



Guía Completa

Di Adiós al Dolor Menstrual

Una guía con la última evidencia científica para comprender el origen del dolor menstrual, aprender a regular tu ciclo y mejorar tu salud hormonal con herramientas reales, prácticas y sostenibles.

Índice

1.0



¿Por qué duele la menstruación?

2.0



El papel de la alimentación en el dolor menstrual

3.0



Alimentos recomendados

4.0



6 recetas para el SPM

5.0



Ejercicio físico como herramienta terapéutica

6.0



Bibliografía

¿Todavía no has aprendido a dominar tus hormonas? ”

El dolor menstrual no es normal. Y ha llegado el momento de dejar de aceptarlo como algo inevitable.

Muchas mujeres conviven mes tras mes con inflamación, calambres, altibajos emocionales y malestar físico que afecta a su día a día. Y lo peor: **la mayoría lo han normalizado.**

Pero sufrir un **síndrome premenstrual incapacitante** es una señal de alarma. No debería formar parte de tu rutina. Y lo más importante: **tiene solución.**

No, no estamos hablando de parches temporales como ibuprofeno, sino de **herramientas reales, respaldadas por evidencia científica**, que pueden ayudarte a entender, prevenir y aliviar los síntomas del SPM.



1.0 ¿Por qué duele la menstruación?

Aclaremos algo importante: la molestia leve que puedes sentir al menstruar no es lo mismo que un dolor incapacitante.

Durante la menstruación, el cuerpo se encarga de eliminar el endometrio (**revestimiento uterino**) a través de una combinación de inflamación y contracciones uterinas.

Esta respuesta fisiológica es natural y puede generar sensaciones molestas. Pero cuando esas contracciones son excesivas o muy frecuentes, aparece el verdadero problema: **dolor menstrual intenso**.

Este dolor puede ir acompañado de:

- Cólicos fuertes
- Inflamación abdominal
- Sangrados abundantes o coágulos
- Dificultad para realizar actividades cotidianas

Una forma sencilla de valorar su intensidad es la Escala Visual Analógica (EVA), del 0 al 10:

De 0 a 3

Molestias leves que pueden mejorar con cambios de estilo de vida.

De 4 a 5

Pueden indicar dismenorrea leve o moderada. Hay que investigar,

De 6 en adelante

Consulta médica obligatoria. Puede tratarse de condiciones como endometriosis, infecciones o alteraciones anatómicas.

2.0 El papel de la alimentación en el dolor menstrual

No te preocupes, no diremos
COME SANO Y MUÉVETE,
porque eso ya lo sabes...

Hemos indagado en las últimas evidencias y, como caído del cielo, nos hemos topado con esta [revisión sistemática de 2024](#), que ya se ha encargado de revisar toda la literatura sobre el tema.



Gracias a ella, hemos podido sacar algunas conclusiones interesantes:

- Para mantener un correcto equilibrio hormonal, debemos vigilar que nuestra alimentación nos proporcione suficiente energía, y que esta provenga de alimentos de calidad.
- Los alimentos frescos, no procesados, ricos en vitaminas B, vitamina D, zinc, calcio y ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a prevenir la aparición del síndrome premenstrual y reducir su gravedad.

- El Colegio Americano de Ginecología sugiere el consumo de seis comidas pequeñas en lugar de tres comidas más grandes.
- Se debe limitar el consumo de grasas, azúcares y sal porque el exceso del consumo promueve la hinchazón y la retención de líquidos, agravando los síntomas del SPM.
- Además, la asociación Nacional para el Síndrome Premenstrual (NAPS) recomienda limitar el alcohol y la cafeína, que pueden aumentar la irritabilidad e inflamación.

Ahora que ya sabes que la alimentación juega un papel importante en los síntomas premenstruales, veamos qué alimentos son los mejores para evitar o reducir esos dolores.

Máster Universitario:

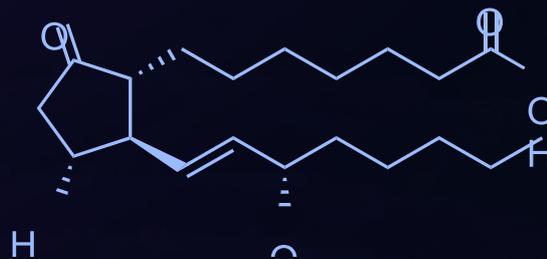
**Máster en Entrenamiento,
Nutrición y Salud en la mujer**

[Solicita Información](#)

Los responsables del dolor son unas sustancias llamadas prostaglandinas (PG).

Son las que orquestan la inflamación y las contracciones necesarias para expulsar el endometrio.

Pero cuando hay un exceso de prostaglandinas, hay demasiada inflamación y demasiadas contracciones, y ahí es donde empieza el sufrimiento.



La buena noticia es que puedes modular la producción de prostaglandinas a través de tu alimentación.



Una alimentación antiinflamatoria, rica en vitaminas y minerales, puede reducir el exceso de PG y, por tanto, aliviar los síntomas del SPM.

Los estudios más recientes apuntan a:

Aumentar la ingesta de vitaminas del grupo B, D, y minerales como zinc, calcio y magnesio.

