

La ovulación, un indicador de salud

MICAELA MENÁRGUEZ CARREÑO



El conocimiento de la propia fertilidad no solo permite aplazar o lograr un embarazo. También capacita a las mujeres para interpretar las advertencias que su cuerpo les hace en cada ciclo menstrual.

Las investigaciones de la ginecóloga chilena Pilar Vigil y su equipo (1) indican que la irregularidad de los ciclos en la mujer son un síntoma de falta de salud.

Los ciclos irregulares tienen una explicación fisiológica. Si no investigamos las causas que los originan, nos arriesgamos a que la mujer padezca una enfermedad grave que puede dar la cara más adelante. Esa enfermedad queda enmascarada durante muchos años por la píldora anticonceptiva, ya que no se busca el origen de la irregularidad, sino que se oculta debajo de un tratamiento hormonal, que muchas veces es perjudicial para la enfermedad que padece la mujer.

El método sintotérmico permite a las mujeres reconocer su ovulación y, por tanto, evaluar su propia salud. Si la ovulación es reconocida por la mujer, significa que su función gonadal y endocrina es correcta. Hay momentos, sin embargo, en los que una mujer sana puede no ver su ovulación. Estos son momentos de transición, como la pubertad, la perimenopausia, el embarazo o la lactancia.

Si no es por estas causas, las alteraciones pueden ser debidas al estilo de vida, el estrés, la disfunción endocrina, enfermedades autoinmunes, genéticas o consecuencias de tratamientos médicos. Algunos ciclos regulares también engañan si en ellos no hay ovulación. Esto supone un problema, ya que lo importante no es una menstruación regular, sino una ovulación regular.

Por tanto, si una mujer tiene amenorrea, anormalidades en su ovulación, o si identifica tres o más ciclos irregulares en un año, o dos ciclos irregulares consecutivos, debería consultar con un especialista y hacerse un perfil hormonal. Y buscar el origen de este desorden hasta encontrarlo y arreglarlo en la medida de lo posible. Esto requiere mucho tiempo y esfuerzo por parte de ginecólogos y endocrinos, pero es la única forma de devolver a la mujer una salud que empieza a perder.

“Las causas más frecuentes de irregularidades menstruales asociadas con disfunción ovárica son desórdenes hormonales”

Como explica la Dra. Vigil, “las causas más frecuentes de irregularidades menstruales asociadas con disfunción ovárica son desórdenes hormonales”. Entre estos, cabe destacar los siguientes:

- **Alteraciones en el hipotálamo:** La función hipotalámica está afectada por el ejercicio excesivo, la mala alimentación, estrés, algunas enfermedades psiquiátricas como la anorexia, déficits nutricionales y aumento de cortisol. Esto causa ciclos hipoestrogénicos, anovulación y amenorrea.
- **Hiperprolactinemia:** La causa de este desorden en algunos casos es un tumor en la pituitaria, el estrés o un fármaco antidepresivo. El aumento en los niveles de prolactina causa subida de andrógenos y bajada de estrógenos. Las irregularidades como consecuencia de esto son: fases lúteas cortas, disminución de la libido, dispareunia, alergias, mayor frecuencia de infecciones. Además, la prolactina está alta en enfermedades autoinmunes como el lupus, la artritis reumatoide o la esclerosis múltiple.
- **Patología tiroidea:** Los problemas de tiroides están asociados a la disfunción ovárica, y causan alteraciones en la menstruación.
- **Síndrome de ovario poliquístico:** El ovario poliquístico se puede presentar con o sin resistencia a la insulina. En el caso de que lo tratemos con la píldora anticonceptiva, los casos con resistencia a la insulina terminan empeorando y pueden originar diabetes al cabo de unos años.

Micaela Menárguez Carreño
Directora del Máster de Bioética de la UCAM

(1) Pilar Vigil, Carolina Lyon, Betsi Flores, Hernán Rioseco y Felipe Serrano, “Ovulation, a sign of health”, *The Linacre Quarterly* 84, núm. 4, noviembre 2017, pp. 343-355.