

6.1. Molestias antes de la regla. Síndrome premenstrual

Se llama síndrome premenstrual a un conjunto de molestias que aparecen de 5 a 11 días antes de la regla y desaparecen con el sangrado o poco después.

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.

La naturaleza e intensidad de los síntomas pueden variar de una mujer a otra. Algunas mujeres 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, la 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. **Disminuya la cantidad de sal** para retener menos líquido y disminuir la sensación de hinchazón y pesadez. Evite ingerir alimentos que contengan azúcar.
 - Reduzca el consumo de alcohol, café y té. Disminuirán los síntomas como la irritabilidad y dormirá mejor.
 - **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**, los métodos sencillos de relajación como el yoga o los ejercicios de respiración sirven para aliviar algunos síntomas.
 - **Medicamentos:** los antiinflamatorios pueden aliviar algunas molestias como el dolor de cabeza o los dolores del abdomen.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

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

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/premenstrualsyndrome.html

