

---

## ¿Por qué no me llega la regla si no estoy embarazada?

Los médicos denominan de amenorrea primaria cuando las chicas adolescentes no han tenido la regla al cumplir 16 años o tres años después de presentar las primeras señales de que están en la pubertad.

La causa de la ausencia de la regla en chicas mayores, generalmente, es provocada por un desequilibrio en la producción de hormonas o problema de desarrollo orgánico. Las hormonas también suelen ser la causa de la amenorrea secundaria, que es cuando una chica que había menstruado con normalidad deja de menstruar de repente durante más de 6 meses.

Lo primero es preocuparte si estás embarazada, el embarazo es la primera causa posible a descartar cuando una chica adolescente no le llega la regla durante muchos meses. Aquí puedes leer más sobre los síntomas del embarazo. Sin embargo hay muchas otras causas que pueden provocar que no tengas la regla durante meses, y sufras las denominadas amenorreas primaria y secundaria.

La ausencia de de la regla  
La amenorrea en las adolescentes

- Puedes tener niveles insuficientes de hormona liberadora de la gonadotropina, que regula la ovulación y el ciclo menstrual. La gonadotropina o gonadotrofina es una hormona secretada por la glándula pituitaria. En la mujer, estimula el crecimiento del folículo ovárico que contiene el óvulo.

- Puedes estar viviendo situaciones de mucho estrés.

- Por perder o ganar peso de manera muy significativa.

- Por estar padeciendo de anorexia. La falta de la regla es una señal inicial de que una chica adolescente está perdiendo demasiado peso y puede ser anoréxica.

---

- Por dejar de tomar píldoras anticonceptivas

- Por tener trastornos tiroideos.

- Por tener quistes en los ovarios.

- Trastornos y enfermedades que afecten los niveles hormonales femeninos.

A las jóvenes adolescentes que les gusta hacer demasiados ejercicios, es normal que les falte la regla. La amenorrea primaria y secundaria pueden ser causada por hacer ejercicios físicos de forma excesiva combinado con una dieta inadecuada, lo que suele provocar una ganancia de peso insuficiente y/o retraso del crecimiento. Para llegar al punto de hacer tanto ejercicio como para que a una chica adolescente no le venga la menstruación, tiene que hacer entrenamientos en demasía, durante varias horas al día la mayoría de los días de la semana y no tener una dieta con suficientes vitaminas, minerales calorías. Si no sufres ninguno de estos síntomas, lo mejor es preguntarse: "¿Estoy embarazada? ".