



# ¿En qué consiste el Trastorno Disfórico Premenstrual y cómo se diferencia del Síndrome Premenstrual?

Se estima que el 5% de las mujeres sufre de esta afección, la cual está marcada por cambios en el estado de ánimo.

**María José Villagrán**  
prensa@latribuna.cl



**LAS MUJERES QUE PADECEN SÍNDROME DISFÓRICO** Premenstrual pueden sentirse agobiadas, tristes e irritables.

El Síndrome Premenstrual se refiere a un amplio rango de síntomas que aparecen hacia la mitad del ciclo menstrual y generalmente desaparecen dentro de los dos primeros días después del inicio del periodo. Se estima que más del 50% de las mujeres lo experimentarán en algún momento de su vida, presentando síntomas como distensión abdominal, sensibilidad en las mamas, torpeza, estreñimiento o diarrea, antojos de ciertos alimentos, dolores de cabeza y menor tolerancia al ruido y a las luces.

Este síndrome es más común en mujeres de entre 20 y 40 años, especialmente en aquellas que han tenido al menos un hijo o que presentan antecedentes personales o familiares de depresión, depresión posparto o algún trastorno del estado de ánimo.

Por otro lado, el Síndrome

Disfórico Premenstrual puede manifestarse con una gama más amplia de cambios en el estado de ánimo. "Este se relaciona con alteraciones emocionales, y la mujer puede sentirse agobiada, triste e irritable", explicó la ginecóloga de Clínica Indisa y del Centro Vida Mujer, Dra. Loreto Vargas.

Se estima que alrededor del 85% de las mujeres experimentan al menos un síntoma premenstrual leve; entre el 20% y el 25% presentan síntomas moderados a graves y alrededor del 5% cumple con los criterios de

diagnóstico del Trastorno Disfórico Premenstrual. Al respecto, Vargas señaló que, mientras el Síndrome Premenstrual implica dolor y molestias físicas, el Trastorno Disfórico Premenstrual incluye un componente emocional más profundo. "Esto no significa que uno sea más grave que el otro, ya que ambos impactan en la salud de la mujer", indicó.

En este sentido, las mujeres con Trastorno Disfórico Premenstrual pueden reaccionar "de forma muy negativa, con tristeza, ansiedad o agobio. Los tratamientos de primera línea suelen ser los inhibidores de la recaptación de serotonina, que pueden tomarse constantemente o como rescate en esos momentos específicos", añadió la especialista.

Además, explicó que este trastorno se relaciona con alteraciones en la neurotransmisión, y que las mujeres con enfermedades inflamatorias o predisposición a la inflamación, así como con algún trastorno psiquiátrico, tienen más probabilidades de padecerlo.

## SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

Se estima que aproximadamente el 5% de las mujeres puede padecer Trastorno Disfórico Premenstrual, siendo más fre-

cuente en adolescentes. Entre los factores de riesgo están aquellos relacionados con trastornos psotraumáticos, entre otros.

Los síntomas deben estar presentes durante la última semana antes del inicio de la menstruación, comenzar a mejorar a los pocos días del inicio y ser mínimos o ausentes en las semanas posteriores al ciclo menstrual.

Para el diagnóstico de este síndrome, es necesario que la paciente presente al menos cinco síntomas, incluyendo uno central como marcada labilidad afectiva, irritabilidad, estado de ánimo depresivo o ansiedad, junto con otros como disminución del interés en actividades habituales, dificultad para concentrarse, falta de energía,

cambios en el sueño o el apetito, y sensación de estar abrumada o fuera de control, entre otros. Estos síntomas deben causar angustia significativa o interferir en el funcionamiento diario.

La Dra. Vargas explicó que el tratamiento para el Trastorno Disfórico Premenstrual se enfoca en aliviar los síntomas afectivos y somáticos premenstruales, considerando factores como la gravedad de los síntomas, la respuesta a tratamientos previos, necesidades de anticoncepción y preferencias de tratamiento, entre otros aspectos. Los tratamientos más estudiados apuntan a la corrección de la desregulación de neurotransmisores o neuroesteroides mediante el uso de antidepresivos.

## RECOMENDACIONES

La Dra. Loreto Vargas resaltó la importancia de visibilizar y normalizar este proceso, ya que muchas mujeres que padecen algún síndrome o trastorno relacionado con la menstruación lo pasan mal. "Frecuentemente, el tema del síndrome premenstrual es objeto de bromas y expresiones sobre 'esos días', lo cual complica a las mujeres que lo viven. Es necesario que las mujeres que se identifican con estos síntomas busquen ayuda", comentó la profesional de la salud.

En este contexto, Vargas compartió algunas recomendaciones para quienes sufren cada mes los efectos del periodo menstrual. Entre ellas, sugirió realizar ejercicio, practicar yoga, cambiar la alimentación y buscar redes de apoyo, entre otras acciones.



**Loreto Vargas, ginecóloga de Clínica Indisa y del Centro Vida Mujer.**