SÍNDROME PREMENSTRUAL VS TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL

Síndrome Premenstrual

Conjunto de síntomas físicos y emocionales que aparecen en la fase lútea. Es muy común (afecta al 70-80% de las mujeres).

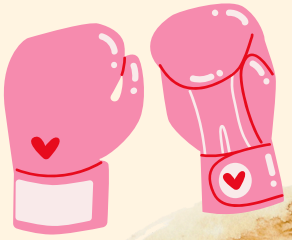
- **Impacto:** Es molesto, pero no impide realizar las actividades diarias (estudiar, trabajar, socializar).
- **Síntomas:** Hinchazón, sensibilidad en los pechos, antojos de comida, irritabilidad leve y cansancio.

Trastorno disfórico premenstrual

Condición de depresión premenstrual, irritabilidad o ansiedad graves, que afecta a aproximadamente 1 de cada 20 mujeres.

- **Intensidad:** Grave y debilitante.
- **Impacto:** Interfiere significativamente con la vida cotidiana. Puede romper relaciones, causar ausentismo laboral y afectar la salud mental profunda.
- **Síntomas:** Tristeza extrema o sentimientos de desesperanza, ataques de pánico o ansiedad severa, ira persistente o conflictos graves con otras personas, pensamientos de autolesión (en casos severos).





CAMBIOS HORMONALES



Menstruación

- Caída drástica de las hormonas.
- **Influencia en el Ánimo:** Predomina la introspección. Puedes sentirte más sensible, con ganas de estar a solas o en silencio.
- **Nivel de Energía:** Muy bajo. El cuerpo está haciendo un esfuerzo físico real para desprender el endometrio.
- **Regulación Emocional**: El cerebro está más conectado con el hemisferio derecho (intuición). Es el momento de reflexionar, no de tomar decisiones impulsivas.



Fase Folicular

- Incremento de las hormonas.
- **Ánimo:** Optimismo y curiosidad. Te sientes más capaz de enfrentar retos.
- **Nivel de Energía:** En aumento constante. Mejora la resistencia física y la fuerza.
- **Regulación Emocional:** Alta resiliencia. Tienes más paciencia y claridad mental para resolver conflictos.



Ovulación

- Punto máximo de elevación hormonal.
- **Ánimo:** Sensación de poder, confianza y seducción. Te sientes más extrovertida.
- **Nivel de Energía:** Máximo. Es el mejor momento para el ejercicio intenso o eventos sociales largos.
- **Regulación Emocional:** Muy alta. Las habilidades de comunicación están en su punto más agudo; es la fase "diplomática".



Fase Lútea

- Caída en picada de las hormonas
- **Ánimo:** irritabilidad y llanto fácil.
- **Nivel de Energía:** Declinando. El cuerpo se vuelve metabólicamente más exigente (puedes tener más hambre).
- **Regulación Emocional:** Se vuelve más difícil. El cerebro está más alerta a las amenazas o críticas. Es la fase de "poner límites".

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

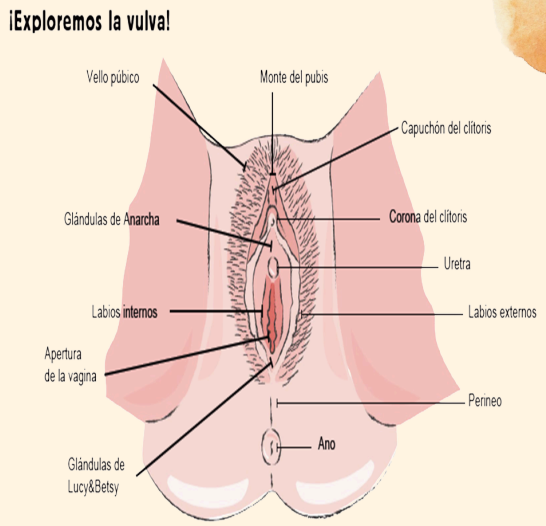


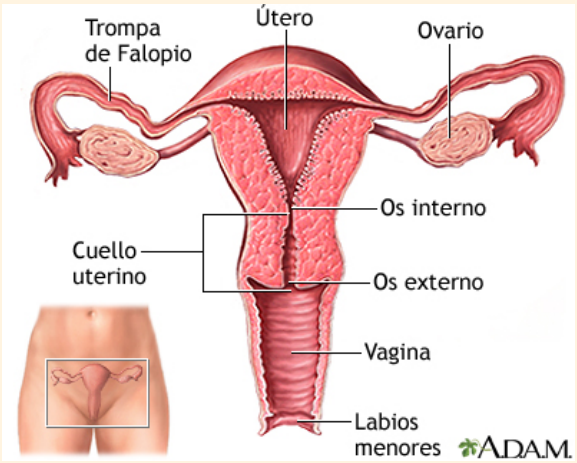
TEJIENDO SABERES MENSTRUALES

CONOCIENDO MI CUERPO Y MIS EMOCIONES

2026

SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO





CICLO MENSTRUAL

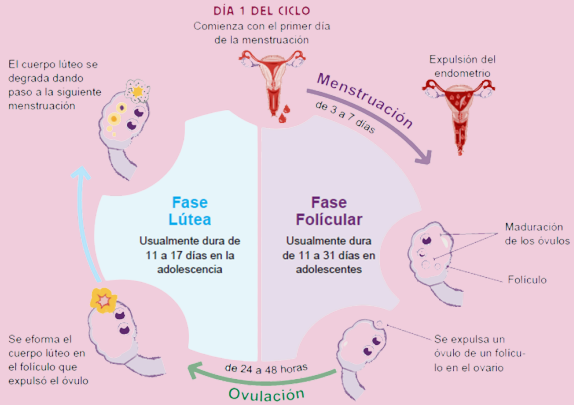
Proceso hormonal natural (generalmente de 28 días, con un rango normal de 21 a 35) que inicia con el primer día del sangrado menstrual y finaliza hasta que aparece nuevamente otro sangrado menstrual, momento en el cual inicia uno nuevo.

Menstruación

Es la **RENOVACIÓN** del endometrio que se desprender del útero para comenzar de nuevo el ciclo. En este punto del ciclo, la producción de hormonas en los ovarios se encuentra en su punto más bajo. Puede durar de 3 a 7 días, en promedio 5 días.

Fase folicular

Es el DESPERTAR de los ovarios para madurar un óvulo, el renacimiento del endometrio y el paso a la ovulación. Puede durar de 11 a 31 días si somos adolescentes y de 11 a 21 días si somos adultas.



Ovulación

Es **VITALIDAD** la liberación de un óvulo a las trompas uterinas desde el ovario. Puede durar entre 12 y 24 horas.

Fase lútea

Conocida como la etapa premenstrual, es el **ENFOQUE** porque comienza con la ovulación y termina con el inicio de la siguiente menstruación. Dura entre 11 y 17 días, en promedio de 12 a 14 días,

SIGNOS Y SÍNTOMAS



Menstruación

- Sangrado vaginal
- Cólicos
- Dolor lumbar y fatiga.



Fase folicular

- Piel más luminosa
- Mayor capacidad de fuerza
- Flujo vaginal blanquecino o cremoso.

Ovulación

- Flujo vaginal similar a la clara de huevo (elástico y transparente).
- Ligero aumento de la temperatura.
- Pinchazos leves en el bajo vientre
- Aumento de la libido (deseo sexual)

Fase lútea

- Pechos sensibles o hinchados
- Retención de líquidos
- Antojos de dulces
- Posibles brotes de acné.

