



womenshealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Síndrome Premenstrual

P: ¿Qué es el síndrome premenstrual (SPM)?

R: El síndrome premenstrual (SPM) es un grupo de síntomas vinculados al ciclo menstrual. Los síntomas de SPM ocurren en la semana o dos semanas antes de su período (menstruación o pérdida mensual de sangre). Los síntomas generalmente desaparecen después de que haya comenzado su período. El SPM puede afectar a las mujeres menstruantes de cualquier edad. También es diferente para cada mujer. El SPM puede ser una molestia mensual solamente o puede ser tan severa que torna difícil inclusive pasar el día. Los períodos mensuales paran durante la menopausia, concluyendo el SPM.

P: ¿Qué causa el SPM?

R: Las causas de SPM no son claras. Está vinculado a las hormonas cambiantes durante el ciclo menstrual. Algunas mujeres pueden verse afectadas más que otras por los niveles cambiantes de hormonas durante el ciclo menstrual. El estrés y los problemas emocionales no parecen causar el SPM, pero lo hacen peor.

El diagnóstico del SPM es generalmente basado en sus síntomas, en cuanto ocurren, y en cuanto afectan su vida.

P: ¿Cuáles son los síntomas del SPM?

R: El SPM a menudo incluye síntomas tanto físicos como emocionales. Son síntomas comunes:

- acné
- hinchazón y sensibilidad de los pechos
- cansancio
- tener problemas para dormir
- estómago descompuesto, hinchazón, constipación, o diarrea
- dolor de cabeza o dolor de espalda
- cambios de apetito o antojos de comida
- dolor de articulaciones o músculos
- dificultad para concentrarse o recordar
- tensión, irritabilidad, cambios de ánimo, o períodos de llanto
- ansiedad o depresión

Los síntomas varían de una mujer a otra. Si usted cree tener el SPM, lleve la cuenta de cuáles síntomas tiene y qué tan severos son por unos cuantos meses. Puede usar un calendario para anotar los síntomas que tiene cada día o puede usar un formulario para seguirle la pista a sus síntomas. Si va al médico por su SPM, lleve este formulario con usted.

P: ¿Cuán común es el SPM?

R: Los cálculos del porcentaje de mujeres afectadas por el SPM varían ampliamente. De acuerdo a la



womenshealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Facultad Americana de Tocólogos y Ginecólogos, al menos un 85 por ciento de las mujeres menstruantes tienen al menos un síntoma del SPM como parte de su ciclo mensual. La mayoría de estas mujeres tiene síntomas que son bastante leves y no necesitan tratamiento. Algunas mujeres (entre tres a ocho por ciento de mujeres menstruantes) tienen una forma de SPM más severa, llamada Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM). Lea la pregunta, "¿Qué es el Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM)?" a continuación para mayor información.

El SPM ocurre más frecuentemente en las mujeres que:

- se encuentran entre los últimos años de sus dos primeras décadas y los primeros años de su cuarta década de vida
- tienen al menos un hijo
- tienen antecedentes familiares de depresión
- tienen una historia médica pasada ya sea de depresión posparto o un trastorno de ánimo

P: ¿Cuál es el tratamiento para el SPM?

R: Se han intentado muchas cosas para aliviar los síntomas del SPM. Ningún tratamiento sirve para toda mujer, así que usted quizás necesite probar distintos tratamientos para ver qué funciona. Si su SPM no es tan severo que necesita ver a un médico, algunos cambios de vida pueden ayudarla a sentirse mejor. A continuación hay algunos cambios de vida que pueden ayudarla a aliviar sus síntomas.

- Tome un complejo multivitamínico cada día que incluya 400 microgramos de ácido fólico. Un suplemento de calcio con vitamina D puede ayudar a mantener los huesos fuertes y puede ayudar a aliviar algunos síntomas del SPM.

Cantidades de Calcio que Usted Necesita Cada Día	
Edades	Miligramos por día
9-18	1300
19-50	1000
51 y mayor	1200
Las mujeres embarazadas o nodrizas necesitan la misma cantidad de calcio que las otras mujeres de la misma edad.	

