

# DISMENORREA



## ¿Qué es?

- Es el dolor de la regla.
- El dolor se nota en la parte inferior del abdomen, la parte baja de la espalda y por delante de los muslos.
- Suele comenzar 6 a 12 meses después de [la primera regla](#).

## ¿Qué se nota además del dolor?

Casi la mitad de las chicas asocian también:

- náuseas y vómitos
- fatiga
- nerviosismo
- mareos
- diarrea
- dolor de cabeza

### ¿Por qué duele?

Por varios factores:

- Porque durante la regla aumentan unas sustancias en el útero. Son las prostaglandinas. Causan contracciones en el útero y vasoconstricción. Esto produce dolor.
- Por la sangre que sale se abre el cuello del útero.
- Puede caer pequeña cantidad de sangre dentro del abdomen a través de las trompas.
- Factores psicológicos: sugestión, tabúes sociales...
- Hay pocos casos en los que el dolor de la regla se tiene por una enfermedad. Es la dismenorrea secundaria.

### ¿Es frecuente?

Casi la mitad de las adolescentes la tienen. Unas más y otras menos.

### ¿Es necesario consultar con el ginecólogo?

No hace falta. Se debe ir al ginecólogo si los síntomas no son los típicos. O si se mantienen relaciones sexuales. También si el dolor es muy intenso y no va bien con las medicinas habituales.

### ¿Es necesario consultar con el médico / pediatra?

Es bueno que lo [hables con tu médico o pediatra](#). Así valora [cómo tienes la regla, si mantienes relaciones](#), cómo te afecta en tu vida diaria. Verá si puede haber otras causas y te dirá cuál es el mejor tratamiento.

### ¿Cuál es su tratamiento?

- Poner calor sobre el abdomen.
- Hacer algo de ejercicio suave.
- Se pueden usar [analgésicos](#) para el dolor, como *ibuprofeno* o el *naproxeno*.
- Mejor empezar el día antes de la regla o el primer día de regla. Se toman mientras se tenga dolor. Sobre todo el 1º y 2º día.
- Estar tranquila y no perder la calma.

### Puedes leer más aquí...

- [Períodos menstruales dolorosos](#). En *MedlinePlus*. Enciclopedia médica. Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU (NIH)