



# Síndrome pre-menstrual

## ¿Qué es el Síndrome Premenstrual?

Las mujeres pasan por cambios emocionales y físicos antes y durante la menstruación. No se sabe claramente qué causa el síndrome premenstrual. La mayoría de mujeres tienen síntomas una o dos semanas antes de tener la menstruación. Esta no es una condición imaginaria, aunque algunas personas hacen muchos chistes sobre este tema y no se lo toman en serio. Usted puede tener antojos de comida, los senos sensibles, aventamiento y cambios de temperamento.

## ¿Cuáles son algunos de los síntomas?

- Cambios repentinos de temperamento
- Irritabilidad
- Llorar fácilmente sin razón
- Sentirse muy tensa
- Antojos de comida
- Dolor de estómago, en el abdomen o la espalda
- Senos sensibles o inflamados
- Aventamiento

## ¿Cómo se puede tratar el síndrome premenstrual?

Alrededor de una de cada cinco mujeres tiene síntomas premenstruales que le causan dificultades. Los cambios hormonales causan la mayoría de los síntomas, pero hay varias cosas que usted puede hacer para sentirse más cómoda.

- Coma una dieta balanceada y reduzca la sal.
- Relájese. Los ejercicios de respiración profunda, escribir en un diario o hacer actividades para salirse de la rutina pueden ayudar a su temperamento.
- Tome moderadamente medicina para el dolor, como Advil o Midol.
- Use una almohadilla caliente o bolsa de agua caliente.

Vaya al médico si sus síntomas son tan serios que usted no puede funcionar normalmente. El doctor le puede dar una receta para un medicamento más eficiente.



## Beneficios de la vitamina E

**Dolor menstrual:** En un estudio de dos meses publicado en British Journal of Obstetrics and Gynaecology, 100 estudiantes de 16 a 18 años que habían experimentado dolor menstrual recibieron 500 IU de vitamina E por día o un placebo, durante cinco días empezando dos días antes del comienzo de la menstruación. El grupo de la vitamina E reportó una reducción significativa en el dolor menstrual frente al grupo del placebo.

La Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos ha establecido un máximo de tolerancia a la vitamina E en 1,500 IU por día. 