



# 4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



## Preguntas Frecuentes acerca del Síndrome Premenstrual

### ¿Qué es el síndrome premenstrual (PMS)?

El síndrome premenstrual (PMS, por sus siglas en inglés) es un grupo de síntomas relacionados con el ciclo menstrual. Los síntomas del PMS se producen en la semana o las dos semanas anteriores a su período menstrual (menstruación o sangrado mensual). Los síntomas suelen desaparecer cuando comienza su período. El PMS puede interferir con sus actividades normales en el hogar, la escuela, o el trabajo. En la menopausia, cuando terminan los períodos menstruales, también termina el PMS.

Las causas del PMS no se conocen con certeza todavía. Puede que algunas mujeres sean más sensibles que otras a los cambios en los niveles hormonales durante el ciclo menstrual. El estrés no parece causar el PMS, pero puede empeorarlo. El PMS puede afectar a mujeres de cualquier edad que menstrúan.

El PMS suele tener síntomas tanto físicos como emocionales. El diagnóstico del PMS suele basarse en sus síntomas, cuándo se producen, y cuánto afectan su vida.

### ¿Cuáles son los síntomas del PMS?

El PMS suele tener síntomas tanto físicos como emocionales. Algunos síntomas comunes son:

- hinchazón y sensibilidad en los senos
- fatiga y dificultades para dormir
- trastornos estomacales, hinchazón, constipación o diarrea
- jaquecas (dolores de cabeza)
- cambios en el apetito o antojos de comida
- dolor en las articulaciones o los músculos
- tensión, irritabilidad, o ataques de llanto
- ansiedad o depresión
- dificultades para concentrarse o recordar cosas

Los síntomas varían de una mujer a otra. Si usted cree que sufre de PMS, trate de hacer un seguimiento de sus síntomas durante varios ciclos menstruales. Puede usar un calendario para tomar nota de qué síntomas tiene en qué días de su ciclo, y qué tan graves son los síntomas. Si usted busca atención médica para su PMS, es útil tener este tipo de constancia escrita.

## ¿Qué tan común es el PMS?

Las estimaciones sobre los porcentajes de mujeres afectadas por el PMS varían mucho. De acuerdo al Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, hasta un 40% de las mujeres que menstrúan dicen tener síntomas de PMS. La mayor parte de estas mujeres tienen síntomas que son bastante leves y no necesitan tratamiento. Algunas mujeres (tal vez del cinco al diez por ciento de las mujeres que menstrúan) tienen un tipo de PMS más grave.

## ¿Cuáles son los tratamientos disponibles para PMS?

Se han probado muchos tratamientos para aliviar los síntomas del PMS. Sin embargo, no se ha encontrado un tratamiento que funcione para todas las mujeres. Puede ser necesaria una combinación de cambios en el estilo de vida y otros tratamientos. Si su PMS no es tan grave que necesita ayuda médica, un estilo de vida más sano puede ayudar a que se sienta mejor y pueda lidiar con los síntomas.

- Adopte un estilo de vida más sano. Haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente, elija alimentos sanos, no fume, y encuentre formas de manejar el estrés en su vida.
- Trate de evitar los excesos de sal, comidas con azúcar, cafeína y alcohol, especialmente cuando esté teniendo síntomas de PMS.
- Asegúrese de estar consumiendo suficientes vitaminas y minerales. Tome un complejo multivitamínico en forma diaria que contenga 400 microgramos de *ácido fólico*. Un suplemento de calcio con vitamina D puede ayudar a mantener los huesos fuertes y puede que ayude también con los síntomas de PMS.
- En casos más graves, pueden usarse medicamentos tales como los diuréticos, el ibuprofeno, las píldoras anticonceptivas o los antidepresivos.

Aunque el PMS no parece estar relacionado con niveles hormonales anormales, algunas mujeres tienen buenos resultados con tratamientos hormonales. Por ejemplo, un método ha sido utilizar medicamentos tales como las píldoras anticonceptivas para evitar la ovulación. Existe evidencia de que un químico del cerebro, la *seratonina*, cumple un papel en tipos graves de PMS. Se ha demostrado que los antidepresivos que alteran la seratonina del cuerpo ayudan a muchas mujeres que sufren de PMS grave.

## ¿Qué es el Síndrome de Disforia Premenstrual (PMDD)?

El PMDD es un tipo grave e incapacitante de PMS. En el PMDD, los síntomas principales son los problemas de estado de ánimo tales como la depresión, ansiedad, tensión, y enojo o irritabilidad persistentes. Estos graves síntomas causan problemas en las relaciones y para llevar a cabo actividades normales. Las mujeres que sufren de PMDD suelen tener síntomas físicos, tales como jaquecas, dolor en las articulaciones o los músculos, falta de energía, hinchazón, y sensibilidad en los senos. De acuerdo a la Asociación Americana de Psiquiatría, una mujer debe tener por lo menos cinco de los síntomas típicos para ser diagnosticada con PMDD. Los síntomas deben ocurrir en las dos semanas anteriores al período menstrual, y desaparecer cuando comienza el sangrado.

Las investigaciones han demostrado que los antidepresivos llamados *inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina* (SSRIs, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a muchas mujeres que sufren de PMDD. La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) ha aprobado hasta ahora dos de esos medicamentos para su uso en el tratamiento de PMDD: la *sertralina* (Zoloft) y la *fluoxetina* (Sarafem).

## Para más información...

Puede conseguir más información acerca del síndrome premenstrual contactando al Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al 800-994-9662 , o por medio de las siguientes organizaciones:

### **Instituto Nacional de Salud Mental**

Número de Teléfono: (301) 443-4513

Dirección de Internet: <http://www.nimh.nih.gov>

### **Centro de Recursos del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)**

Número de Teléfono: (202) 863-2518

Dirección de Internet: <http://www.acog.org>

### **Asociación Americana de Psiquiatría**

Número de Teléfono: (202) 682-6000

Dirección de Internet: <http://www.psych.org>

### **La Fundación de las Hormonas**

Número de Teléfono: (800) 467-6663

Dirección de Internet: <http://www.hormone.org>

Todo el material contenido en las listas de preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

*Esta lista de preguntas frecuentes ha sido revisada por Victoria Hendrick, M.D., Universidad de California, Los Angeles)*

*Julio de 2002*