

6.3. Trastornos de la regla. Dismenorrea

Dismenorrea es el dolor inmediatamente antes o durante la menstruación. Es un problema frecuente en la mujer, de carácter leve en la mayoría de los casos.

El dolor aparece en la parte baja del vientre, cadera, espalda y muslos. Puede venir acompañado de náuseas, vómitos, dolor de cabeza, estreñimiento o diarrea. En ocasiones puede ser intenso y dificultar las actividades normales de la vida diaria.

Hay dos tipos de dismenorrea. La primaria, la más frecuente, aparece por la propia contracción de la matriz, no se puede evitar ni prevenir. Es común entre los 14 y 25 años. Se presenta con las primeras reglas y mejora con el paso del tiempo. En ocasiones desaparece después del primer embarazo. Otro tipo es la dismenorrea secundaria, que puede ser causada por infecciones, quistes de ovario o endometriosis (cuando tejido endometrial se sitúa fuera de la matriz, normalmente en el abdomen).

La **metrorragia** es un sangrado uterino que se presenta de forma irregular entre los períodos menstruales.

Es importante asegurarse de que el sangrado proviene de la vagina y no del recto o de la orina.

Si usted está cerca de la edad de la menopausia, recuerde que es habitual la irregularidad de los ciclos antes de la desaparición de la regla.

En la adolescente que comienza a menstruar, es frecuente la irregularidad, alternando meses sin regla y otros con reglas más abundantes. Suele normalizarse pasados los primeros 6 meses, aunque en otros casos pueden precisar hasta 2 años.

Si ocurre en la etapa fértil de la vida, es importante que valore si se trata de un episodio aislado o repetido (más de 3 meses).

Los episodios aislados pueden deberse a cambios de horarios, viajes, incluso a situaciones de estrés.

La utilización de medicamentos como aspirina o que contienen hormonas o que impiden la coagulación de la sangre (Sintrom®) hace más abundantes y frecuentes los sangrados al margen de la regla normal.

Las mujeres que utilizan DIU suelen tener reglas más abundantes y duraderas y a veces más dolorosas, y las que utilizan desogestrel (un tipo de anticonceptivo) pueden manchar a diario. Existe un sangrado de escasa cuantía y que puede durar 1 o 2 días en la mitad del ciclo, denominado *spotting*. Anótelos y si persiste consulte en su centro de salud.



¿Qué puede hacer?

DISMENORREA

- Póngase **paños calientes** en la región del vientre que le molesta. Pueden ser útiles una manta o baños con agua templada.
- Busque una postura cómoda, por ejemplo tumbada de lado con las piernas dobladas.
- Realice **ejercicio suave** como pasear, nadar o montar en bicicleta. El reposo prolongado empeora las molestias.
- Algunos medicamentos como el ibuprofeno o el naproxeno mejoran los dolores.

ALTERACIONES MENSTRUALES

- Si toma anticonceptivos, asegúrese de que lo hace correctamente.
- Si toma aspirina, puede aumentar el sangrado.
- Si lleva un DIU y las hemorragias intensas persisten, probablemente deberá quitárselo y buscar otro método anticonceptivo.
- Si la causa es el estrés o la ansiedad, sea consciente de ello e intente resolver esta situación.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

DISMENORREA

- Cuando el dolor dura más días que el sangrado.
- Si tiene los mismos dolores entre las reglas.

- Si comienza con dismenorrea después de los 25 años.
- Si además aparece dolor en las relaciones sexuales.
- Si el dolor no desaparece tras la toma de medicamentos para aliviarlos.
- Si el flujo vaginal es anormal.
- Si la intensidad del sangrado es importante y mantenido, existe riesgo de anemia.

ALTERACIONES MENSTRUALES

- Siempre que tenga sangrados repetidos fuera de su ciclo normal.
- Si tiene sangrado menstrual una vez establecida la menopausia.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation/html>
- www.familydoctor.org/condition/dysmenorrhea/?adfree=true
- <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/anomal%C3%ADas-menstruales/dismenorrea>
- <https://www.youtube.com/watch?v=eBwAcjJdC7g>
- https://www.youtube.com/watch?v=Xx9pZOM1X_o