



Los síntomas premenstruales son una parte natural del ciclo menstrual, que afecta a más del 85 por ciento de las mujeres y niñas durante alguna etapa de sus vidas.

¿Qué es el síndrome premenstrual (PMS, por sus siglas en inglés)?

Algunos días antes del inicio de su período menstrual, la mayoría de las mujeres tienen los senos sensibles al tacto, hinchazón, músculos doloridos y cambios del estado de ánimo. Estos son síntomas premenstruales normales. Pero para algunas mujeres, estos síntomas son más severos, tanto emocional como físicamente. Los síntomas que afectan de forma negativa la rutina y actividades diarias de una mujer se denominan síndrome premenstrual (PMS).

Si el síndrome premenstrual altera sus actividades laborales o escolares, o interfiere con sus relaciones, tal vez sea conveniente que tome algunas medidas adicionales para reducir sus síntomas.

¿Cuáles son los síntomas premenstruales comunes?

Las molestias del síndrome premenstrual son una parte poco agradable del ciclo mensual para muchas mujeres y niñas. Los síntomas normalmente se presentan en las dos semanas previas al inicio del período menstrual. Los signos físicos y emocionales más comunes del síndrome premenstrual incluyen:

- hinchazón abdominal
- senos sensibles al tacto
- tensión o ansiedad
- depresión
- ataques de llanto
- cambios del estado de ánimo
- irritabilidad o enojo
- alteraciones en el apetito y antojos
- problemas para dormirse (insomnio) o para continuar durmiendo
- dolor en las articulaciones o muscular
- dolor de cabeza
- fatiga

La mayoría de las mujeres con síndrome premenstrual presentan sólo algunos síntomas, que desaparecen cuando se inicia su período menstrual. Pero entre el 30 y 40 por ciento de las mujeres sienten dolor físico y estrés emocional de una severidad tal que llega a afectar sus rutinas y actividades diarias, haciendo que falten al trabajo o la escuela.

¿Qué causa el síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual está asociado con cambios hormonales que tienen lugar durante el ciclo menstrual. Los médicos no saben exactamente por qué los síntomas premenstruales son peores en algunas mujeres que en otras. Aunque sí saben que suele ser hereditario.

¿Qué puede hacer si tiene síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual no se puede prevenir, pero usted puede ayudar a reducir su riesgo y aliviar sus síntomas premenstruales:

- **Haga actividad física con regularidad.** La actividad física aumenta las sustancias químicas naturales del cerebro (llamadas endorfinas) que disminuyen el dolor y proporcionan una sensación de bienestar.
- **Mantenga una dieta saludable.** Elija una amplia variedad de alimentos para mantener estables sus niveles de azúcar en la sangre. Coma pequeñas porciones de alimentos con carbohidratos complejos (como pastas, papas y cereales con alto contenido de fibras), granos enteros, proteínas, frutas y verduras. Evite el azúcar refinada, así como un consumo excesivo de grasa, sal, alcohol y cafeína.
- **Aprenda a reducir su nivel de estrés** por medio de técnicas de relajación, un descanso adecuado y un buen manejo de su tiempo.
- **Si fuma,** deje de hacerlo.
- **Lleve un diario menstrual.** Al anotar sus síntomas, podrá identificar más fácilmente el patrón de su ciclo. Además, podrá hacer un seguimiento de los días en que tiene su período menstrual y en que ovula, y anotar cualquier cambio en los síntomas. Esta información le ayudará a desarrollar el mejor plan de tratamiento para usted con su profesional de la salud. Su diario menstrual también puede ayudarle a controlar mejor sus síntomas. Puede descargar un diario menstrual de forma gratuita de nuestro sitio en Internet kp.org (en inglés, con información en español).

