



Contenido desarrollado por el comité de  
salud de la mujer

# SÍNDROME PREMENSTRUAL: COMPRIENDIENDO TUS CAMBIOS HORMONALES

**DRA. MILENA CASTILLO MEJIA.**

Médica internista, Endocrinóloga. Médico Adscrito a Colsanitas MPP, Póliza Suramericana. Miembro de Número Asociación Colombiana de Endocrinología Diabetes y Metabolismo

**DRA. YORLY GUERRERO**

Médica Internista, Endocrinóloga. Universidad de los Andes (ULA) Mérida-Venezuela. Endocrinóloga en Aliansalud, Nueva EPS, COLMEDICA, Clínica Meisel Yopal, Atrys Telemedicina. Miembro de Número de la ACE, Miembro de la ACOMM.



**Asociación Colombiana  
de Endocrinología,  
Diabetes y Metabolismo**  
Fundada en 1950



## **Síndrome Premenstrual: Comprendiendo tus cambios hormonales**

### **Introducción**

El síndrome premenstrual es un conjunto de síntomas físicos y emocionales que muchas mujeres experimentan antes de su período menstrual. Estos síntomas son causados por los cambios hormonales que ocurren en el cuerpo durante el ciclo menstrual. Aunque el síndrome premenstrual puede resultar incómodo, comprenderlo puede ayudarte a manejarlo de manera efectiva. A continuación, responderemos a algunas preguntas frecuentes sobre el síndrome premenstrual.

### **¿Cuáles son los síntomas comunes del síndrome premenstrual?**

Los síntomas del síndrome premenstrual pueden variar de una mujer a otra, pero algunos de los síntomas más comunes incluyen cambios de humor, sensibilidad en los senos, fatiga, cambios en el apetito, dolores de cabeza y retención de líquidos. Estos síntomas generalmente desaparecen poco después del inicio del período menstrual.

### **¿Cuándo comienza el síndrome premenstrual y cuánto tiempo dura?**

El síndrome premenstrual generalmente comienza aproximadamente una semana antes del inicio del período menstrual y puede durar hasta los primeros días del período. Sin embargo, es importante destacar que la duración y la intensidad de los síntomas pueden variar significativamente de una mujer a otra.

Los síntomas del síndrome premenstrual están relacionados con los cambios hormonales que ocurren durante el ciclo menstrual. A medida que se acerca el período, los niveles de estrógeno y progesterona fluctúan en el cuerpo de la mujer.

La fase lútea del ciclo menstrual, que ocurre después de la ovulación, es cuando los síntomas del síndrome premenstrual suelen aparecer. Esta fase es caracterizada por un aumento en la producción de progesterona y una disminución en los niveles de estrógeno. Estos cambios hormonales pueden afectar el equilibrio de neurotransmisores en el cerebro, como la serotonina, que desempeñan un papel importante en la regulación del estado de ánimo, la ansiedad y otros aspectos emocionales.



## **¿Los síntomas son iguales en todas las mujeres?**

Es importante destacar que no todas las mujeres experimentan el síndrome premenstrual de la misma manera. Algunas pueden experimentar síntomas más leves y transitorios, mientras que otras pueden sufrir síntomas más intensos y debilitantes. Además, la duración de los síntomas también puede variar, aunque generalmente tienden a desaparecer poco después del inicio del período menstrual.

## **¿Qué puedo hacer para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual?**

Existen diversas estrategias que puedes utilizar para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual. Mantener un estilo de vida saludable, como llevar una dieta equilibrada, realizar ejercicio regularmente y dormir lo suficiente, puede ser beneficioso. Además, se ha encontrado evidencia de que ciertos tratamientos médicos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los anticonceptivos hormonales, pueden ser efectivos en el manejo del síndrome premenstrual (Marjoribanks et al., 2019; Peeters et al., 2018). Sin embargo, es importante consultar con un médico para evaluar tu situación específica y recibir recomendaciones adecuadas.

## **¿Cuándo debería consultar a un médico sobre el síndrome premenstrual?**

La mayoría de los casos de síndrome premenstrual son leves y pueden manejarse con autocuidado. Sin embargo, si experimentas síntomas severos que interfieren significativamente con tu vida diaria, como depresión, ansiedad intensa o cambios de humor extremos, es recomendable que consultes a un médico. El médico puede evaluar tu situación y ofrecerte un plan de tratamiento adecuado.

### **En resumen**

El síndrome premenstrual es una condición común experimentada por muchas mujeres antes de su período menstrual. Si bien puede resultar incómodo, comprender los síntomas y saber cómo manejarlos puede marcar una diferencia significativa en tu calidad de vida. Recuerda que cada mujer es diferente y puede requerir enfoques de tratamiento personalizados. Si deseas obtener más información, te recomendamos consultar con un médico especializado en el tema el cual te brindara apoyo y la guía necesaria para manejar de manera adecuada el síndrome premenstrual y mejorar tu bienestar general.