



SINDROME PREMENSTRUAL (SPM)

(Premenstrual Syndrome)



INFORMACION BASICA

DESCRIPCION

Síntomas que aparecen de 7 á 14 días previos a la menstruación y que desaparecen generalmente con el inicio del flujo menstrual. Cerca de la mitad de las mujeres experimentan SPM alguna vez, algunas con mucha frecuencia. Afecta mayormente a mujeres entre los 25 y 40 años.

SIGNOS Y SINTOMAS FRECUENTES

- Humor deprimido.
- Nerviosismo e irritabilidad.
- Rareo o desmayo.
- Fatiga.
- Inestabilidad emocional; cambios de humor
- Mayor o menor estímulo sexual.
- Dolores de cabeza.
- Sensibilidad e hinchazón en los senos.
- Distensión abdominal, estreñimiento o diarrea.
- Otros trastornos digestivos.
- Retención de líquidos que causan hinchazón de tobillos, manos y cara.
- Mayor incidencia de infecciones como resfriados.
- Brote de acné.
- Disminución de la función urinaria.
- Muchos otros síntomas (más de 150) han sido atribuidos a este síndrome.

CAUSAS

Desconocidas, pero parecen estar relacionadas con las fluctuaciones del nivel de las hormonas (especialmente estrógenos y progesterona). Estas fluctuaciones causan la retención de sodio en la corriente sanguínea, ocasionando edema en tejidos corporales incluyendo el cerebro. Aumento del nivel de las prostaglandinas en la corriente sanguínea puede ser un factor. Otras teorías sobre el origen de este síndrome incluyen estado emocional, dieta, cambios de químicos en el cerebro, y otros factores.

EL RIESGO AUMENTA CON

- Incrementos de estrés emocional.
- Ingestión de caféina y de mucho líquido parece empeorar los síntomas.
- Fumar también puede intensificar o incrementar los síntomas.
- SPM empeora con los años
- Puede aparecer conjuntamente con otros trastornos, como depresión.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No hay medidas preventivas específicas. Trate de evitar situaciones estresantes durante el tiempo que espere tener el SPM. También comparta sus sentimientos y necesidades con una amiga cercana o con su esposo.

PRONOSTICO

- Tratamiento puede ser eficaz. A veces los medicamentos pueden ayudar a controlar algunos síntomas. El SPM para con la menopausia.

POSIBLES COMPLICACIONES

- Estrés emocional severo que trastorna la vida de una mujer.
- Trastorno disfórico premenstrual (síntomas son más severos que SPM)



DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO

MEDIDAS GENERALES

- El proveedor del cuidado de la salud puede hacerle un examen físico para excluir otros trastornos. El diagnóstico generalmente depende del historial de síntomas. Mantenga un diario menstrual. Escriba sus síntomas y cuándo estos suceden, sus cambios físicos y emocionales y el dolor involucrado.
- Medidas para tratar el SPM pueden incluir educación acerca del SPM, dieta, ejercicio, cambio del estilo de vida y medicamentos.
- Reduzca el estrés en todo lo posible. Aprenda técnicas de relajamiento. Reduzca sus actividades durante los días cuando usted tiene síntomas.
- Deje de fumar. Encuentre una manera de parar que funcione para usted.
- Únase a un grupo de apoyo. Hablar con otras personas puede ser de ayuda.
- Asesoramiento individual o de pareja ayuda a algunos pacientes.
- Para más información diríjase al PMS Access, 1289 Deming Way, Madison, WI 53717, (800) 222-4767; website: www.womenshealth.com.

MEDICAMENTOS

Los siguientes medicamentos brindan, en mayor o menor grado, resultados satisfactorios:

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) para reducir los niveles de prostaglandina.
- Tranquilizantes o calmantes para aliviar la tensión.
- Diuréticos para reducir la retención de líquidos.
- Analgésicos como la acetaminofina o ibuprofina.
- Vitamina B-6, vitamina E, magnesio, o calcio.
- Hormonas para suprimir funciones del ovario
- Anticonceptivos orales.

ACTIVIDADES

Comience un programa regular de ejercicio aeróbico (caminar, montar en bicicleta, etc.). El ejercicio puede ayudar a reducir o aliviar los síntomas del SPM. Acuéstese a dormir y levántese al mismo tiempo cada día.

DIETA

Mantenga una dieta baja en grasa, baja en sal, alta en carbohidratos, con bocadillos más frecuentes. Limite la ingestión de cafeína.



AVISENOS AL CONSULTORIO SI

- Usted o un miembro de la familia tiene síntomas del SPM que interfieran con sus actividades o relaciones normales.
- Los síntomas no mejoran, a pesar del tratamiento.

- Aparecen síntomas nuevos e inexplicables.

