THE HORMONE FOUNDATION

Síndrome premenstrual (PMS) y trastorno disfórico premenstrual (PMDD)

¿Qué son el síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual?

El síndrome premenstrual, también llamado PMS (por sus siglas en inglés), incluye indicios y síntomas emocionales y físicos. Afecta a las mujeres durante una o dos semanas antes del inicio de su periodo menstrual. Los síntomas desaparecen poco después del inicio del periodo. Aproximadamente 75 por ciento de las mujeres tienen PMS en algún momento antes de la menopausia.

El trastorno disfórico premenstrual, también llamado PMDD (por sus siglas en inglés), es un tipo más severo de PMS que afecta de 3 a 6 por ciento de las mujeres aproximadamente. El PMDD puede interferir con la vida cotidiana y generar tensión en las relaciones personales. Las mujeres que han tenido depresión severa son más propensas que otras a tener el PMDD.

¿Cuáles son los indicios y síntomas del PMS y PMDD?

El PMS y PMDD tienen los mismos indicios y síntomas físicos. Sin embargo, en el PMDD, los síntomas emocionales predominan y son más severos que en el PMS.

¿Cómo se diagnostica el PMS y PMDD?

El PMS y PMDD no se pueden diagnosticar con análisis de sangre u otras pruebas de laboratorio. Más bien, los proveedores de atención de salud dependen de las anotaciones de la mujer sobre sus síntomas emocionales y físicos durante dos o tres ciclos menstruales, y el momento en que tienen lugar con relación a su periodo.

Para un diagnóstico del PMDD, deben estar presentes por lo menos cinco síntomas emocionales durante la mayoría de los ciclos en un año. Deben interferir con las actividades o relaciones cotidianas, y deben mejorar a pocos días del inicio del periodo.

¿Qué causa el PMS y PMDD?

Los médicos aún están investigando las causas exactas. Tanto el PMS como el PMDD podrían estar relacionados con cambios en niveles hormonales durante el ciclo menstrual. El nivel de sustancias químicas en el cerebro llamadas neurotransmisores como la serotonina también puede contribuir a causar el PMS. Según investigaciones recientes, algunas mujeres heredan un gen que aumenta el riesgo de que tengan el PMDD. Otras causas posibles son depresión no diagnosticada y problemas de ansiedad. Si una mujer tiene síntomas que no paran al poco tiempo del inicio de su periodo, es posible que tenga otro trastorno, como depresión.

¿Cuál es el tratamiento para el PMS y PMDD?

El PMS y PMDD se pueden tratar con cambios de estilo de vida y medicamentos (de ser necesario). Algunas mujeres también toman vitaminas y minerales. Muchas mujeres descubren que lo que mejor funciona es una combinación de tratamientos.

Cambios de estilo de vida

- Comer comidas pequeñas y frecuentes.
- Reducir el consumo de sal y comidas saladas.
- Optar por frutas, verduras y granos enteros.
- Comer muchos alimentos con un alto contenido de proteína.
- Tratar de hacer ejercicio durante aproximadamente 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
- Tomar medidas para reducir el estrés, como masajes, meditación y aprender a relajarse.
- Dormir suficiente.
- Dejar de fumar.
- Disminuir el consumo de cafeína, que puede aumentar la sensibilidad de los senos.

Vitaminas y minerales

El consumo de aproximadamente 1,200 miligramos de calcio (en los alimentos y, de ser necesario, en suplementos) puede ayudar a aliviar los síntomas. Algunos médicos también recomiendan vitamina D, vitamina E, vitamina B6 y magnesio.

Medicamentos

- Diuréticos—medicamentos que aumentan la frecuencia con la que se orina y ayudan a aliviar la hinchazón.
- Analgésicos, como ibuprofeno o naproxeno.
- Pastillas anticonceptivas, también llamados anticonceptivos orales. Evitan la liberación de óvulos del ovario (ovulación) y que el nivel hormonal cambie cada mes. Sin embargo, algunos tipos de pastillas anticonceptivas causan problemas de humor y hacen que los síntomas empeoren.
- Agonistas de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH por sus siglas en inglés). Este tipo de medicamento, que se inyecta cada mes o cada tres meses, detiene temporalmente la producción de estrógeno (una hormona) y evita la ovulación. Este método se reserva para los casos muy severos.
- Antidepresivos, generalmente un inhibidor selectivo de recaptación de serotonina (SSRI por sus siglas en inglés).
- Medicamentos contra la ansiedad como el alprazolam.

Indicios y síntomas físicos del PMS y PMDD	Síntomas emocionales del PMS	Síntomas emocionales del PMDD
• Fatiga • Problemas con el sueño (dormir demasiado o muy poco) • Dolores de cabeza • Dolor de articulaciones y músculos • Sensibilidad de los senos • Aumento de peso e hinchazón debido a retención de líquidos • Cambios de apetito (antojos, comer en exceso o falta de apetito) • Estreñimiento o diarrea	• Se siente: – tensa – ansiosa – deprimida – molesta e irritable – desesperanzada – que su vida no vale nada • Tiene arranques de llanto y cambios de humor • Tiene dificultad para concentrarse • Se aleja de sus familiares y amigos	• Se siente: – muy deprimida y desesperanzada – sumamente ansiosa y con los nervios de punta – muy molesta o irritable – abrumada y sin control – con intenciones suicidas • Pierde el interés en las actividades acostumbradas • Tiene dificultad para relacionarse con otras personas/se aleja de otros • Tiene arranques de llanto y cambios de humor

¿Qué debe hacer si sospecha que tiene PMS o PMDD?

Apunte el inicio y final de su periodo, y mantenga un diario durante dos o tres ciclos mensuales de cuándo tiene síntomas y cuán severos son. Hable sobre sus síntomas con su proveedor de recursos de salud, quien le puede ofrecer consejos sobre el diagnóstico y tratamiento.

Recursos

Encuentre a un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al *1-800-467-6663*
MedlinePlus: *www.medlineplus.gov*
Facts for Health: *http://PMDD.factsforhealth.org*
HealthyWomen: *www.healthywomen.org*

EDITORES:
Rogerio A. Lobo, MD
JoAnn Pinkerton, MD
Abril del 2010

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a *www.hormone.org* o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (*www.endo-society.org*), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2010