

## Síndrome Premenstrual

<p><b>Definición</b></p>	<p>La mayoría de las mujeres que menstrúan sufren algún tipo de malestar físico o emocional, conocido como síndrome premenstrual, aproximadamente una semana antes o durante los primeros días de sus períodos menstruales.</p> <p>El síndrome premenstrual se manifiesta de forma distinta entre mujeres distintas, y puede variar entre ciclos menstruales. Los síntomas más comunes durante del síndrome premenstrual son, entre otros, cambios en el apetito, dolores de espalda, acné, distensión abdominal, dolor de cabeza, depresión, sentimientos de tristeza, tensión o ansiedad, irritabilidad, sudoración, sensibilidad al tacto en los senos, retención de líquidos, estreñimiento o diarrea, dificultad para concentrarse, insomnio y cansancio. Para algunas mujeres, estos síntomas pueden ser tan graves que deben faltar al trabajo o a la escuela, mientras que otras no sienten tanta molestia.</p> <p>En promedio, las mujeres en la treintena de años son más propensas a tener síndrome premenstrual. El síndrome premenstrual también puede aumentar en la medida que una mujer se acerca a la menopausia debido a las fluctuaciones en los niveles hormonales.</p> <p>No sabe en realidad por qué las mujeres sufren el síndrome premenstrual. Los investigadores creen que es debido a la dramática reducción de los niveles de estrógeno y progesterona que tiene lugar después de la ovulación, cuando una mujer no está embarazada. Los síntomas del síndrome premenstrual suelen desaparecer cuando los niveles hormonales comienzan a aumentar de nuevo.</p> <p>Aproximadamente la mitad de las mujeres que necesitan alivio del síndrome premenstrual también tienen otros problemas de salud, como depresión o trastornos de ansiedad, encefalomielitis miálgica/síndrome de fatiga crónica, síndrome de intestino irritable y síndrome de dolor vesical.</p> <p>Los estereotipos y la estigmatización que rodean al síndrome premenstrual pueden contribuir a la discriminación. A modo de ejemplo, la gente puede suponer que el síndrome premenstrual afecta a todas las mujeres, o que socava la competencia de las mujeres en la escuela o el trabajo.</p>
<p><b>Fuente</b></p>	<p>UNFPA (2021). La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes.  <a href="https://www.unfpa.org/es/menstruacion/C3%B3n-preguntas-frecuentes">https://www.unfpa.org/es/menstruacion/C3%B3n-preguntas-frecuentes</a></p>
<p><b>Enlaces de interés</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nw1p46SPImE">https://www.youtube.com/watch?v=Nw1p46SPImE</a></p>