



Síndrome premenstrual

Muchas mujeres perciben cambios físicos o en el estado de ánimo unos días antes de la **menstruación**. Cuando estos cambios llegan a afectar la vida normal de una mujer, se les denomina síndrome premenstrual (PMS).

El síndrome premenstrual puede afectar a las mujeres que menstrúan de todas las edades y con distintos antecedentes. Aunque se desconoce lo que causa el síndrome premenstrual, es posible tratar los síntomas en muchas mujeres.

Este folleto explica

- cómo le puede afectar el síndrome premenstrual
- las afecciones que se asemejan al síndrome premenstrual
- los tratamientos, incluidos los realizados por cuenta propia y medicamentos

Cómo le puede afectar el síndrome premenstrual

Los síntomas premenstruales son una parte normal del ciclo menstrual. De hecho, en por lo menos un 85% de las mujeres ocurre al menos un síntoma premenstrual.

Las mujeres con el síndrome premenstrual presentan un patrón de síntomas cada mes. A veces, estos síntomas interfieren en la vida cotidiana de la mujer.

Para diagnosticar el síndrome premenstrual, el proveedor de atención médica debe confirmar un patrón de síntomas. Los síntomas de la mujer deben

- estar presentes durante los 5 días antes del periodo y por lo menos en tres ciclos menstruales consecutivos

- terminar al cabo de 4 días del comienzo del periodo
- interferir en algunas de sus actividades normales

Algunos síntomas comunes del síndrome premenstrual son de índole emocional. Algunos son físicos. Puede ayudarle al proveedor de atención médica a decidir si presenta este síndrome llevando un registro de sus síntomas (consulte el cuadro "Cómo mantener un registro de síntomas"). Todos los días durante por lo menos 2–3 meses escriba y califique los síntomas que presente. Anote también las fechas de los periodos.

Este registro sencillo puede ayudarle a su proveedor médico a determinar si presenta un patrón de síntomas. De esta manera dicho proveedor puede diagnosticar la presencia del síndrome premenstrual o quizás otra afección.

Afecciones que se asemejan al síndrome premenstrual

Los síntomas de otras afecciones pueden ser semejantes al síndrome premenstrual o incluso superponerse a éste. Algunas de estas afecciones son

- **depresión**
- ansiedad
- **perimenopausia**
- síndrome de cansancio crónico
- síndrome del colon irritable
- enfermedad de la glándula tiroides

Los trastornos de depresión y ansiedad son las afecciones más comunes que se superponen al síndrome premenstrual. Casi la mitad de las mujeres que procuran tratamiento para el síndrome premenstrual tiene uno de estos trastornos. Los síntomas de depresión y ansiedad son muy parecidos a los síntomas emocionales del síndrome premenstrual. Las mujeres con depresión, sin embargo, a menudo tienen síntomas que están presentes durante todo el mes. Estos síntomas pueden empeorar antes o durante el periodo menstrual. Su proveedor de atención médica querrá determinar la presencia de una de esas afecciones si presenta síntomas del síndrome premenstrual.

Además de la depresión y ansiedad, los síntomas de otros trastornos pueden empeorar inmediatamente antes del comienzo del periodo menstrual. Algunas de las afecciones más comunes que pueden empeorar antes de la menstruación son

- trastornos convulsivos
- migrañas
- asma
- alergias

Si sus síntomas son intensos y se interponen en su capacidad para trabajar o en sus relaciones personales, puede tener el trastorno disfórico premenstrual (TDPM) (consulte el cuadro “Trastorno disfórico premenstrual”). El TDPM es un tipo grave de síndrome premenstrual que ocurre en un pequeño porcentaje de mujeres. Sin embargo, hay tratamientos disponibles que pueden aliviar los síntomas del TDPM.

Tratamiento

Si sus síntomas son leves a moderados, a menudo se pueden aliviar haciendo cambios en el estilo de vida y la dieta. Si los síntomas del síndrome premenstrual comienzan a interferir en su vida, puede ser buena idea procurar tratamiento médico. El tratamiento dependerá de la gravedad de los síntomas. En los casos más graves, los proveedores de atención médica recomiendan el uso de medicamentos.

