

¿Qué es la dismenorrea?

La dismenorrea es la menstruación dolorosa y durante este periodo suele haber cierta sensación de incomodidad o malestar, que se manifiesta con ligeros retortijones o un dolor sordo, sobre todo en su inicio y en ocasiones se acompaña de síntomas como cefalea y diarrea.

La dismenorrea es frecuente y se cree que un 50% de las mujeres han sufrido dismenorrea en algún periodo de su vida.

Puede aparecer al final de la adolescencia, la dismenorrea primaria suele desaparecer tras el primer parto. Es más frecuente en mujeres obesas, en las deportistas es menos frecuente el dolor menstrual.

La dismenorrea se divide en dos:

Dismenorrea primaria

- ▶ Dolor agudo o espasmódico
- ▶ Empieza entre 24 y 48 horas antes del inicio de la menstruación y desaparece gradualmente al final del primer día.
- ▶ Frecuente en mujeres de entre 17 y 25 años, poco habitual en edades posteriores o tras haber tenido hijos.
- ▶ Algunos antiinflamatorios pueden ayudar a aliviar estos síntomas y en ocasiones el tratamiento hormonal (anticonceptivos) también puede ser efectivo. Siempre debe consultar a su médico.

Dismenorrea secundaria

- ▶ Dolor continuo y pesado.
- ▶ Suele aparecer una semana antes de la menstruación y puede persistir durante todo el ciclo.
- ▶ Frecuente en mujeres mayores de 30 años, especialmente en las que han tenido hijos.
- ▶ Puede ser un síntoma de una enfermedad subyacente, debe acudir a su médico.

Medidas higiénico-dietéticas

- ▶ Hacer ejercicio.
- ▶ Dieta con pocas grasas, procurando mantener un peso saludable.



- ▶ En los momentos de máximo dolor se recomienda reposo, aplicación de calor, ejercicios de relajación, ducha con agua caliente (aunque esté presente el sangrado menstrual).
- ▶ Dieta baja en sal.
- ▶ Alimentos que contengan magnesio como: frutos secos, germen de trigo, leguminosa y arroz integral.

Tratamiento

Los medicamentos pueden ayudar en caso de dolores menstruales recurrentes. En primer lugar, se dispone de analgésicos (antiinflamatorios no esteroideos, AINES) y anticonceptivos hormonales, (por ejemplo: la píldora anticonceptiva o DIU).

Todos los anticonceptivos tienen efectos adversos asociados, es importante que decidas junto a tu médico el método anticonceptivo que más se adapte a tus necesidades.

Consulta a tu médico.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico. Este es un servicio cortesía de Grünenthal.

Referencias:

1. Urrutia-Ruiz M. Dismenorrea. Conceptos generales. Ginecol Obstetr Mex 2013;81:60-68.
2. Tejerizo-López LC, Tejerizo-García A, Borrego-Estella V, y cols. Protocolo de actuación sobre dismenorrea. Salud Total Mujer 2001;3(3):155-162.
3. Secretaría de Salud. Guía de Referencia Rápida. Diagnóstico y tratamiento de dismenorrea en el primer, segundo y tercer nivel de atención. CENETEC. México.