

¿Odias “determinados” días del mes?

No sólo tú, muchas mujeres en el mundo sufren todos los meses una dolorosa experiencia cuando les va a venir o les viene la regla; es lo que se llama “dismenorrea”: Dolor, calambres, hinchazón, cambios de humor... Son algunos de los efectos producidos por la revolución hormonal que se produce en nuestro cuerpo durante el ciclo menstrual.

Entiende tu ciclo menstrual

Cada mes, nuestro cuerpo se prepara para un posible embarazo. Tus ovarios liberan un óvulo, proceso conocido como ovulación. Los días previos, el tejido del útero o endometrio comienza a hacerse más grueso por el exceso de sangre y tejido. Si el óvulo es fecundado por un espermatozoide, se adhiere a esa pared acolchada donde comienza poco a poco a desarrollarse el embrión. Pero si el óvulo no es fecundado, esa capa gruesa –al igual que el óvulo no fecundado– es expulsada por el cuerpo a través de la vagina. El proceso completo es tu período.

¿Cómo combatir el dolor?

Aunque existen remedios naturales para mitigar parcialmente el dolor, en muchos casos, se hace imprescindible utilizar algún medicamento. Existen dos grandes grupos de fármacos indicados en el tratamiento de la “dismenorrea”.

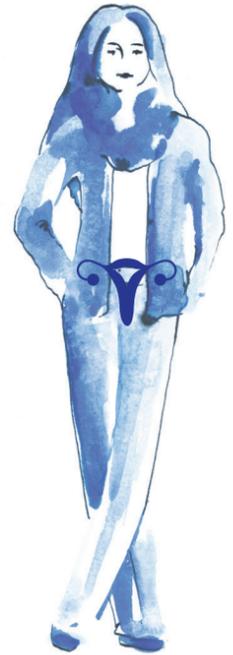
- Antiinflamatorios no esteroideos o AINES: dentro de los cuales los más usados son el ibuprofeno, el diclofenaco y el naproxeno.
- Anticonceptivos: los más indicados son los anti conceptivos combinados (píldora, anillo o parche), compuestos por un estrógeno – normalmente etinilestradiol y un gestageno- levonorgestrel, drospirenona o noretisterona. Los anticonceptivos mejoran el dolor en aproximadamente el 90% de mujeres.

¿Por qué un proceso tan sencillo ocasiona tanto dolor?

Durante la expulsión del tejido del endometrio, los músculos del útero se contraen para eliminar el exceso de sangre y tejido fuera del cuerpo. En ese proceso los músculos se contraen y relajan, lo que comprime los vasos sanguíneos de la pared del útero. Esto limita el flujo de oxígeno y sangre en el útero y provoca el dolor. Además, para ayudar al útero en la expulsión del tejido del endometrio, el cuerpo genera prostaglandinas, que aumentan la intensidad de los dolores, aunque se piensa que también influye el modo en que el dolor es percibido por el cerebro y por tanto es muy variable de unas mujeres a otras.

Es normal que sientas dolor durante la regla, pero puede ser que entres dentro del tercio de mujeres para las que estas molestias impiden llevar una vida normal en esos días. Mientras que para algunas mujeres la menstruación pasa casi inadvertida, ¡para otras se convierte en un verdadero infierno cada mes!

Si sientes estos cambios en los días o semanas anteriores a la menstruación puede que tengas síndrome premenstrual (SPM).



“Soy **Olivia**, tengo 35 años y sufro fuertes dolores **#Menstruales**.”

Debes saber:

- El paracetamol no es efectivo en el tratamiento de los síntomas de la dismenorrea primaria.
- El calor local aplicado por encima de la zona púbica puede ayudarte a calmar el dolor.
- Haz ejercicio físico, contribuirás a que de forma fisiológica tu cuerpo aumente la producción de endorfinas y disminuya la de prostaglandinas, lo que permitirá una disminución de los síntomas de la dismenorrea.
- Y no olvides tus revisiones periódicas para detectar posibles complicaciones y así estar más segura.