Hable con su proveedor de atención médica sobre sus síntomas y las opciones de tratamiento disponibles. Es posible que le sugiera algunas de las opciones que aquí se describen. Tal vez tenga que combinar varias opciones para obtener alivio.

Trastorno disfórico premenstrual

Una mujer tiene el TDPM si presenta cinco o más de los siguientes síntomas:

- Se siente deprimida
- Se siente tensa, ansiosa o “con los nervios de punta”.
- Es temperamental o llora a menudo
- Está constantemente irritable y enojada hasta el punto de tener conflictos con otras personas
- Ha perdido el interés por lo que antes disfrutaba
- Tiene dificultad para concentrarse
- Tiene poca energía
- Tiene cambios en el apetito, come demasiado o siente deseos intensos de consumir ciertos alimentos
- Tiene dificultad para dormir o duerme demasiado
- Se siente abrumada
- Tiene síntomas fisiológicos como senos sensibles o inflamados, dolores de cabeza, dolor en las articulaciones o los músculos, hinchazón abdominal y aumento de peso

Casi siempre, los síntomas comienzan la semana antes del periodo de la mujer y terminan unos días después del comienzo del periodo. Llevar un registro de síntomas le ayudará a su proveedor de atención médica a determinar si tiene el TDPM.

Los medicamentos que se llaman inhibidores de la recaptación de serotonina pueden ser útiles para tratar el TDPM en algunas mujeres. Estos medicamentos se usan para tratar la depresión.

Cambios en el estilo de vida

Si sus síntomas son leves a moderados, puede tomar algunas medidas por su cuenta para aliviarlos. Estos cambios en el estilo de vida también pueden ser útiles para las mujeres con casos más graves del síndrome premenstrual.

Ejercicios aeróbicos. Para muchas mujeres, hacer ejercicios aeróbicos regularmente alivia los síntomas del síndrome premenstrual. Puede también mejorar los síntomas de cansancio y depresión. El ejercicio aeróbico, como las caminatas rápidas, correr, montar en bicicleta y nadar, aumenta la frecuencia cardíaca y el funcionamiento de los pulmones. Haga ejercicios regularmente, no sólo durante los días que tiene síntomas. Una buena meta es por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

Relajación. Encontrar maneras para relajarse y reducir la tensión puede ayudar a algunas mujeres que padecen del síndrome premenstrual. Su proveedor de atención médica podría recomendarle hacer terapias de

relajación para aliviar los síntomas de este síndrome. La terapia de relajación consiste en ejercicios de respiración, meditación y yoga. Los masajes terapéuticos son otra forma de terapia de relajación que puede probar. Algunas mujeres consideran útiles las terapias de biorretroalimentación y la autohipnosis.

Es importante dormir suficiente. Tener hábitos regulares de sueño—despertarse y acostarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana—puede aminorar los cambios en el estado de ánimo y el cansancio.

Cambios en la dieta. Unos cuantos cambios sencillos en la dieta pueden ayudar a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual. Las dietas con abundantes carbohidratos complejos pueden reducir los síntomas del estado de ánimo y los deseos intensos de consumir ciertos alimentos. Algunos alimentos que contienen carbohidratos complejos son los que se preparan con granos integrales, como el pan, la pasta y los cereales de trigo integral. Otros ejemplos son la cebada, el arroz integral, los frijoles y las lentejas. Agregue alimentos enriquecidos con calcio, como yogur y verduras con hojas verde oscuro, a la dieta. Disminuya el consumo de grasas, sal y azúcar. Evite la cafeína y el alcohol.

Algunos proveedores de atención médica recomiendan comer seis comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes. Otra forma es comer un poco menos en las tres comidas principales y agregar tres meriendas (bocadillos) ligeros. Mantener nivelado el azúcar en la sangre le ayudará a tratar estos síntomas. Sin embargo, cuando agregue alimentos a la dieta para tratar los síntomas, asegúrese de reducir las calorías en otras áreas para no aumentar de peso.

Apoyo. El solo hecho de tener información sobre el síndrome premenstrual y sus síntomas puede ayudarle a entender lo que sucede y disminuir su ansiedad sobre lo que siente. Al estar consciente de los síntomas puede prevenir los conflictos con otras personas. Incluso hablar con otras personas sobre lo que está afrontando puede ser beneficioso. Si le expresa a su familia lo que siente les permitirá a sus familiares darle más apoyo.

