

SISTEMAS DE RELACIÓN

LOCOMOCIÓN, COORDINACIÓN Y REPRODUCCIÓN



Ciencias Naturales · B

Material digital
complementario de la p. 54



AMENORREA

La amenorrea es la ausencia del flujo menstrual. En algunos casos puede ser algo normal, pero también puede ser un síntoma de algún problema de salud. Existen dos tipos de amenorrea:

Primaria. Generalmente se da en adolescentes de entre 14 y 16 años que nunca han menstruado y no han desarrollado los caracteres sexuales secundarios.

Secundaria. Se produce en las mujeres adultas que, luego de haber tenido menstruaciones por algunos meses, desaparecen durante seis meses o más. Podría ser un síntoma de alguna patología anatómica, por la menopausia o cuando existe un embarazo. Existe otro tipo de amenorrea secundaria que se da en la mayoría de las adolescentes. Se la conoce como amenorrea hipotalámica y ocurre cuando hay un desajuste en la comunicación entre el cerebro (hipotálamo-hipófisis) y los ovarios, lo que lleva a la ausencia de menstruación y a una disminución de estrógeno.

PRINCIPALES CAUSAS

Estrés psicosocial. El estrés produce una hormona llamada cortisol. En las mujeres con amenorrea, los niveles de cortisol están altos todo el día, no solo en la mañana como en la mayoría de las personas.

Este exceso de cortisol puede afectar el funcionamiento del hipotálamo, una parte del cerebro que controla las hormonas reproductivas. Como consecuencia, el hipotálamo deja de enviar las señales necesarias para que los ovarios produzcan hormonas como el estrógeno y la progesterona, que son esenciales para el ciclo menstrual y se produce la amenorrea.

Desequilibrio energético/metabólico. Nuestro cuerpo necesita energía para funcionar correctamente. La disponibilidad de energía con la que contamos es la diferencia entre lo que comemos y lo que gastamos. Debemos mantener un equilibrio entre nuestras ingestas y gasto energético para el buen funcionamiento corporal. De lo contrario, la producción de estrógeno, una hormona clave para el ciclo menstrual, puede verse afectada. Un desequilibrio, ya sea por exceso de gasto (ejercicio intenso) o por bajo consumo de alimento (dieta restrictiva), puede afectar la producción de estrógeno y desencadenar amenorrea. Si bien la amenorrea puede ocurrir en mujeres que presentan un peso normal, es

más común en aquellas con conductas como la bulimia o la restricción alimentaria. Mantener una alimentación saludable, realizar ejercicio moderado y consultar con un médico ante cualquier inquietud son claves para un ciclo menstrual saludable.





CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

Salud ósea. El estrógeno, una hormona crucial para la salud ósea en las mujeres, favorece el crecimiento y el fortalecimiento de los huesos. Sin embargo, su deficiencia (hipoestrogenismo) puede debilitarlos. Las mujeres alcanzan su pico de masa ósea entre los 20 y 30 años, y la mayor parte del crecimiento óseo ocurre en la adolescencia tardía (40-60%). La amenorrea puede afectar negativamente la salud ósea, especialmente en mujeres jóvenes, aumentando el riesgo de baja densidad ósea y fracturas. Es fundamental que las mujeres con amenorrea consulten a su médico para evaluar su salud ósea y recibir los tratamientos adecuados para proteger sus huesos.

Salud psicológica y cognitiva. Se ha comprobado que las mujeres con amenorrea tienen tasas más elevadas de perfeccionismo, incluyendo mayores niveles de preocupación por los errores y estándares personales en comparación con sus pares. La amenorrea y los trastornos psicológicos tienen una relación bidireccional. Los niveles bajos de estrógeno se encuentran relacionados con el deterioro de la función cognitiva. Este deterioro se produce porque el estrógeno tiene un rol importante en la inducción de la formación de sinapsis en múltiples áreas del cerebro, incluyendo el hipocampo y la corteza cerebral. Por otra parte, el estrógeno modula la síntesis y secreción de múltiples neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, lo que puede explicar las mayores tasas de depresión y ansiedad en las mujeres con amenorrea en comparación con sus pares.

Salud cardiovascular. El estrógeno, hormona crucial en la mujer, especialmente durante la edad fértil, juega un papel fundamental en la salud cardiovascular. Favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y protege contra la enfermedad aterosclerótica. Sin embargo, tras la menopausia, cuando los niveles de estrógeno disminuyen naturalmente, aumenta el riesgo de problemas cardíacos. Estudios como el *Nurses' Health Study* lo demuestran: las mujeres con períodos irregulares o menopausia temprana tienen mayor riesgo de sufrir eventos cardiovasculares. Para proteger su salud, las mujeres deben mantener un estilo de vida saludable, controlar su peso, presión arterial, colesterol y azúcar en sangre, y consultar con su médico sobre la terapia hormonal sustitutiva (THS), en casos de amenorrea.