

# HIJAS DE LA LUNA

**La menstruación**  
**Síndrome premenstrual**  
**(SPM)**

# La menstruación

## Síndrome premenstrual

El Síndrome Premenstrual, también conocido como **SPM** es un término que engloba todos los síntomas tanto a nivel físico como emocional, que aparece en las mujeres previamente a tener la regla.

Lo habitual es que el síndrome premenstrual surja una o dos semanas antes de la bajada de la regla, es decir, ocurre durante la **fase lútea** del ciclo menstrual.

Entre los posibles **síntomas** del Síndrome premenstrual se encuentran los siguientes:

- Irritabilidad
- Aparición del acné
- Alteraciones de la función intestinal como diarrea o estreñimiento.
- Dolor de cabeza
- Hinchazón abdominal
- Mareos
- Trastorno del sueño

Algunas mujeres tienen un Síndrome Premenstrual leve, sin embargo, a otras mujeres les ocasiona problemas en su día a día. Estos casos de Síndrome Premenstrual grave es lo que se llama Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM).

En cualquier caso, se aconseja llevar una alimentación saludable, realizar ejercicio físico, controlar las situaciones de estrés y descansar para poder llevar lo mejor posible los síntomas premenstruales.