Suplementos alimenticios

Algunos suplementos alimenticios pueden ayudar a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual en muchas mujeres. Su proveedor de atención médica puede recomendarle tomar suplementos con calcio. Los estudios han revelado que tomar 1,200 mg de calcio al día puede ayudar a disminuir los síntomas fisiológicos y del estado de ánimo que ocurren con el síndrome premenstrual.

Aunque las pruebas son limitadas, tomar suplementos con magnesio puede ayudar a reducir la retención de agua (“hinchazón abdominal”), la sensibilidad en los senos y los síntomas del estado de ánimo. Un estudio demostró que la vitamina E también puede aliviar los síntomas del síndrome premenstrual.

Hay muchos productos que se anuncian y dicen ayudar con el síndrome premenstrual. La mayoría de ellos no se ha comprobado ni se ha demostrado la eficacia de los mismos. Es importante hablar con su proveedor de atención médica antes de tomar un producto o suplemento para el síndrome premenstrual. Tomar una cantidad excesiva de estos productos o tomarlos con otros medicamentos puede ser perjudicial.

Los medicamentos

Es posible que las mujeres con síndrome premenstrual intenso no encuentren alivio con sólo hacer cambios en el estilo de vida o la dieta. Si estos cambios no alivian los síntomas, su proveedor de atención médica podría recomendarle usar ciertos medicamentos.

Los medicamentos que previenen la **ovulación**, como los anticonceptivos hormonales, pueden reducir los síntomas fisiológicos. Sin embargo, no todos alivian los síntomas del estado de ánimo del síndrome premenstrual. Es posible que sea necesario probar varios medicamentos antes de encontrar el más eficaz.

Los **antidepresivos** pueden ser útiles para tratar el síndrome premenstrual. Estos medicamentos reducen los síntomas del estado de ánimo. Se pueden usar 2 semanas antes del comienzo de los síntomas o durante el ciclo menstrual. Hay muchos tipos de antidepresivos. Si uno no le da resultado, su proveedor de atención médica le puede recetar otro. Sin embargo, para muchas mujeres, los antidepresivos no son útiles para tratar los síntomas del síndrome premenstrual.

Si la ansiedad es un síntoma grave del síndrome premenstrual para usted, puede probar un medicamento contra la ansiedad si no le resultan útiles los demás tratamientos. Estos medicamentos se toman según sea necesario cuando presente síntomas.

Los antiinflamatorios sin esteroides, como el ibuprofeno, pueden ayudar a aliviar los síntomas de dolor. Hable con su proveedor de atención médica sobre si debe tomar uno de ellos. El uso a largo plazo de antiinflamatorios sin esteroides puede causar hemorragias estomacales o úlceras.

Los **diuréticos** son medicamentos que ayudan a reducir la acumulación de líquido. Su proveedor de atención médica puede recetarle un diurético si la retención de agua es un problema considerable para usted. Dígale al proveedor médico los medicamentos que toma, especialmente los antiinflamatorios sin esteroides. El uso de antiinflamatorios sin esteroides con diuréticos a la misma vez puede causar problemas en los riñones.

Por último...

Encontrar el tratamiento adecuado para el síndrome premenstrual puede llevar tiempo e implicar el uso de distintas opciones. Muchas mujeres con este síndrome encuentran alivio con el ejercicio, la dieta y mediante otros cambios en el estilo de vida. Si estas medidas no le resultan útiles, acuda a su proveedor de atención

médica. Hay varios medicamentos útiles en el mercado para tratar el síndrome premenstrual. También es importante determinar si padece otras afecciones que se pueden confundir fácilmente con el síndrome premenstrual o que se superponen a éste.

Glosario

Antidepresivos: Medicamentos que se emplean para tratar la depresión.

Depresión: Sensación de tristeza durante períodos de por lo menos 2 semanas.

Diuréticos: Medicamentos que se administran para aumentar la producción de orina.

Menstruación: Secreción mensual de sangre y tejido proveniente del útero que ocurre en la ausencia de un embarazo.

Ovulación: Liberación de un óvulo de uno de los ovarios.

Perimenopausia: Período cerca de la menopausia que por lo general se extiende entre los 45 años y 55 años.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor abril de 2010 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920