

10 dudas aclaradas sobre el síndrome premenstrual

Dr. Mauro Fernández



1. El síndrome premenstrual es una enfermedad ginecológica en la cual la mujer experimenta una enorme variedad de síntomas, que inician, catorce días o menos, antes de la regla y ceden totalmente cuando se presenta el sangrado menstrual.
2. Los síntomas que se pueden presentar son múltiples y varían de manera considerable de una mujer a otra y a veces en la misma mujer a lo largo del tiempo. Aun cuando las molestias pueden aparecer desde la adolescencia, la aparición usual es entre los veinte y treinta años, siendo los síntomas más intensos después de los treinta años.
3. Entre los más comunes, desde el punto de vista psicológico, se encuentran cambios de carácter, ansiedad, depresión, tristeza, irritabilidad, aislamiento social, problemas para concentrarse, llanto espontáneo sin motivo, problemas de sueño entre muchos otros.
4. En el plano físico los síntomas también son diversos, entre ellos, dolor en los senos, distensión abdominal, dolor en las articulaciones, cansancio, dolor de cabeza, acné, aumento de peso, estreñimiento, diarrea, e intolerancia al alcohol, por citar unos cuantos.
5. Algunas mujeres solo presentan uno o dos síntomas mientras que otras tienen manifestaciones floridas. Por lo general, entre los síntomas suelen figurar los que tienen un carácter psicológico o mental.
6. Es importante recalcar que estos síntomas son muy frecuentes en la población general, sin embargo, en el síndrome premenstrual tienen la característica que ceden totalmente en el primero o segundo día de la regla, y vuelven a presentarse días antes de la próxima menstruación. Es decir, la mujer pasa cerca de dos semanas libre de molestias.
7. Al día de hoy, se calcula que el 80% de las mujeres experimentan algunas de estas manifestaciones, pero de forma leve. En un 5% de las mujeres, los síntomas son tan intensos que resultan incapacitantes y alteran el diario vivir, tanto en el plano laboral, familiar, social y de pareja. A este síndrome premenstrual tan intenso algunos autores lo denominan trastorno disfórico premenstrual, en el cual usualmente predominan los síntomas psicológicos.
8. Como se comprenderá, para realizar el diagnóstico es fundamental que la paciente lleve una bitácora en la cual registra los días en que se presentan las molestias, y los días libres de molestias. Esta es la forma más veraz para realizar el diagnóstico.
9. Desdichadamente no conocemos la causa de esta enfermedad, aun cuando abundan las teorías hormonales, bioquímicas y psicológicas no tenemos nada concreto. Por esa razón, siempre es necesario realizar una valoración integral para asegurarnos que no sea otro tipo de enfermedad la responsable, por ejemplo, cuadros depresivos, problemas tiroideos, alteraciones digestivas.
10. El tratamiento está en estricta relación con los síntomas que se presenten y en muchos casos, es necesario, además de la evaluación ginecológica, la competencia de otras especialidades. En la mayoría de las pacientes podemos resolver satisfactoriamente estas molestias. En muchos casos, resulta útil, los cambios en el estilo de vida, como el optar por dietas saludables, realizar ejercicio, mantener una adecuada hidratación, entre otros.

ÚLTIMA HORA

Octubre,26 2023 a las 10:00 am
Diez meses de suspensión para internacional italiano Sandro Tonali

Octubre,26 2023 a las 9:02 am
Se liberan 1300 citas para trámites migratorios el próximo fin de semana

Octubre,26 2023 a las 8:30 am
Argentina sigue al frente de clasificación FIFA

Octubre,26 2023 a las 12:00 am
Asaltantes pasarán 6 meses en prisión

Octubre,25 2023 a las 10:42 pm
Hereditano y Alajuelense empatan en el Saprissa

PERIODISTA: | CRÉDITOS: Dr. Mauro Fernández | EMAIL: | Lunes 25 Julio, 2022 | HORA: 12:00 AM



SIGUIENTE NOTICIA

DESTACADAS

MÁS LEÍDAS

Aumento a pensionados se queda corto frente a alza en costo de vida

BCR analiza cerrar sucursales

Monstruo repite el ridículo

El Cachetón arma fiesta en El Llano

Declaran alerta amarilla por fenómeno el niño

A
q
c

Inicio

Sucesos

Nacionales

Internacionales

Opinión

Espectáculos

Vida

Deportes

Clasificados