

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 29, 2022

Menstruación dolorosa

Las menstruaciones dolorosas pueden hacer que te sientas miserable e impedirte disfrutar plenamente de la vida. Sin embargo, existen tratamientos que pueden ayudarte a sentirte mejor, incluyendo cosas que puede hacer además de tomar medicamentos.

Puede utilizar nuestra información para hablar con su médico o farmacéutico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Qué causa las menstruaciones dolorosas?

Muchas mujeres sienten dolor en la parte inferior del abdomen (pelvis) durante su período.

Las investigaciones sugieren que el dolor generalmente es causado por el cuerpo que produce grandes cantidades de sustancias químicas llamadas prostaglandinas.

Las prostaglandinas ayudan al útero a comprimirse (contraerse) para desprenderse de su revestimiento cada mes, lo que resulta en el flujo de sangre durante el período de una mujer.

Las mujeres que tienen mayores cantidades de prostaglandinas tienden a tener peor dolor menstrual.

Aunque el dolor menstrual no suele ser un signo de un problema subyacente, a veces puede ser causado por una afección médica. Por ejemplo, el dolor menstrual puede ser causado por:

- endometriosis (cuando crecen trozos de revestimiento del útero en la parte inferior del abdomen)
- enfermedad inflamatoria pélvica, o EIP para abreviar (cuando una infección en los órganos reproductivos ha causado inflamación).

Su médico puede hacer pruebas para detectar estas y otras afecciones. Si el dolor menstrual comienza cuando tienes entre 30 y 40 años, es más probable que sea causado por una afección médica.

Aquí, sin embargo, nos centramos en el dolor menstrual que no es causado por una afección médica.

Cuáles son los síntomas?

El síntoma más común son los espasmos agudos (calambres), generalmente en la mitad de la parte inferior del abdomen. También puede obtener:

- dolor en la parte baja de la espalda y en la parte posterior de las piernas
- náuseas y vómitos
- dolores de cabeza y mareos.

Para la mayoría de las mujeres, el dolor menstrual aparece cuando comienza el sangrado o unas horas antes. Por lo general, es peor durante los días más abundantes de su período.

Este tipo de dolor menstrual es más común en las mujeres más jóvenes. A menudo comienza de 6 a 12 meses después de que una mujer joven haya tenido su primer período.

Debe hablar con su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas, ya que puede sugerir que tiene una afección médica subyacente que causa su dolor:

- Dolor en otros momentos (no solo en los primeros días de su período)
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Sangrado después de tener relaciones sexuales
- Una secreción de la vagina que es diferente de lo normal.

qué tratamientos funcionan?

medicamentos

Los analgésicos pueden ayudar con las menstruaciones dolorosas. Los medicamentos llamados antiinflamatorios no esteroideos (AINE) parecen funcionar mejor para el dolor menstrual.

El ibuprofeno es un AINE que se puede comprar sin receta en una farmacia. Sin embargo, en el caso de algunos AINE (como el ácido mefenámico y el naproxeno), necesitará una receta de su médico.

Los AINE a veces pueden causar efectos secundarios como dolor de cabeza y malestar estomacal. No debe tomar un AINE llamado diclofenaco si tiene problemas cardíacos.

Otros analgésicos que puedes probar para los períodos dolorosos incluyen paracetamol y aspirina. Es posible que estos no funcionen tan bien como los AINE, y la aspirina puede causar malestar estomacal.

Si toma paracetamol, debe tener cuidado de tomar solo la dosis recomendada, ya que tomar demasiado puede dañar su hígado.

Otro tratamiento que puede prevenir o disminuir el dolor menstrual es la **píldora anticonceptiva**.

Menstruación dolorosa

Si también necesitas un método anticonceptivo a largo plazo, tu médico puede sugerir el uso de un tipo de DIU (dispositivo intrauterino) que contiene una hormona llamada levonorgestrel. Esto también podría ayudar con el dolor menstrual.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Algunas mujeres encuentran **que aplicar calor en el abdomen** funciona tan bien como tomar ibuprofeno y mejor que tomar paracetamol. Y si combinas calor e ibuprofeno, el dolor podría desaparecer más rápido.

Puede probar una almohadilla térmica aprobada para seguridad, o un baño o ducha caliente.

También puede usar parches autocalentables o paquetes que calienta en el microondas. Puedes comprarlos en farmacias o en Internet.

Otros tratamientos

Algunos estudios han sugerido que tomar ciertos suplementos nutricionales puede ayudar a reducir el dolor menstrual.

También ha habido interés en si la acupuntura, la acupresión, una máquina de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS), la relajación o el ejercicio también podrían ayudar. Pero no sabemos con certeza si alguno de estos funciona bien.

Es una buena idea consultar con su médico antes de hacer cualquier cambio en su estilo de vida. Por ejemplo, es posible que desee analizar qué tipo de ejercicio podría ser adecuado para usted.

Qué me va a pasar?

Si tienes períodos dolorosos cuando eres joven, el dolor menstrual puede mejorar a medida que envejeces. Además, muchas mujeres descubren que sus períodos son menos dolorosos después de haber tenido un bebé.

Si tienes un fuerte dolor menstrual, no tienes por qué sufrirlo. Su médico puede ayudarle a encontrar un tratamiento que sea adecuado para usted.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

