



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

SINDROME PREMENSTRUAL

Aproximadamente el 80% de las mujeres en edad reproductiva experimentan cambios físicos y anímicos en los días que preceden a la menstruación. Pero sólo un 7% de ellas sufren síntomas severos que afectan a su vida laboral e interpersonal. El Síndrome Premenstrual se caracteriza por cambios físicos y emocionales durante los días anteriores a la menstruación. Estos síntomas remiten en la fase posterior de la regla, y se pueden resumir en :

- Síntomas Físicos: Hinchazón, dolor en los senos por turgencia, aumento de peso temporal, disminución en la cantidad de orina, dolor de cabeza, mareos, calambres, palpitaciones cardíacas, problemas digestivos (diarrea, dolor de estómago, náuseas, vómitos, disminución del apetito), fatiga general.
- Cambios alimentarios: Mayor apetencia por los alimentos ricos en hidratos de carbono y por los dulces, sobre todo el chocolate (los que más engordan).
- A nivel emocional: Tristeza, irritabilidad, insomnio, falta de concentración, nerviosismo, ansiedad, sentirse herida fácilmente...

Las causas de este síndrome no están claras: Parece que hay desarreglos hormonales que afectan a la serotonina (neurotransmisor relacionado con la regulación del humor y el comportamiento) aunque también influyen las dietas pobres, deficiencia de minerales, vitaminas y magnesio, el estrés y la falta de ejercicio.

Todas las personas podemos sentirnos a veces tristes o ansiosos, pero si te das cuenta de que estos síntomas se repiten cada mes, considera que sufres el Síndrome Premenstrual y busca soluciones a tu problema:

- En primer lugar, ten en cuenta en qué fase del ciclo te encuentras para relativizar tus sentimientos (a lo mejor eso que te está poniendo tan triste, no es para tanto, y lo estás exagerando debido al síndrome).
- En cuanto a la alimentación, escoge alimentos de sabor dulce pero pocas calorías (yogur, fruta) en vez de dulces, pasteles y chocolate. Intenta saciarte con alimentos ricos en fibra, y no tomes café ni otras bebidas estimulantes, ni alcohol, y no fumes. No tomes sal para evitar la hinchazón. Toma alimentos ricos en magnesio y en vitamina B.
- Practica un ejercicio físico moderado, que mejorará tu circulación sanguínea y te dará sensación de energía y bienestar.
- Evita en lo posible las situaciones estresantes y practica la respiración profunda, la relajación, yoga o tai chi.
- Practica actividades que te permitan disfrutar y estar a gusto contigo misma: cuídate.
- Si los síntomas son severos, acude a tu médico y pídele ayuda.
- Si padeces dismenorrea (dolor menstrual muy fuerte, a veces con contracciones similares al parto), pídele a tu médico que te aconseje un analgésico y anti-inflamatorio y procura aplicar calor en tu abdomen (el frío te hará sentir más dolor).
- Algunas personas no comprenden bien cómo funciona este Síndrome, y piensan que la mujer aquejada por él está fingiendo, exagerando o es una caprichosa. Aconséjales que se informen primero, y no intentes ocultar tus síntomas ni te avergüences por ellos. Al fin y al cabo nuestro organismo es muy complejo y las hormonas tienen una gran variedad de efectos.