- Haga ejercicio regularmente.
- Coma alimentos sanos, incluyendo frutas, verduras, y cereales integrales.
- Evite la sal, alimentos con azúcar, cafeína, y alcohol, especialmente cuando esté teniendo síntomas de SPM.
- Duerma lo suficiente. Intente dormir 8 horas cada noche.
- Encuentre formas sanas de sobrellevar el estrés. Hable con sus amigos, haga ejercicio, o escriba en un diario.
- No fume.

Medicamentos sin receta para el dolor tales como ibuprofén, aspirina, o naproxén pueden ayudar a aliviar los calambres, dolores de cabeza, dolores de espalda, y sensibilidad de los pechos.

En los casos más severos de SPM, los medicamentos con receta pueden ser



womenshealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

utilizados para aliviar los síntomas. Un método utilizado ha sido el de usar medicamentos como las píldoras anti-conceptivas para evitar que ocurra la ovulación. Las mujeres que toman estas píldoras se quejan de menos síntomas de SPM, como ser calambres y dolores de cabeza, así como períodos más livianos.

P: ¿Qué es el Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM)?

R: Hay evidencia de que una sustancia química del cerebro que se llama serotonina cumple un rol severo de SPM, denominado el Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM). Los síntomas principales, los cuales pueden ser discapacitantes, incluyen:

- sentimientos de tristeza o desesperación, o posiblemente pensamientos suicidas
- sentimientos de tensión o ansiedad
- ataques de pánico
- cambios de estado de ánimo, llorar
- irritabilidad duradera o enfado que afecta a otras personas
- apatía respecto a las actividades diarias y a las relaciones
- dificultad para pensar o concentrarse
- cansancio o poca energía
- antojos de comida o comer compulsivamente

- tener dificultad para dormir
- sentirse fuera de control
- síntomas físicos, tales como hinchazón, sensibilidad en los pechos, dolores de cabeza, y dolor de músculos o articulaciones

Usted debe tener cinco o más de estos síntomas para ser diagnosticada de TDPM. Los síntomas ocurren durante la semana antes de su período y se van después de que empieza a sangrar.

Hacer algunos cambios de vida puede ayudar a facilitar los síntomas de TDPM. Vea la pregunta, “¿Qué es el tratamiento de SPM?” más arriba para mayor información.

Los antidepresivos que se llaman inhibidores de reabsorción de serotonina selectiva (SSRIs), los cuales cambian los niveles de serotonina en el cerebro, también han demostrado ser capaces de ayudar a algunas mujeres con TDPM. La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) ha aprobado tres medicamentos para el tratamiento de TDPM:

- sertraline (Zoloft®)
- fluoxetine (Sarafem®)
- paroxetine HCI (Paxil CR®)

La terapia individual, la terapia en grupo, y el manejo de estrés también pueden ayudar a aliviar los síntomas. ■



womenshealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para Más Información...

Para más información sobre el síndrome premenstrual, llame a womenshealth.gov al 1-800-994-9662 o comuníquese con las siguientes organizaciones:

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), NIH, HHS

Número Telefónico: (866) 615-6464

Dirección de Internet:

<http://www.nimh.nih.gov>

La Fundación de Hormonas

Número Telefónico: (800) 467-6663

Dirección de Internet:

<http://www.hormone.org>

Facultad Americana de Tocólogos y Ginecólogos (ACOG)

Número Telefónico: (800) 762-2264

Dirección de Internet:

<http://www.acog.org>

Todo el material contenido en estas Preguntas Más Frecuentes está libre de restricciones de derecho de autor, y puede ser copiado, reproducido, o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se aprecia la mención de la fuente.

Estas Preguntas Más Frecuentes fueron revisadas por:

Victoria Hendrick, MD

Profesora Asociada de Psiquiatría

Directora, Servicios de Pacientes Hospitalizados

Departamento de Psiquiatría Olive View – UCLA Medical Center

Enero 2007