

Problemas comunes en el período

Publicado el: 05-02-2018

En ocasiones, tener el período puede ser doloroso y molesto a la vez. La mayoría de las jóvenes tienen que lidiar con el síndrome premenstrual, los calambres o los dolores de cabeza antes o durante su período. Estos problemas suelen ser normales y no hay de qué preocuparse. A continuación, presentamos los casos en que los problemas relacionados con el período son comunes y normales, y aquellos que podrían indicar que algo más está sucediendo.

¿Qué es el síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual (PMS por su sigla en inglés) es el nombre que reciben los síntomas físicos y emocionales que experimentan muchas jóvenes y mujeres justo antes de que comience su período cada mes. Si padeces de síndrome premenstrual, podrías experimentar lo siguiente:

- acné
- hinchazón
- cansancio
- dolor de espalda
- dolor en las mamas
- dolor de cabeza
- constipación
- diarrea
- antojos de comidas
- depresión o melancolía
- irritabilidad
- dificultad para concentrarte
- dificultad para manejar el estrés

Los síntomas del síndrome premenstrual empeoran durante la semana o las dos semanas anteriores al inicio del período y suelen desaparecer cuando éste comienza.

Los médicos no han podido establecer con exactitud cuáles son las causas del síndrome premenstrual, pero parecen estar relacionadas con el cambio en los niveles de las hormonas. Durante la segunda mitad del ciclo menstrual, aumenta la cantidad de progesterona (una hormona femenina) en el organismo de una joven. Luego, alrededor de una semana antes del inicio del período, los niveles de progesterona y estrógeno (otra hormona) caen abruptamente. Se cree que estos diferentes niveles hormonales son capaces de generar los síntomas del síndrome premenstrual. Algunas teorías sostienen que es posible que la alimentación de una joven afecte cómo se siente, en especial durante las dos semanas anteriores al inicio del período.

Por suerte, es posible tomar varias medidas para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual. Comer según una dieta equilibrada, que contenga una gran cantidad de frutas y vegetales frescos y donde se reduzca la cantidad de alimentos procesados, como papas fritas y galletas saladas. Tal vez, también quieras reducir el consumo de sal (la sal hará que retengas líquidos y te sientas más hinchada) y, créase o no, tomar más agua. Evita la cafeína (probablemente te ponga nerviosa y ansiosa) y toma ciertas vitaminas: se cree que las vitaminas más eficaces son las del grupo B, el calcio, el magnesio y la vitamina E. Además, a algunas jóvenes suelen resultarles

útiles el ejercicio diario y las técnicas de relajación, como la meditación.

En relación con los medicamentos, los analgésicos de venta libre, como el ibuprofeno, te ayudarán a aliviar los dolores de cabeza y de espalda. Sin embargo, si tienes mucho dolor a causa del síndrome premenstrual, debes consultar al médico. Él podrá recetarte otro medicamento o píldoras anticonceptivas para ayudarte a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual. ¿Por qué tengo calambres?

Muchas jóvenes sufren de calambres abdominales durante los primeros días del período. Es muy probable que la causa de los calambres sean las prostaglandinas, sustancias químicas producidas por el organismo que hacen que los músculos del útero se contraigan. La buena noticia es que los calambres sólo duran unos pocos días. Pero si sientes dolor, toma ibuprofeno, por ejemplo.

El ejercicio también puede aliviarte, posiblemente porque te permite liberar endorfinas, sustancias químicas del organismo que te hacen sentir mejor. Tomar un baño de inmersión tibio o ponerte una compresa tibia en el abdomen no harán desaparecer los últimos, pero suelen ayudar a que los músculos se relajen un poco. Si los calambres son tan fuertes como para no permitirte ir a la escuela o divertirte con tus amigos, consulta a tu médico.

¿Por qué mi período no es regular?

A partir del momento en que una joven comienza a menstruar, es posible que tengan que pasar tres años para que su organismo desarrolle un ciclo regular. Incluso en esos casos, lo que se define como regular varía de una mujer a otra. La duración del ciclo de las jóvenes oscila entre 21 y 45 días.

