

SALUD / TENDENCIAS

¿A qué edad te llegó la regla? Averigua cómo esto afecta tu salud

El Ciudadano · 3 de diciembre de 2015





Un nuevo estudio publicado en Inglaterra investigó la relación entre eventos importantes en la reproducción de la mujer (la edad de su primer periodo, el parto, amamantar y la menopausia) y otros factores (tales como el uso de anticonceptivos y su vida sexual) con su salud a largo plazo.

El equipo de investigadores encabezado por el Dr. Dexter Canoy de la Universidad de Oxford, Reino Unido, reveló que recopiló la información de 322,972 mujeres de 25 a 70 años y le dieron seguimiento 13 años después. Después de ese tiempo, 14,383 de las mujeres habían muerto, y el equipo de investigadores descubrió que el riesgo de muerte era mucho menor en mujeres que habían tenido hijos, amamantado, usado métodos anticonceptivos orales y habían tenido su primer periodo a los 15 años o más.

El parto, amamantar, el uso de métodos anticonceptivos orales y una edad media del primer periodo puede estar seriamente vinculado con tu estado de salud a largo plazo. Una importante teoría al respecto es que todos estos eventos disminuyen los niveles de estrógeno.

“Estos resultados recalcan la posibilidad de que los mecanismos hormonales puedan explicar la relación entre estos eventos reproductivos con el riesgo de mortalidad. Un mecanismo compartido para amamantar y el uso de métodos anticonceptivos es que ambos reducen la producción de estradiol endógeno.”

Por su parte, mientras que las mujeres que tienen hijos y los hayan amamantado sí tienen menores probabilidades de sufrir ciertas enfermedades (como cáncer de mamá, según un estudio), no quiere

decir que una mujer que no haya tenido hijos sea menos saludable: “La información del estudio sugiere que las mujeres sin hijos tenían un peor estado de salud dado que fumaban más y no hacían ejercicio.”

En cuanto a la edad del primer periodo, el estudio recalca que “tener el periodo a una edad menor (los 12 o antes) ha sido asociado con una elevada presión arterial, intolerancia a la glucosa y obesidad a largo plazo. Es por eso que el riesgo de mortalidad de eleva”

En otras palabras, si tu periodo llegó a tus 12 años o antes, podrías tener problemas de presión y glucosa, lo cual puede ser controlado con una buena dieta y ejercicio.

¡No te estreses! Mejor motívate con esta nota a llevar un estilo de vida más saludable.

Vía: <http://mx.emedemujer.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)