

# Lo que Usted debe Saber sobre el Síndrome Premenstrual y el Trastorno Disfórico Premenstrual

**M**uchas mujeres experimentan un malestar de 7 a 14 días antes de su ciclo menstrual. Los siguientes son síntomas típicos del síndrome premenstrual (SPM) y el trastorno disfórico premenstrual (TDPM):

- Distensión gaseosa
- Constipación
- Depresión, tristeza, llanto
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Aumento en apetito
- Antojo de alimentos
- Aumento de peso
- Irritabilidad
- Sensibilidad en los senos
- Problemas cutáneos
- Alteraciones del sueño
- Inflamación en las manos y pies.

Los síntomas varían de persona a persona y a menudo, de ciclo a ciclo. No existe un tratamiento eficaz específico para el SPM o el TDPM, pero muchas mujeres experimentan cierto alivio de los síntomas, al modificar su actividad física, dieta y hábitos en su estilo de vida.

## Ejercicio

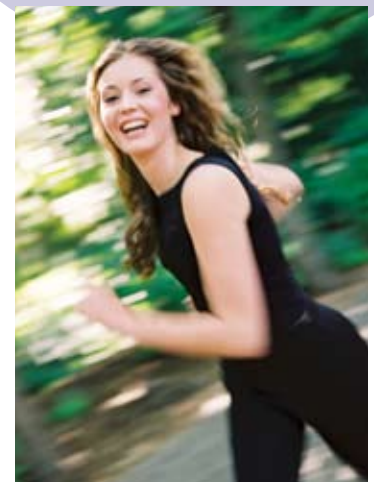
- Trate de incorporar un tipo de actividad física en su rutina cotidiana. Aunque el ejercicio aeróbico (p. ej. la caminata, andar en bicicleta, correr, nadar, patinar) pueda ser más favorecedor, cualquier tipo de ejercicio es benéfico. Por ejemplo, el caminar en vez de manejar (cuando sea posible), llevar a su mascota a una larga caminata, la jardinería, el rastrillar las hojas o el practicar yoga o tai chi pueden proporcionarle tranquilidad.

- El ejercicio puede ayudar a aliviar la constipación, la fatiga, la irritabilidad, la inflamación y las alteraciones del sueño.
- Haga un ejercicio que disfrute y que pueda integrar regularmente a su estilo de vida.
- Recuerde que el ejercicio no debe causar estrés o disgusto.

## Alimentación

- No se salte ninguna comida. El dejar transcurrir plazos muy largos de tiempo entre comidas, contribuye a antojos, irritabilidad, fatiga y a veces, a dolor de cabeza.
- Para la mayoría de las mujeres es más sano el comer comidas pequeñas. Las porciones grandes de comida, frecuentemente causan distensión gaseosa e incomodidad general.
- Si es necesario, coma un bocadillo pequeño entre comidas para controlar el hambre.
- No se sienta ansiosa sobre el aumento de peso premenstrual; es temporal. La mayoría de las mujeres son conscientes que su peso volverá a la normalidad, unos días después del comienzo de su ciclo menstrual.
- Siga una dieta saludable. Asegúrese de incluir en su dieta cotidiana frutas, verduras, alimentos de granos enteros, alimentos ricos en proteína y alimentos que contengan calcio. Evite cualquier "dieta" que no incluya dichos alimentos.
- Los siguientes son ejemplos de alimentos de granos enteros: pan de trigo entero, galletas de grano entero, avena, cereal de trigo triturado, arroz integral y pasta de trigo entero.

*No existe un tratamiento eficaz específico para el SPM o el TDPM, pero muchas mujeres experimentan cierto alivio de los síntomas, al modificar su actividad física, dieta y hábitos en su estilo de vida.*



## El Síndrome Premenstrual y el Trastorno Disfórico Premenstrual

- Los ejemplos de alimentos ricos en proteínas son el pescado, mariscos, huevos, pollo, pavo, carne de res, carne de puerco, frijoles, nueces, tofu y productos de soja.
- Las nuevas investigaciones han demostrado que una dieta rica en calcio y vitamina D (la leche contiene ambas) puede estar ligada con menos síntomas. La leche, el yogurt, el queso, la leche de soja y el jugo de naranja fortificados son buenas fuentes de calcio. La vitamina D también se encuentra en los huevos y el pescado y es producida en el cuerpo al exponerse a la luz solar.

