
GUÍA VISUAL PARA PACIENTES

SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM)

Por grupo de expertos en Nutrición y en salud femenina

1. ¿Qué es el síndrome premenstrual (SPM)?

El SPM es un **conjunto de síntomas físicos, emocionales y conductuales** que aparecen entre **7 y 14 días antes del inicio de la menstruación** y desaparecen con la llegada del ciclo menstrual. Afecta la calidad de vida, el rendimiento laboral, el sueño y las relaciones personales. Puede variar de leve a severo y en algunos casos presentarse como **trastorno disfórico premenstrual (TDPM)**.

2. ¿Qué causa el síndrome premenstrual?

Las causas más aceptadas incluyen:

- **Cambios hormonales cíclicos** (estrógeno y progesterona)
 - **Descenso en serotonina** y neurotransmisores del bienestar
 - **Deficiencia de micronutrientes clave** (magnesio, vitamina B6, calcio)
 - **Inflamación sistémica leve**
 - **Estrés crónico y alteraciones del sueño**
 - Sensibilidad cerebral aumentada a hormonas sexuales
-

3. ¿Cuáles son los síntomas del SPM?

- Cambios de humor: irritabilidad, ansiedad, llanto fácil
 - Trastornos del sueño: insomnio o somnolencia
 - Fatiga física y mental
 - Dolor de senos, cólicos, dolor articular o muscular
 - Retención de líquidos, aumento de peso
 - Antojos de alimentos dulces o salados
 - Acné o piel más grasa
 - Dificultad para concentrarse
-

4. ¿A qué mujeres les da el SPM y desde qué edad?

El SPM afecta a **mujeres en edad reproductiva**, desde la **menarquia (~11–13 años)** hasta la **perimenopausia (~45–50 años)**. Es más común entre los **20 y 40 años** y en mujeres con:

- Historia de ansiedad o depresión
- Ciclos irregulares
- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Estrés laboral o familiar crónico

5. ¿Por qué los medicamentos convencionales tienen poca eficacia?

Los medicamentos como:

- **Anticonceptivos hormonales**
- **Antidepresivos ISRS**
- **Diuréticos**
- **Analgésicos**

...solo **enmascaran síntomas**, pero **no resuelven el desequilibrio hormonal y nutricional de base**. Además, no tienen efecto en la modulación de neurotransmisores si no se corrige la raíz.

6. Efectos colaterales de los medicamentos para el SPM

Medicamento	Efectos secundarios comunes
Antidepresivos	Disminución de libido, somnolencia, ansiedad
Anticonceptivos	Aumento de peso, migraña, trombosis, acné
Diuréticos	Calambres, deshidratación, fatiga
AINEs	Daño gástrico, insuficiencia renal crónica

7. Nutrientes con mayor evidencia científica para el SPM

Nutriente	Beneficio principal	Dosis recomendada
Magnesio	Disminuye ansiedad, insomnio, dolor	250–400 mg/día
Vitamina B6	Mejora estado de ánimo, fatiga, serotonina	50–100 mg/día
Calcio	Mejora síntomas físicos y emocionales	500–1000 mg/día
Omega-3	Disminuye inflamación, mejora el ánimo	1000–2000 mg/día
Vitamina D	Mejora regulación hormonal y del estado de ánimo	800–2000 UI/día

8. Plantas (fitoterapia) con mayor evidencia para el SPM

Planta medicinal	Efecto clínico validado	Forma y dosis
Vitex agnus-castus	Regula progesterona y FSH, mejora síntomas hormonales	20–40 mg/día extracto seco
Cimicífuga racemosa	Alivio físico, regulación estrogénica leve	40 mg/día
Ginkgo biloba	Mejora circulación y tensión mamaria	120 mg/día
Melissa officinalis	Ansiedad, insomnio leve	200–400 mg/día
Passiflora incarnata	Tranquilizante natural	250–500 mg/día

9. Ventajas de tratar el SPM con nutrientes y fitoterapia vs. medicamentos

- ✓ Corrigen la causa raíz (déficit nutricional y desbalance hormonal)
- ✓ Efectos secundarios mínimos o inexistentes
- ✓ Mejora integral del estado de ánimo y energía
- ✓ Tratamiento sostenible y sin dependencia
- ✓ Compatibles con otros tratamientos ginecológicos

10. Esquema terapéutico natural

Componente	Dosis diaria	Duración mínima	Forma recomendada
Magnesio bisglicinato	300 mg	3 meses	Cápsula oral
Vitamina B6	80 mg	3 ciclos menstruales	Cápsula oral
Calcio + Vitamina D	1000 mg + 800 UI	Continuo	Tableta masticable
Vitex agnus-castus	20–40 mg	3–6 ciclos	Extracto seco
Omega-3 (EPA/DHA)	1500 mg	Continuo	Cápsula blanda
Melissa + Passiflora	1 cápsula nocturna	Según síntomas	Fitocomplejo oral

11. Recomendaciones de estilo de vida

- **Nutrición antiinflamatoria:** legumbres, vegetales, semillas, frutos secos
- **Evitar alimentos procesados,** azúcar, cafeína, alcohol
- **Ejercicio regular:** mínimo 30 min, 4 días por semana
- **Rutina de sueño estable** (7-8 h por noche)
- **Técnicas de manejo del estrés:** respiración consciente, yoga, meditación
- **Terapia emocional y apoyo psicológico** cuando los síntomas lo requieran
- **Registro del ciclo** para anticipar y modular síntomas de forma preventiva