

---

## Retraso de la primera menstruación

Los factores hereditarios son los que más influyen en cuando llega la primera menstruación, temprana o tardía. Para saber cuándo llegará la regla a una niña lo mejor es que pregunte cuando llegó la menstruación a su madre o abuela. Es muy probable que aciertes.

¿Cuándo llega la primera regla?

Por favor, nada de prisas, cada chica alcanza la pubertad en un momento diferente. Algunas tienen la primera menstruación muy temprano, a los nueve o diez años de edad, mientras que otras niñas no tienen la regla hasta los doce o trece años o incluso más tarde. Los médicos denominan el primer período menstrual o inicio de la menstruación de menarquia.

De hecho, el momento en que a una niña le viene la regla depende en gran medida de la genética. Las niñas suelen empezar a menstruar aproximadamente a la misma edad que sus madres o abuelas. Asimismo, algunos grupos étnicos, como promedio, alcanzan la pubertad antes que otros. Por ejemplo, las niñas de raza negra, como promedio, alcanzan la pubertad y empiezan a menstruar antes que las de raza blanca.

La genética, la dieta y la raza influyen  
en la llegada de la primera menstruación

Si ya tienes 16 años y todavía no te ha llegado la primera menstruación o todavía no ha desarrollado un ciclo menstrual regular tres años después de la menarquía. Si no te llegó la regla todavía, la causa más probable será un desequilibrio hormonal que puede requerir tratamiento. El retraso también puede ser causado por un problema o un trastorno alimentario. Si no tiene una dieta rica en vitaminas, minerales y calorías, podría sufrir un retraso del crecimiento o del desarrollo de tu cuerpo. Lo mejor es que busques la consulta de un ginecólogo.