**El limitar los alimentos salados puede ayudar con la distensión gaseosa, la inflamación y el aumento de peso.**

- Disminuya el consumo de alimentos salados unos días antes del comienzo de su período.
- Los siguientes son ejemplos de alimentos con grandes cantidades de sal: la mayoría de las comidas rápidas; las papitas; los pretzels; las aceitunas, los pepinillos; la pizza; el pepperoni; la salchicha; el queso; la sopas enlatadas y las salsas (por lo general, las cocinadas en casa son aceptables).
- El limitar los alimentos salados puede ayudar con la distensión gaseosa, la inflamación y el aumento de peso.
- Limite el consumo de cafeína. Disminuya el consumo de café, bebidas y refrescos que contengan cafeína y el té. Algunas mujeres creen que el reducir la cafeína ayuda a mejorar los síntomas relacionados con la falta de sueño, la fatiga y la irritabilidad.
- Disminuya o evite el consumo de alcohol. El consumo de alcohol tiene efecto en todos los síntomas relacionados con su ánimo y también, puede alterar su sueño.

### Fuentes Informativas

- El Centro Informativo Nacional sobre la Salud de la Mujer <http://www.womenshealth.gov/faq/pms.htm>
- Los Institutos Nacionales sobre la Salud y la Biblioteca Nacional de Medicina de los E.U. "MedlinePlus" <http://medlineplus.gov/>

## Suplementos

Una variedad de productos en el mercado proclaman que pueden proporcionar alivio para el SPM y el TDPM. Antes de tratar estos suplementos, piense lógicamente y sea cautelosa; algunos de ellos pueden tener efectos secundarios, incluyendo interacciones con otros medicamentos. Los resultados de los estudios sobre las ventajas de varias hierbas, vitaminas y minerales, generalmente no son convincentes. Sin embargo, las últimas noticias sobre el calcio y la vitamina D, sugieren que las mujeres que toman cantidades mayores de estos nutrientes padecen de menos síntomas que aquellas que consumen cantidades muy pequeñas. Son bien conocidos, tanto los beneficios como la seguridad de ambos, el calcio y la vitamina D en prevenir la osteoporosis (debilidad de los huesos asociada con la vejez). Las mujeres que no obtienen en su alimentación la suficiente cantidad de estas vitaminas, deben considerar el tomar estos suplementos.

Dosis de calcio recomendada para las mujeres adultas:

De los 19 a los 50 años de edad	1,000 mg al día
A partir de los 50 años de edad	1,200 mg al día

Dosis de vitamina D recomendada para todas las mujeres adultas:

De 400 a 800 unidades diariamente

## Hábitos de Estilo de Vida

- Descanse lo suficiente. El dormir ayuda a combatir la fatiga, la irritabilidad, los cambios de ánimo repentinos y los dolores de cabeza.
- Procure controlar el estrés. Aunque nadie tiene una vida sin estrés, es importante el disminuirlo. Use las técnicas de relajamiento, respire profundamente, reciba masajes, practique yoga u otros tipos de ejercicio para reducir el estrés. Si es necesario, visite a un consejero o un terapeuta con el fin de desarrollar hábitos saludables para controlar el estrés.
- Es probable que el control del estrés ayude a disminuir muchos de los síntomas psicológicos del SPM y TDPM.

---

*El informe para la paciente fue redactado por Lynn Danford, MS, CDE, LD, usando contexto del Centro Informativo Nacional sobre la Salud de la Mujer y Bertone-Johnson ER, Hankinson SE, Bendich A, Johnson SR, Willett WC, Manson JE. El consumo de calcio y vitamina D y el riesgo de incidencia del síndrome premenstrual. Arch Intern Med. 2005;165(11):1246-1252.*