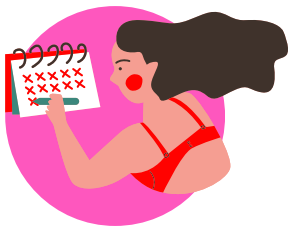
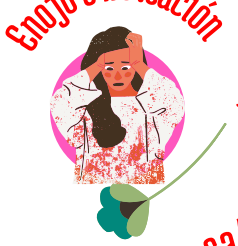
Síndrome Premenstrual

Conjunto de síntomas físicos, emocionales y conductuales que aparecen entre 5 y 10 días antes de la menstruación y desaparecen al iniciar el sangrado.



Algunos Síntomas















Cómo aliviarlos

- Compresas calientes en el abdomen bajo o la espalda para aliviar cólicos.
- Tés relajantes que ayudan a disminuir dolor y ansiedad.
- **Técnicas de relajación:** respiración profunda, meditación o mindfulness para el manejo del estrés.
- **Ejercicio físico regular**: caminar, nadar, montar bici o practicar yoga ayuda a mejorar el ánimo y disminuir cólicos.
- **Alimentación balanceada:** consumir frutas, verduras y cereales integrales; reducir sal, cafeína, alcohol y comidas muy procesadas.
- **Hidratación:** beber agua para reducir la retención de líquidos.
- **Sueño adecuado:** dormir entre 7-9 horas mejora la regulación emocional.
- Analgésicos de venta libre

Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM)

Es una forma más severa del SPM que afecta de manera importante el bienestar emocional, social y laboral de la persona menstruante. Se presentan síntomas del SPM pero más fuertes, además de otros síntomas adicionales



Síntomas adicionales

















Tratamiento

- **Dieta:** alimentación balanceada con granos integrales, verduras y frutas. Reducir o eliminar el consumo de sal, azúcar, cafeína y alcohol.
- **Ejercicio físico:** La actividad aeróbica regular a lo largo del mes puede disminuir los síntomas.
- **Manejo del estrés**: Practicar métodos de relajación y meditación para reducir el estrés.
- **Suplementos:** el calcio diario, vitamina B6, magnesio y tiamina pueden aliviar los síntomas (siempre y cuando sean indicados por el médico)
- **Medicamentos**: antidepresivos, analgésicos, anticonceptivos orales (con indicación médica)
- **Psicoterapia:** un espacio seguro para identificar síntomas, expresar sentimientos y aprender estrategias de autorregulación emocional para una mejor adaptación.