

**Salud femenina****Comprensión y manejo del  
síndrome premenstrual  
o SPM**

## Comprensión y manejo del síndrome premenstrual o SPM

El ciclo menstrual femenino comprende un conjunto de cambios fisiológicos y periódicos que ocurren no sólo en el aparato genital, sino que en todo el organismo y tiene como fin crear las condiciones óptimas para la fecundación.

Tiene una duración de aproximadamente 28 días, aunque puede variar en casos individuales, y está regido por un complejo proceso hormonal controlado por el hipotálamo y la hipófisis.

¿Qué es el síndrome Premenstrual o SPM?

Unos días antes (entre siete a diez) de que comience este período, algunas mujeres experimentan el síndrome premenstrual o SPM, una condición que se intensifica tres días previos a la menstruación y provoca tensión o ansiedad, sensibilidad en la piel e hinchazón producto de los cambios hormonales, especialmente los niveles bajos de estrógeno.

## ¿Cuáles son los síntomas del síndrome premenstrual?

El SPM puede afectarte de dos maneras.

- A nivel físico: generando alteraciones en el apetito, hinchazón abdominal, sensibilidad en la piel, agotamiento, retención de líquidos, problemas gastrointestinales, dolor articular, muscular y de cabeza, fatiga, aumento de peso por retención de líquidos, sensibilidad en los senos, brotes de acné, estreñimiento o diarrea, e intolerancia al alcohol.
- A nivel emocional y conductual: manifestándose como ansiedad, falta de concentración, irritabilidad, estado de ánimo deprimido, episodios de llanto, insomnio, aislamiento social y cambios en la libido.



## ¿Cómo se pueden disminuir los malestares del Síndrome Premenstrual o SPM?

Ajustes en el estilo de vida pueden ayudarte a reducir los signos y síntomas leves y moderados del síndrome premenstrual.

### Puedes empezar

- Deporte: los ejercicios aeróbicos alivian la tensión premenstrual y otros síntomas como el cansancio. Algunas de las actividades recomendadas son las caminatas rápidas, andar en bicicleta, nadar y yoga, ya que aumentan la frecuencia cardíaca y el funcionamiento de los pulmones.
- Incorporando alimentos contra el estrés y la inflamación: los carbohidratos complejos (hechos de moléculas de azúcar y que se encuentran en alimentos como frijoles, granos enteros, hortalizas.....), el magnesio, las vitaminas C y B y la cúrcuma son nutrientes que favorecen la producción de triptófano, un aminoácido que regula la producción de serotonina y ayuda a mantener un buen estado de ánimo. Algunos alimentos recomendados son los cereales integrales, verduras, legumbres, almendras, nueces, pescado, huevos y cítricos.
- Reduciendo la ingesta de sodio: para aliviar la retención de líquidos.
- Incorporando un tratamiento hormonal: los anticonceptivos orales, en muchas ocasiones, son una alternativa terapéutica para los síntomas físicos.
- Con analgésicos o antiinflamatorio: ibuprofeno o naproxeno pueden aliviar parte de los síntomas físicos como el dolor de cabeza, la tensión abdominal y la sensibilidad en las mamas. Revisa si algún medicamento recetado por tu ginecólogo está dentro de nuestro programa de descuentos.

## ¿Cuándo debes consultar con un médico?

Si no has podido controlar tu síndrome premenstrual con cambios en el estilo de vida y los síntomas están afectando tu salud y tus actividades diarias, consulta nuevamente con tu especialista.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



## ■ Referencias

- Gudipally PR, Sharma GK. Premenstrual Syndrome. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; July 18, 2022.
- Tiranini L, Nappi RE. Recent advances in understanding/management of premenstrual dysphoric disorder/premenstrual syndrome. Fac Rev. 2022;11:11.
- Bahrami A, Zarban A, Rezapour H, Agha Amini Fashami A, Ferns GA. Effects of curcumin on menstrual pattern, premenstrual syndrome, and dysmenorrhea: A triple-blind, placebo-controlled clinical trial. Phytother Res. 2021;35(12):6954-6962.
- Tschudin S. A global view on premenstrual syndrome. Arch Womens Ment Health. 2022;10.1007/s00737-022-01270-4.
- Women's Health Care Physicians. Síndrome premenstrual. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Recuperado de: <https://www.acog.org/Patients/Search-Patient-Education-Pamphlets-Spanish/Files/Sindrome-premenstrual>
- Premenstrual syndrome (PMS). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>



## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR