

6.1. Molestias antes de la regla. Síndrome premenstrual

Se llama síndrome premenstrual a un conjunto de molestias que aparecen 1 o 2 semanas antes de la regla y desaparecen al finalizar la misma.

Es un trastorno relativamente común entre las mujeres. Tres de cada cuatro lo han tenido a lo largo de su vida. Es más frecuente entre los 20 y los 35 años y va desapareciendo cuando se acerca la menopausia y en ocasiones tras el primer embarazo.

La naturaleza e intensidad de los síntomas pueden variar de una mujer a otra. Algunas pueden tener dificultades para hacer su vida normal en esos días. Es un problema molesto, **pero no es una enfermedad ni supone peligro para su salud en el futuro**.

Se desconoce la causa de este problema, sin embargo, se sabe que el funcionamiento de las hormonas del ciclo de la mujer es normal en aquellas que lo padecen.

Las **molestias más frecuentes** son: malestar general, dolor de cabeza y en las articulaciones, hinchazón de manos, pies y vientre, tensión en las mamas, fatiga, náuseas, vómitos o diarrea, cambios en el apetito y en el sueño, ánimo decaído con tristeza y llanto fácil, irritabilidad, mal humor y menor concentración. Pueden aparecer también brotes de acné.

¿Qué puede hacer?

- Escriba en un diario o cuaderno el tipo, intensidad y la duración de los síntomas durante unos 3 meses y su relación con el ciclo menstrual. El diario ayudará al médico no solo con el diagnóstico preciso del problema, sino también a indicar el mejor tratamiento sintomático.
- Las siguientes recomendaciones pueden reducir estas molestias:
 - **Haga una dieta variada** y equilibrada para que las digestiones sean ligeras. Incluya alimentos sanos como las frutas y verduras y disminuya la cantidad de grasa. **Reduzca la cantidad de azúcar y sal** para retener menos líquido y disminuir la sensación de hinchazón y pesadez.
 - Consuma menos alcohol, café y té. Disminuirán los síntomas como la irritabilidad y dormirá mejor.
 - Mantenga una buena hidratación, fundamentalmente a base de agua.
 - Realice cinco comidas al día; se trata de comer menos cantidad, pero con más frecuencia.
 - **Haga ejercicio regularmente**, al menos 4-5 días a la semana durante un mínimo de 45 minutos cada día. Esto mejorará su forma física y su estado general y de ánimo.
 - **Realice actividades relajantes**, practique métodos sencillos de relajación como el yoga o ejercicios de respiración. Le servirán para aliviar algunos síntomas.
 - **Medicamentos:** los antiinflamatorios (ibuprofeno o naproxeno) pueden aliviar algunas molestias como el dolor de cabeza o los dolores del abdomen.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si las molestias son tan importantes que le afectan en su vida diaria o si no se alivian con las medidas anteriores.
- Si los síntomas emocionales (tristeza, irritabilidad, llanto, etc.) son intensos.
- Si tiene secreción del pezón.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/premenstrualsyndrome.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=Xx9pz0M1X_o&t=31s
- <https://www.youtube.com/watch?v=eBwAcjJdC7g&t=19s>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/sindrome-premenstrual-spm/?adfree=true>
- <https://www.msmanuals.com/es/professional/ginecolog%3%ada-y-obstetricia/anomal%3%adas-menstruales/s%3%adndrome-premenstrual-spm>

