el endometrio.
- **Gestágenos cíclicos** (progesterona durante unos días al mes) para inducir la regla de forma ordenada.
- Tratamiento específico según la causa: por ejemplo, medicamentos para la tiroides, para reducir andrógenos en el SOP, etc.

Si estás buscando embarazo y tienes reglas irregulares, también podemos ayudarte a estimular la ovulación de forma segura.

Lo importante es que cada mujer es diferente. Tras una buena evaluación (historia clínica, analítica y, a veces, ecografía), te explicaremos cuál es la mejor opción para ti: desde no hacer nada hasta usar tratamiento hormonal, según tu edad, deseos de fertilidad y síntomas.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com