

## 6.3. Trastornos de la regla. Dismenorrea

Se llama **dismenorrea** a las reglas dolorosas. Es un problema frecuente en la mujer, de carácter leve en la mayoría de los casos. El dolor aparece en la parte baja del vientre, espalda y muslos. Empieza con el sangrado o unas horas antes, y es mayor conforme aumenta el sangrado; luego va desapareciendo. Se puede acompañar de náuseas, vómitos, dolor de cabeza, estreñimiento o diarrea.

Hay dos tipos de dismenorrea. La primaria, la más frecuente, aparece por la propia contracción de la matriz. Es común entre los 14 y 25 años. Se presenta con las primeras reglas y mejora con el paso del tiempo. En ocasiones desaparece después del primer embarazo. Otro tipo es la dismenorrea secundaria, que aparece cuando existen alteraciones en el aparato genital, y que puede empeorar con el paso del tiempo.

La **metrorragia** es un sangrado uterino que se presenta de forma irregular entre los períodos menstruales. Es importante asegurarse de que el sangrado proviene de la vagina y no del recto o de la orina.

El sangrado vaginal después de la menopausia y en las embarazadas será siempre motivo de consulta.

Es conveniente llevar un registro del número de compresas utilizadas en determinado período de tiempo con el fin de determinar la magnitud del sangrado.

Si usted está cerca de la edad de la menopausia, recuerde que es habitual la irregularidad de los ciclos antes de la desaparición de la regla.

En la adolescente que comienza a menstruar es frecuente la irregularidad, alternando meses sin regla y otros con reglas más abundantes. Suele normalizarse pasados los primeros 6 meses, aunque en otros casos pueden precisar hasta 2 años.

Si ocurre en la etapa fértil de la vida, es importante que valore si se trata de un episodio aislado o repetido (más de 3 meses).

Los episodios aislados pueden deberse a cambios de horarios, viajes, incluso a situaciones de estrés. La utilización de medicamentos que contienen hormonas o que impiden la coagulación de la sangre (Sintrom®) hace más abundantes y frecuentes los sangrados al margen de la regla normal.

Las mujeres que utilizan DIU suelen tener reglas más abundantes y duraderas.



### ¿Qué puede hacer?

#### DISMENORREA

- Póngase **paños calientes** en la zona del vientre que le molesta. Pueden ser útiles una manta o baños con agua templada.
- Busque una postura cómoda, por ejemplo tumbada de lado con las piernas dobladas.
- Realice **ejercicio suave** como pasear, nadar o montar en bicicleta. El reposo prolongado empeora las molestias.
- Algunos medicamentos, como el ibuprofeno o el naproxeno, mejoran los dolores.

#### ALTERACIONES MENSTRUALES

- Si toma anticonceptivos, asegúrese de que lo hace correctamente.
- Si lleva un DIU y las hemorragias intensas persisten, posiblemente deba quitárselo y buscar otro método anticonceptivo.
- Si la causa es el estrés o la ansiedad, sea consciente de ello e intente resolver esta situación.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

#### DISMENORREA

- Cuando el dolor dura más días que el sangrado.
- Si tiene los mismos dolores entre las reglas.
- Si comienza con dismenorrea después de los 25 años.
- Si además aparece dolor en las relaciones sexuales.
- Si no mejora con las medidas anteriores.

#### ALTERACIONES MENSTRUALES

- Si está embarazada.
- Siempre que tenga sangrados repetidos fuera de su ciclo normal.
- Si tiene sangrado menstrual una vez establecida la menopausia.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/menstruation.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/menstruation.html)