

## “No me baja la regla”. Causas de amenorrea

### ¿Qué es?

Es la ausencia de [menstruación o regla](#). Se puede deber a factores físicos o psicológicos. Puede ser primaria o secundaria.

Puede ser primaria o secundaria. Y eso, ¿qué es?

¿Cuándo debes preocuparte o acudir al médico?

¿Cuándo necesitarás tratamiento?

Estas y otras preguntas las puedes resolver consultando [nuestro artículo completo en PDF](#) o nuestra infografía.



**Llevar una vida saludable, con una alimentación sana y equilibrada, un régimen de descanso adecuado y la práctica frecuente de actividad física ayudan a reducir los niveles de estrés y prevenir la amenorrea secundaria.**

---

**Fecha de publicación:** 23-07-2018

**Autor/es:**

- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)

