

HIJAS DE LA LUNA

TEMA

**Alteraciones
menstruales: Síndrome
premenstrual**

Salud menstrual

Alteraciones menstruales: Síndrome premenstrual

El síndrome premenstrual es un conjunto de síntomas físicos y emocionales muy diversos. Son tantos y tantas combinaciones posibles que se han llegado a registrar más de ciento cincuenta.

Lo habitual es que surja una o dos semanas antes de la menstruación, es decir, durante la “fase lútea” del ciclo menstrual.

Entre los posibles síntomas del síndrome premenstrual se encuentran:

- Irritabilidad
- Acné
- Alteraciones intestinales como diarrea o estreñimiento.
- Dolor de cabeza
- Hinchazón abdominal
- Mareos

- Trastornos del sueño
- Cansancio excesivo
- Migrañas
- Ansiedad
- Falta de concentración y memori

CAUSAS

Se desconocen con exactitud y entre las hipótesis se barajan

- Genéticas
- Alteraciones en los niveles hormonales.
- Alteraciones en las glándulas tiroides.
- Déficits nutricionales, como carencia de vitaminas y minerales.
- ...

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA QUE PUEDEN MEJORAR EL SÍNDROME PREMENSTRUAL

- **Ejercicio:** Calma los síntomas consecuencia de la inflamación como la hinchazón y las molestias

- **mamarias.** Su práctica produce endorfinas, sustancias que producen que nos sintamos mejor. Además mantiene los niveles de glucosa.
- **Control del estrés:** El estrés produce desequilibrios hormonales.
- **Consumir alimentos de calidad:**
 - Frutas, verduras, carne, pescado, huevos, frutos secos, semillas, aceite...
 - **Snacks:** Si nos apetece “picar algo” podemos optar por opciones saludables como yogures de fruta, chocolate de al menos el 85% de cacao, batidos de fruta...
 - Alimentos ricos en **grasas saludables:** Como puede ser el pescado azul (salmón, sardinas...).
 - **Hidratos de carbono** de absorción lenta, como por ejemplo la patata o el boniato, arroz, cereales...
 - **Fibra:** que nos ayudará a mejorar el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento.

- **Alimentos ricos en probióticos:** Cómo puede ser el kéfir, los encurtidos, los yogures...
- **Hidratación:** A base de agua, infusiones, caldos... Ayuda a mejorar la hinchazón y a la retención de líquidos.
- **Evitar tóxicos:**
 - Alcohol: Altera la microbiota, interrumpe al hígado en sus funciones, interfiere en el sistema nervioso...
 - Tabaco: Empeora los síntomas del Síndrome Premenstrual por su efecto inflamatorio e interrumpe la circulación.
 - Refrescos azucarados: Nutricionalmente no sirven para nada y producen elevaciones muy altas de glucosa.