

¿Qué es?

- Dismenorrea significa menstruación dolorosa, se puede definir como el dolor abdominal y/o pélvico intenso que aparece antes de la menstruación o coincidiendo con ésta.
- Se estima que entre el 25% y el 60% de las mujeres la padecen y que entre el 1% y el 15% de los casos presentan más intensidad.
- Hay que considerarla un trastorno de cierta relevancia, ya que **es una causa importante de incapacitación laboral, de automedicación y de consulta.**

Síntomas

- Puede presentarse no sólo como dolor aislado, sino como un **conjunto de síntomas que engloba otros problemas**, como náuseas y vómitos (89%), fatiga (85%), diarrea (60%) y dolor de cabeza (45%), y también mareo, dolor de piernas, ansiedad, irritabilidad, depresión e hinchazón.
- Esta disfunción es, por tanto, un síndrome de tensión premenstrual que puede llegar a representar un deterioro del estado físico y psíquico en las mujeres que lo sufren de forma periódica.

Tipos

- La dismenorrea se dice que **es primaria cuando se presenta como un dolor agudo o espasmódico en la zona baja del abdomen**. En este caso, empieza entre 24 y 48 horas antes del inicio de la menstruación y desaparece gradualmente al final del primer día. Suele producirse en mujeres de entre 17 y 25 años y es poco habitual en edades posteriores o tras haber tenido hijos.
- **Se denomina dismenorrea secundaria cuando el dolor es más continuo y pesado**. Suele aparecer una semana antes de la menstruación, pudiendo aliviarse o empeorar durante la misma, o incluso persistir durante todo el ciclo. Se presenta con mayor frecuencia en mujeres mayores de 30 años y, especialmente, en las que han tenido hijos. La dismenorrea secundaria puede ser un síntoma de una enfermedad subyacente, por lo que es recomendable acudir al médico.

Recuerde

- El dolor de la dismenorrea está **relacionado con la actividad de las prostaglandinas**, sustancias químicas que desempeñan un papel importante en distintos procesos de nuestro organismo.
- **Los analgésicos que impiden su formación son el tratamiento más eficaz.**