

FERTILIDAD SALVAJE

**¿Y SI MI MENSTRUACIÓN
NO LLEGA DESDE HACE MESES?**

AMENORREA

Conceptos

- Es la ausencia de menstruación durante al menos 3 meses.
- Lo primero que hay que descartar es el EMBARAZO.
- No menstruar no es normal ni salusable, así que es importante indagar en las causas que nos han llevado a no hacerlo.
- 2 tipos de amenorreas:
 1. **AMENORREA PRIMARIA:** Ocurre en la adolescencia y suele tener causas genéticas o endocrinas. A los 16 años aún no ha llegado la menstruación.
 2. **AMENORREA SECUNDARIA (la + común):** Es reversible y la causa comienza en el cerebro (hipotálamo). Amenorrea hipotalámica es la más común, se suprime el eje H-H-O con sus consecuencias.

AMENORREA

Posibles causas

- **Estrés intenso:** El cerebro considera que no es buen momento para gestar una vida y detiene el ciclo menstrual (no función vital).
- **Bajo peso:** Una delgadez extrema no es sana para la salud hormonal.
- **Exceso de ejercicio intenso:** muy común encontrar a atletas o deportistas de élite en AH. El organismo destina la energía disponible a funciones necesarias para la supervivencia.
- **Bajo % de grasa corporal (<18-20%):** nuestras hormonas parten del colesterol para sintetizarse.
- **Celiaquía:** déficit de nutrientes esenciales por malabsorción.

AMENORREA

Posibles causas

- **Niveles altos de prolactina:** hormona que promueve la lactancia. Si está muy elevada--> suprime ovulación.
- **Problemas tiroideos:** Hipotiroidismo o la enfermedad de Hashimoto estimulan la síntesis de prolactina, roba a los ovarios la energía necesaria para ovular y empeora la resistencia a la insulina (SOP).
- **Alimentación desequilibrada:** dietas bajas en carbohidratos o en grasas y en micronutrientes como hierro, yodo o selenio (veganas).
- **SOP no controlado:** niveles altos de LH y andrógenos-->anovulación
- **ACH largo período:** algunas mujeres tardan en recuperar su ciclo.
- **Fallo ovárico prematuro:** menopausia precoz (componente genético)

AMENORREA HIPOTALÁMICA

Supresión eje H-H-O



- Se produce una desconexión entre la región del cerebro encargada de la ovulación y los ovarios (donde se fabrican estrógenos)
- Esto hace que los niveles de estrógenos sean anormalmente bajos (similar a menopausia precoz)
- ¡Si no menstruamos, no hemos ovulamos previamente!= no progesterona.
- **Efectos secundarios para la salud femenina:** cardíaco, psicológico, esquelético y reproductivo.

AMENORRREA HIPOTALÁMICA

Tríada de la atleta



AMENORREA

Cómo ayudar a que vuelva la menstruación

1. Reduce la cantidad e intensidad del ejercicio físico, sobre todo, el cardiovascular y combínalo con ejercicio de fuerza y relajante.
2. Muerte a perfeccionista que hay en ti.
3. Di adiós a los ayunos, sobre todo, evita entrenar en ayunas.
4. Aumenta la ingesta calórica unas 300-350 kcal/día incluyendo CH, proteínas y grasas de calidad (Ej: tortitas de avena, huevo y plátano, revuelto huevos con olivas y brócoli, tostadas con hummus).
5. Reduce tus niveles de estrés y sobreocupación y prioriza tu descanso.
6. Pasa tiempo consciente en la naturaleza (*SHINRIN-YOKU*)

AMENORREA

Cómo ayudar a que vuelva la menstruación



Es clave que le des a tu cuerpo el mensaje de que está a salvo y tiene todo lo que necesita para reactivar el ciclo menstrual.

AMENORREA

Suplementos que pueden ayudar

- **Magnesio:** mineral relajante mental y muscular, deficitario en la mayoría de las mujeres con estrés. Ayuda a regular el hipotálamo.
- **Ashwagandha (*Withania somnifera*):** planta medicinal usada en la medicina ayurvédica de India. Muy conocida en occidente por reducir la ansiedad y contrarrestar los efectos a largo plazo del estrés (insomnio, inestabilidad del azúcar en sangre, depresión, supresión del hipotálamo). Tomar bajo prescripción profesional.
- **Vitex agnus-castus (o sauzgatillo):** planta de origen mediterráneo que protege al hipotálamo del estrés crónico, promoviendo la ovulación y evita que la hipófisis produzca demasiada PRL. ¡Individualizar!

