

---

## ¿Estoy embarazada o tengo la regla irregular?

Desde el momento en que a una chica entra en la pubertad y le viene la primera regla, puede tardar hasta dos años en tener un ciclo menstrual estable. Durante ese período de tiempo, su cuerpo se irá adaptando a los cambios en los niveles hormonales desencadenados por la pubertad. Muchas veces, la mujer adulta nunca llega a tener una regla con periodos regulares, depende del organismo. El ciclo típico de una mujer adulta dura 28 días, aunque hay ciclos que duran 22 días y otros de hasta 45.

Los cambios en los niveles de hormonas pueden hacer que una chica adolescente tenga un período menstrual muy corto, de tan solamente dos o tres días, en un mes y otro, con sangrado de una semana de duración, en el mes siguiente. Las primeras reglas pueden ser muy irregulares, pueden saltarse períodos, tener dos períodos muy seguidos o alternar entre períodos con fuertes hemorragias y otros con escasas pérdidas de sangre.

Las dudas y los temores llegan cuando la chica adolescente ya mantiene relaciones sexuales y las reglas de períodos irregulares son confundidas como síntomas de embarazo. Muchas veces la adolescente ha utilizado preservativos en sus relaciones sexuales, pero el miedo de que el condón se haya roto le deja muy nerviosa y desesperada cuando hay un retraso de la regla.

Relaciones sexuales y la falta de la regla

Toda chica que tiene relaciones sexuales y tiene una falta de la regla debe acudir al médico o al ginecólogo para asegurarse de que no está embarazada. Y, si todavía no ha desarrollado una regla regular, predecible tres años después de la primera menstruación, o si tiene cuatro o cinco períodos regulares y luego se pasa dos meses sin menstruar, debes ir al médico para descartar posibles problemas hormonales o de mal formación en el útero.

Test del embarazo

Si no te llega la regla, el test de embarazo de orina, te puede dar una respuesta fiable con 7 días de retraso de la menstruación. Lea las instrucciones del test del embarazo atentamente y trata de usar la primera orina de la mañana ya que en esa muestra la hormona hCG estará más concentrada. No consumas mucho líquido antes de realizarla ya que puede diluir y bajar los niveles de la hCG.

---

## Primeros síntomas de embarazo

en una adolescente

Muchos de los síntomas del Síndrome premenstrual son parecidos con los de embarazo. La diferencia fundamental es que la temperatura corporal se eleva y se mantiene por encima de los 37 grados y empiezas a sentir mucho sueño.

## El retraso de la regla

Puede ser el primer síntoma del embarazo aunque no es totalmente fiable. La experiencia demuestra que puede existir retraso de la regla sin que exista embarazo, ya que el periodo menstrual puede verse afectado a causa de ciertas enfermedades, después de un shock emocional o, incluso, de un cambio de forma de vida como, por ejemplo, el inicio de las vacaciones, el consumo de ciertos medicamentos o dejar de tomar la píldora anticonceptiva. Por tanto, nunca podemos tener la seguridad de que el retraso de la regla sea siempre por un embarazo.

## La subida de la temperatura basal

Si notas que la temperatura de tu cuerpo, en vez de bajar, se mantiene por encima de los 37°C al final del ciclo y que la regla no llega, existen muchas probabilidades de que estés embarazada.

## Tensión en los pechos

Desde los primeros días después de la concepción, los pechos se preparan para lo que será una función muy importante: alimentar al bebé. Por eso aumentan de tamaño y aparecen tensos, tanto que se pueden ver las venas bajo la piel.

## Mucha somnolencia

---

Los cambios hormonales que se producen desde el momento de la concepción provocan una relajación exagerada que se traduce en una mayor necesidad de dormir. Este estado de cansancio favorece que la embarazada pase más tiempo durmiendo y descansando.

#### Irritabilidad

Las emociones de la embarazada suelen estar a flor de piel, y los cambios de humor son muy frecuentes. Es uno de los primeros síntomas de embarazo.