El cambio en los niveles hormonales puede hacer que tengas un período corto un mes (por ejemplo, de 2 a 3 días) y que al siguiente, tu período se prolongue (por ejemplo, 7 días). Tal vez no tengas tu período un mes, tengas dos períodos seguidos con un intervalo mínimo entre uno y otro, tengas uno con mucha pérdida de sangre u otro con tan poca que casi no lo notes. (Sin embargo, si eres sexualmente activa y no tienes tu período un mes, debes consultar a tu médico o acudir a una clínica especializada para asegurarte de no estar embarazada).

Toda esta irregularidad suele tornar muy complicada la planificación de tu período. Intenta llevar un registro de cuándo comenzó tu último período y calcula que alrededor de 4 semanas después podrás tener el siguiente. Si te preocupa que tu período pueda comenzar justo cuando decidiste ponerte ese vestido tan especial para ir a la escuela, asegúrate de llevar la protección necesaria. Lleva una toalla higiénica o un tampón en la mochila y usa un protector diario para la primera pérdida.

En relación con el período, el cuerpo de cada joven tiene un cronograma particular (e impredecible) que hay que ir registrando. Si después de tres años tu período aún no presenta un patrón predecible, o si tienes cuatro o cinco períodos regulares y después no tienes ninguno por dos meses, consulta a tu médico por si hubiera algún problema.

¿Por qué no he tenido mi primer período todavía?

La pubertad se desarrolla a un ritmo distinto en cada joven. Algunas jóvenes comienzan a menstruar a la temprana edad de 8 a 9 años; otras no tienen su primer período hasta los 15 ó 16. Todo depende de las hormonas... y de tu familia. ¿Quieres saber aproximadamente cuándo tendrás tu primer período? Pregúntales a tu mamá y a tus abuelas (materna y paterna) cuándo

tuvieron su primer período. El inicio de la pubertad está relacionado, en parte, con la genética. Entonces, aunque no existen garantías de que vayas a seguir sus pasos, tus parientes son capaces de darte una idea bastante precisa acerca de tu período.

Uno de los motivos por los cuales se retrasa la pubertad –y tu período- es el ejercicio excesivo (en general, las carreras de fondo, el ballet o la gimnasia), combinado con una mala alimentación. Cuando hablamos de ejercicio excesivo no nos referimos a jugar al fútbol durante dos horas algunas veces por semana o hacer ejercicios en casa siguiendo un video de tanto en tanto. Para que tu período se retrase, tendrías que entrenar intensivamente durante varias horas por día, casi todos los días de la semana, y no ingerir suficientes minerales, calorías y vitaminas.

Salvo que el ejercicio compulsivo haya retrasado tu período, no hay nada que puedas hacer para acelerar tu primera menstruación. Si tienes 16 años y nunca has menstruado, consulta a tu médico. Es probable que te realice un examen pélvico y te solicite un análisis de sangre para determinar los niveles de hormonas en tu organismo. Luego el médico podría recetarte hormonas para acelerar la aparición de tu ciclo.

Problemas menstruales

Aunque la mayoría de los inconvenientes relacionados con el período de las jóvenes son absolutamente normales, existen algunas afecciones que pueden ser más graves. Si sospechas que padeces alguna de estas dolencias, debes consultar a tu médico.

La amenorrea: es la ausencia de menstruación. Las jóvenes que a los 16 años no han menstruado nunca quizá tengan amenorrea primaria, una dolencia que suele deberse a un desequilibrio hormonal o un problema del desarrollo

Existe otra afección, la amenorrea secundaria, que consiste en la interrupción de la menstruación durante al menos 3 meses en una mujer que tenía períodos normales. Los niveles bajos de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH), que controla la ovulación y el ciclo menstrual, suele causar amenorrea. El estrés, la anorexia, la pérdida o el aumento de peso, la interrupción en la toma de píldoras anticonceptivas, las enfermedades tiroideas y los quistes ováricos tienen la capacidad de alterar tus hormonas. Tu doctor te aconsejará una terapia hormonal para que todo vuelva a su curso normal. Como ya mencionamos, el exceso de ejercicio intenso, combinado con una mala alimentación, también es una de las causas de la amenorrea. Reducir el ejercicio y llevar una dieta equilibrada, que contenga más calorías, contribuirá a solucionar el problema, pero debes asegurarte también de hablar con tu médico.

