

ÍNDICE

1. Introducción	9
2. Mitos, tabúes, costumbres y supersticiones	11
3. El ciclo menstrual	17
4. ¿Qué es el síndrome premenstrual (SPM)?	27
5. ¿Qué siente una mujer que padece SPM?	39
6. ¿Cómo puedo saber si tengo el SPM?	53
7. ¿Por qué se da el SPM?	61
8. Particularidades del SPM	75
9. El entorno de la mujer que padece SPM	85
10. Opciones de tratamiento del SPM	91
Conclusión	111
Glosario	113
Referencias bibliográficas	119