

HOJA EVALUATIVA DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL

El síndrome premenstrual es un asunto muy complejo para dar tratamiento a pesar de las tecnologías modernas en medicina. Aunque muchos médicos no creen que exista el síndrome premenstrual, aquellos que sí, a menudo, tienen dificultad de separar los hechos de la ficción. El propósito de la evaluación aquí descrita es asegurarnos de que se trata realmente del síndrome premenstrual y no otra situación que puede causar síntomas similares al síndrome premenstrual. Desafortunadamente, no hay manera rápida de diagnosticar. Le pedimos que sea paciente y siga detalladamente las instrucciones que le darán.

En su primera cita, su proveedor médico ordenará varias pruebas de laboratorio para asegurarse de que su salud general sea buena. Llame a la clínica en dos semanas para los resultados o espere hasta su cita de seguimiento.

Se le dará un formulario de historial diario para llevar a casa. Contiene algunos de los síntomas más comunes del síndrome premenstrual; sin embargo, no dos casos del síndrome premenstrual son iguales. Puede que no tengan algunos de los síntomas mencionados o puede que tenga algunos síntomas que el historial diario no tiene. De cualquier manera está bien. Indique y documente cualquier otro síntoma que pueda tener que no esté en el historial diario.

El formulario es un diario de cómo se siente en los próximos tres meses. Cada formulario comenzará el **primer día de cada período y termina con el primer día de su próximo período**. Use una página para cada ciclo. Marque cualquier síntoma que tenga con L para leve, M para moderado o G grave. Si no tiene ese síntoma ese día, déjelo en blanco. Recuerde, los síntomas pueden variar de mes a mes y la gravedad también puede variar. Esa es una de las razones por las cuales documentamos sus síntomas durante un período de tres meses. Analizaremos brevemente la información que usted está recolectando en su consulta de seguimiento a los tres meses. Con esa información, podemos crear un plan de cuidado que le ayudará a enfrentarse a los síntomas.

No se le dará ningún medicamento en su primera consulta, ya que pueden ocultar síntomas que usted tiene que documentar. No tome medicamentos por su cuenta durante su evaluación del síndrome premenstrual. Evite los remedios que puede obtener en una tienda de salud, las sugerencias de solución rápida de sus amigos y las curas que aparecen en revistas del supermercado. Tenemos que documentar sus síntomas antes de que podamos tratar de ayudarle. Éste puede ser un momento difícil para usted, por lo tanto infórmeles a su familia, amigos y colegas que está en un proceso de evaluación. Pídales que sean pacientes y que le den apoyo durante este momento. Probablemente obtendrá más ayuda de lo que espera.

Hay unos cambios de estilo de vida que puede hacer inmediatamente. De hecho, es buena idea tomar la delantera en lo que será **definitivamente** parte de su tratamiento.

Establezca una rutina habitual de ejercicio aeróbico. Esto significa ejercicio vigoroso, incremento de su frecuencia cardíaca durante por lo menos 20 minutos tres veces a la semana. El ejercicio aeróbico puede ser caminar, montar bicicleta, correr, nadar, baile aeróbico o una variedad de otros ejercicios. Recuerde, el ejercicio es actividad **fuera de lo que hace diariamente**. A menudo, ayuda si algunos de sus familiares o amigos comparten con usted la rutina de ejercicio.

A menudo, el cambiar lo que come y cómo come puede ayudar a disminuir sus síntomas. Recomendamos los siguientes cambios porque han ayudado a otras personas que padecen del síndrome premenstrual.

- Las comidas deben ser con bajo contenido de azúcar y alto contenido de proteína y fibra.
- Evite el café, chocolate y cacao; incluso aquellos que la etiqueta diga sin cafeína.
- Aumente el consumo de agua a cuatro a seis vasos de ocho onzas diariamente.
- Restrinja el consumo de sal a partir de dos semanas antes de su menstruación.
- Deje de fumar.

- Evite o limite el consumo de alcohol.
- Evite todas las gaseosas con cafeína y aquellas específicamente que indica en la etiqueta sin cafeína. *(Sí puede consumir las bebidas gaseosas que nunca tienen cafeína, Sprite, 7-Up, ginger ale, orange soda, algunas aguas minerales con sabor de fruta y los té herbales).*
- Restrinja el consumo de productos con nueces, bananas, quesos duros, hongos, azúcar blanca y con harina blanca.
- Aumente su consumo de frutas, verduras, frijoles y carnes.
- No coma más de la cuenta para que así no aumente de peso.
- Aumente su consumo de panes de granos enteros.
- Utilice productos con leche descremada o con bajo contenido de grasa en vez de los productos con leche entera.
- Utilice frutas y verduras frescas o congeladas, en vez de las enlatadas.
- Evite las carnes enlatadas o procesadas (salchichas, perros calientes, fiambres); el atún en agua si es aceptable.
- Los alimentos fritos deben comerse con moderación; utilice aceite vegetal en vez de la grasa animal para freír.
- Evite satisfacer sus antojos con dulces.

Recuerde, que no hay cura real para el síndrome premenstrual. Sin embargo, muchas mujeres pueden reducir los síntomas hasta un punto que pueden funcionar normalmente en su vida. La mayoría del alivio vendrá de sugerencias descritas anteriormente. No hay “píldora mágica” para el síndrome premenstrual. Requiere cambios en la manera en que come y la actividad que hace. La mayoría del alivio de los síntomas del síndrome premenstrual incluyen cambios en la manera en cómo vive.

Usted tiene su destino en sus propias manos. Su proveedor de atención médica puede ayudar de algunas maneras. Usted será la persona que determinará cuánto alivio obtiene al seguir las pautas indicadas anteriormente. Muchas personas continuarán teniendo los síntomas del síndrome premenstrual hasta cierto grado hasta que lleguen a la menopausia. Después de la menopausia, el 99% de los síntomas del síndrome premenstrual desaparece.

El producto químico, betaxantina, exacerba la enfermedad fibroquística de las mamas y el síndrome premenstrual. Los siguientes tienen alto contenido de betaxantina y deben ser evitados:

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 1. Productos de tabaco | 7. Vino |
| 2. Café (aun el descafeinado) | 8. Queso duro |
| 3. Té (aun el descafeinado) | 9. Hongos |
| 4. Cacao | 10. Bananas |
| 5. Chocolate caliente | 11. Nueces |
| 6. Cola (aun la descafeinada) | |

SUGERENCIAS:

- Para bebidas calientes: té verbal
- Para bebidas frías: tónicas claras
- Dejar de fumar

PROTOCOLO DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL (leve)

1. Vitamina B6 (50 mg) tres veces al día.
2. Vitamina complejo B y sulfato de magnesio (200 mg) una vez al día.
3. Vitamina E (400 unidades) dos veces al día.
4. Sin cafeína, café, té, chocolate, coca cola o pepsi.
5. NO consuma productos con azúcar blanca o harina blanca.
6. Poca sal o sin sal.
7. Aumente el consumo de agua a seis a ocho vasos diariamente.
8. Ejercicio aeróbico tres a cuatro veces por semana durante 30 a 40 minutos.