

[TENDENCIAS]

Menstruación: ¿por qué unas mujeres sienten más dolor que otras?

La causa podría ser un flujo menstrual abundante, que el útero esté en retroversión o una endometriosis.

Ignacio Arriagada M.

La menstruación es un proceso fisiológico natural del ciclo reproductivo de una mujer. Durante este período, consistente en la expulsión periódica de un fluido complejo, hay algunas que no sienten dolor e incomodidad y otras que sí. Este último grupo lo experimenta, por ejemplo, con molestias en la parte baja del abdomen y la zona lumbar, además de náuseas, jaqueca e incluso diarrea.

También hay otras mujeres que padecen estas dolencias, pero a tal punto que si quiera pueden ir a trabajar, hacer ejercicio u otro tipo de rutinas y, por ello, deben hacer reposo en casa. Para comprender los factores biológicos que provocan esta disparidad en la experiencia del dolor en la regla, una experta en salud menstrual fue consultada por este medio para resolver las principales dudas.

“El dolor de la regla se produce por las contracciones uterinas que se desarrollan durante el período menstrual y que hacen



ES USUAL DURANTE LA REGLA LAS MOLESTIAS EN LA PARTE BAJA ABDOMINAL.

que el músculo del útero quede sin oxígeno suficiente. Entre más intensas y duraderas sean, más dolor va a experimentar”, comienza explicando la doctora María Fernanda Garrido, ginecóloga de Clínica Universidad de los Andes.

RAZONES Y CUIDADOS

Si bien las instituciones

sanitarias, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), han reconocido que puede haber dolores inusuales durante la regla, no detallan el motivo por el cual ocurre ni de qué manera se puede prevenir.

“No se sabe exactamente por qué algunas mujeres tienen contracciones más o menos intensas. Ade-

más, estas suelen relacionarse con el umbral del dolor de cada persona y puede ser más bien subjetivo”, asegura Fernández.

A pesar de lo anterior, la especialista comenta que “hay algunas condiciones que sí se asocian al dolor menstrual, como un flujo menstrual abundante o que el útero esté en retroversión, lo que significa

que la posición está hacia atrás en vez de hacia adelante”.

Aunque la ginecóloga afirma que las molestias menstruales excesivas no necesariamente responden a algo patológico o a una enfermedad subyacente, sí hay que preocuparse cuando se trate de “un dolor que no responda a antiinflamatorios” o “si se dejaron anticonceptivos para manejar el dolor y tampoco hay una buena respuesta al tratamiento o el dolor se va haciendo cada vez más intenso”, advierte que “puede estar asociado a algunos síntomas de otras enfermedades”.

ENDOMETRIOSIS

En el caso de que no haya respuesta a ningún tratamiento previamente indicado, la experta de la Clínica Universidad de los Andes sostiene “que la paciente estaría haciendo endometriosis, que es una enfermedad que se produce por la localización de las glándulas endometriales fuera de la cavidad uterina y que pueden exacerbar el dolor menstrual”.

De acuerdo a la OMS, la



Nos debemos preocupar cuando es un dolor que no responde a antiinflamatorios y si se dejaron anticonceptivos para manejar el dolor y tampoco hay una buena respuesta al tratamiento.

María Fernanda Garrido
 ginecóloga de clínica
 Universidad de los Andes

endometriosis afecta aproximadamente a 190 millones de mujeres y niñas en edad reproductiva en todo el mundo.

Para prevenir esta enfermedad u otra afección, la doctora María Fernanda Garrido aconseja a las mujeres a “consultar a un ginecólogo de forma precoz para seguir los tratamientos que están orientados a mejorar su calidad de vida”. 🌱