- **Siempre que sea posible**, aumente los cuidados de su cuerpo, mente y emociones durante el período premenstrual, y de este modo podrá prevenir o reducir sus síntomas. Trate de informar a las personas cercanas a usted cuándo serán sus días más difíciles para poder recibir el apoyo que necesita.
- **Tome suplementos de calcio (1000 mg) y de vitamina D (de 1000 a 2000 UI) todos los días.** El calcio puede ayudar a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual y evitar la retención de agua, los cambios del estado de ánimo y los cólicos. Su cuerpo no puede absorber 1000 mg de calcio de una sola vez, por eso es mejor dividir esta cantidad en dos dosis. La vitamina D puede ayudar a su cuerpo a absorber el calcio y ofrece muchos otros beneficios.
- **Pruebe otras vitaminas y suplementos a base de hierbas.** Los siguientes suplementos ayudaron a muchas mujeres a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual:
 - La vitamina B6 (de 50 mg a 100 mg) puede ayudar a reducir el deseo de comer dulces, la irritabilidad y la hinchazón.
 - El magnesio puede ayudar a regular las hormonas y relajar los músculos.
 - El cohosh negro puede reducir los síntomas psicológicos del síndrome premenstrual.
 - El ginkgo biloba puede reducir la hinchazón, la sensibilidad al tacto en los senos y la irritabilidad.
 - La hierba de San Juan puede ayudar a levantar el ánimo.

- El sauzgatillo (chastetree o agnus castus) puede reducir la irritabilidad, la ira, el dolor de cabeza, la hinchazón y la sensibilidad al tacto en los senos.

Para saber más sobre estos suplementos a base de hierbas y vitaminas, visite la sección “Complementary and Alternative Medicine” (“Medicina Alternativa y Complementaria”) en nuestro sitio en Internet kp.org/cam (en inglés).

- **Controle el dolor abdominal.** Si tiene cólicos, el ibuprofeno (*Motrin* o *Advil*) o el naproxeno (*Aleve*) pueden brindarle alivio.

Síndrome disfórico premenstrual (PMDD)

Algunas mujeres con síndrome premenstrual pueden tener síntomas muy severos. Esta condición se llama síndrome disfórico premenstrual (PMDD, por sus siglas en inglés). Los síntomas del síndrome disfórico premenstrual incluyen depresión severa, sentimientos de desesperanza, ira, ansiedad, baja autoestima, dificultad para concentrarse, irritabilidad y tensión. Las mujeres con síndrome disfórico premenstrual con frecuencia no pueden mantener sus rutinas diarias. En un grupo de cien mujeres con síndrome premenstrual severo, entre 50 y 60 de ellas pueden tener también síndrome disfórico premenstrual.

¿Cuándo debe llamar a Kaiser Permanente?

Muchas mujeres tienen síndrome premenstrual, ya sea antes o durante

su período menstrual. Si usted tiene síntomas severos, tal vez se pregunte si debería consultar a su médico o a otro profesional de la salud. Asegúrese de llamar a su médico si:

- Los síntomas de síndrome premenstrual o síndrome disfórico premenstrual afectan su vida regularmente y no le permiten realizar sus actividades normales.
- Los síntomas de síndrome premenstrual no responden bien al tratamiento en casa.
- Tiene síntomas significativos de síndrome premenstrual o síndrome disfórico premenstrual (como depresión severa, ansiedad, irritabilidad, llanto o cambios del estado de ánimo), que no terminan un par de días después de su período menstrual.

Para obtener asesoramiento, consulte a su médico u otro profesional de la salud.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio en Internet kp.org/espanol para tener acceso a enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre la salud y mucho más.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud para obtener información y tener acceso a programas y otros recursos sobre la salud.
- La Asociación de Profesionales de la Salud Reproductiva (Association of Reproductive Health Professionals) en arhp.org (en inglés).
- El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (American College of Obstetricians and Gynecologists) en acog.org (con información disponible en español).
- Planned Parenthood en plannedparenthood.org/esp/index.htm (en español) y teenwire.com (en inglés).
- La Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association) en apa.org (en inglés).
- Su salud puede verse gravemente afectada si es víctima de violencia o abuso. Si su pareja o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite el sitio en Internet ndvh.org y seleccione la pestaña “Español”.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Los remedios herbales y los suplementos se venden sin receta. Kaiser Permanente sólo ofrece las categorías de hierbas cuando existe evidencia de que pueden ser eficaces para tratar ciertos problemas médicos.