Menorragia: es el término que emplean los médicos para referirse a las menstruaciones extremadamente prolongadas y profusas. La menorragia es más que tener 1 y 2 días de menstruación con un flujo más abundante que la media. Las jóvenes que padecen menorragia deben cambiarse la toalla higiénica cada hora durante varias horas seguidas o tienen períodos que duran más de 7 días. (La presencia de coágulos no implica necesariamente que haya menorragia; muchas jóvenes, tanto con períodos profusos como más escasos, eliminan coágulos cuando están menstruando).

La causa más frecuente de la menorragia es un desequilibrio entre la cantidad de estrógeno y progesterona en el organismo. Debido a este desequilibrio, el endometrio, que recubre la cavidad del útero, sigue creciendo. Entonces, cuando el organismo se libera del endometrio durante la menstruación, el sangrado es muy profuso.

Como muchas jóvenes presentan desequilibrios hormonales a lo largo de la pubertad, la

menorragia es común durante la adolescencia. Otros casos de menstruaciones profusas se deben a afecciones tiroideas, enfermedades de la sangre o inflamaciones o infecciones de la vagina y el cuello del útero. Para descubrir las causas de una pérdida de sangre anormal, el médico tal vez realice un examen pélvico, un Papanicolau o un análisis de sangre. Es posible tratar la menorragia con hormonas, medicamentos o mediante la eliminación de cualquier crecimiento de tejido en el útero que esté causando la pérdida de sangre excesiva.

Dismenorrea: es el término médico que se emplea para referirse a períodos muy dolorosos. La dismenorrea primaria, que consiste en tener períodos dolorosos que no son provocados por una enfermedad o afección, es más común en las adolescentes que la dismenorrea secundaria (períodos dolorosos causados por algún tipo de enfermedad o afección).

Algunas de las enfermedades más comunes que pueden causar dismenorrea secundaria son las siguientes:

- endometriosis, una enfermedad en la que el tejido que suele encontrarse en el interior del útero empieza a crecer hacia afuera.
- inflamación pélvica, un tipo de infección bacteriana
- fibromas o crecimientos en la pared interna del útero

Todas estas enfermedades requieren que un médico diagnostique cuál es el problema y luego te indique el tratamiento más adecuado.

¿Qué hacer ante la sospecha de un problema?

Si tienes dudas acerca del período o de cualquier otro tema relacionado con tu desarrollo, debes hablar con tu médico. Esto es especialmente importante si notas un cambio en tu ciclo menstrual. Aunque la mayoría de los problemas no suelen revestir demasiada importancia, siempre es mejor estar seguros.

Debes consultar a tu médico ante la presencia de los siguientes problemas:

- Tienes 16 años y no has tenido nunca tu período. Esto podría indicar la existencia de un problema que requiere atención médica.
- Dejas de tener tu período o éste se vuelve irregular después de haber sido regular por algún tiempo (6 meses o más). Esto se debe, probablemente, a un desequilibrio hormonal o a un problema relacionado con la nutrición, capaz de dañar tu organismo si no realizas un tratamiento.
- Tienes períodos muy profusos o largos, en especial cuando tienes un ciclo corto y menstrúas con frecuencia. Aunque no es muy habitual, los períodos muy profusos llegan a causar anemia (deficiencia de hierro), lo que hará que te sientas muy débil y cansada.
- Tienes períodos muy dolorosos. Quizá tengas endometriosis o crecimientos benignos que deben ser extraídos. O si eres sexualmente activa, podrías tener una inflamación pélvica. En general, los períodos dolorosos no revisten gravedad. Pero si existe algún problema, cuanto antes te ocupes, antes empezarás a sentirte mejor.