- 👍 **Priorizar alimentos frescos y no procesados: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado azul.**
- 👍 **Evitar ultraprocesados, grasas trans, exceso de sal y azúcar.**
- 👍 **Consumir ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos producen prostaglandinas menos agresivas, lo que se traduce en síntomas menstruales más leves.**

Alimentos recomendados

Ya hemos visto que los alimentos a priorizar son aquellos frescos, altos en fibra y vitaminas, evitando aquellos que, por su grado de procesamiento, contienen más sodio y grasas saturadas que pueden agravar la inflamación premenstrual.

Por eso, las dietas ricas en vegetales y bajas en grasas y azúcares pueden reducir los niveles de estrógenos en plasma y la duración de los síntomas de **SPM**.

Pero es que, además, la deficiencia de vitaminas y minerales, como la **vitamina B-6, el hierro, el magnesio o el calcio**, se asocian directamente con un síndrome premenstrual más doloroso.

El consumo de alimentos ricos en estas vitaminas y minerales tienen un efecto sobre los neurotransmisores, las hormonas y las funciones musculares.

En el caso de la **vitamina B6** participa en la regulación del estrógeno y la progesterona ayudando a reducir algunos dolores/síntomas (**como puede ser el dolor del pecho**).

Por otro lado, la **vitamina D** ha demostrado mejorar los síntomas de **SPM**. Este nutriente es esencial para la síntesis de serotonina y pueden ayudar a reducir la severidad de los síntomas.

Si hablamos del magnesio, el papel en la relajación muscular o la regulación del cortisol, nos ayudará a que los síntomas del **SPM** sean menores



El SPM no es solo una cuestión hormonal. También está influido por el estrés, el descanso, la alimentación y el estilo de vida.

Rut López

Graduada y doctoranda en CAFYD

3.0 6 recetas para el SPM

Basándonos en estas recomendaciones, te vamos a dar 6 opciones de comidas que cumplen con estos requisitos, y te ayudarán a que tus síntomas premenstruales sean mucho más llevaderos:



Salteado equilibrado



- Tofu (Calcio + Proteína)
- Quinoa (Magnesio + Hierro)
- Brócoli y pimientos (Vitamina C)



Tostada nutritiva



- Pan integral (Fibra)
- Aguacate (Magnesio + Grasas saludables)
- Huevo (B6 + Proteína)
- Semillas de sésamo (Calcio)



Batido antiestrés



- Plátano (Magnesio + B6)
- Espinacas (Hierro + Calcio)
- Leche o bebida vegetal (Calcio)
- Almendras (Magnesio)



Salmón con boniato y espárragos



- Salmón (Omega-3 + Proteína)
- Boniato (Fibra + Antioxidantes)
- Espárragos (Hierro + Magnesio)
- Semillas de chía (Omega-3 + Calcio)



Snack saludable



- Yogur natural (Calcio)
- Nueces y anacardos (Magnesio + B6)
- Cacao puro (Magnesio + Antioxidantes)

4.0 Suplementos con respaldo científico para aliviar el SPM

El mercado está lleno de suplementos milagro. Pero en **ENFAF** no queremos que compres sin criterio, sino que sepas exactamente qué funciona, por qué y para quién.

Estos son los suplementos más prometedores según la evidencia:

Cúrcuma (curcumina)

- Potente antiinflamatorio natural.
- Inhibe enzimas implicadas en la producción de prostaglandinas y citoquinas como la IL-6.
- Ha demostrado reducir dolor y síntomas generales del SPM en estudios clínicos

Zinc

- Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- Mejora síntomas físicos y psicológicos asociados al síndrome premenstrual.
- 30 mg/día durante 12 semanas. En mujeres jóvenes con síndrome premenstrual, la misma dosis redujo significativamente los síntomas físicos y psicológicos del síndrome, además de aumentar la capacidad antioxidante total y el factor neurológico derivado del cerebro.

Magnesio

- Relaja el músculo uterino y reduce calambres.
- Disminuye la ansiedad, irritabilidad y mejora el sueño.
- Clave para tratar dismenorrea y migrañas menstruales.

Vitex agnus-castus (sauzgatillo)

- Regula el eje hormonal (prolactina, FSH, LH).
- Puede reducir la intensidad y frecuencia del dolor menstrual.
- Requiere uso continuado durante varios ciclos para ver resultados.



Máster Universitario:

Máster en Entrenamiento, Nutrición y Salud en la mujer

100% Online



Solicita Información

5.0 Ejercicio físico como herramienta terapéutica

El ejercicio no es solo un complemento: es una herramienta terapéutica de primer orden. No solo ayuda a regular el sistema hormonal, sino que actúa directamente sobre el origen del dolor: las prostaglandinas.

¿Cómo lo hace?

- 👉 Aumenta la producción de endorfinas (analgésicos naturales).
- 👉 Reduce la liberación de prostaglandinas proinflamatorias.
- 👉 Mejora el equilibrio entre estrógenos y progesterona.
- 👉 Disminuye la tensión en la zona pélvica.



“El ejercicio aumenta la producción de endorfinas, libera prostaglandinas y disminuye la tensión en la zona pélvica”

El ejercicio no es solo un complemento: es una herramienta terapéutica de primer orden. No solo ayuda a regular el sistema hormonal, sino que actúa directamente sobre el origen del dolor: las prostaglandinas.

¿Qué tipo de ejercicio es más eficaz?



Ejercicio aeróbico moderado

Correr, nadar, bici): mejora síntomas físicos y emocionales.



Yoga y Pilates

Estiramientos y respiración profunda que regulan el sistema nervioso.



Combinación aeróbico + Yoga

la más efectiva según estudios recientes.

Has llegado hasta aquí con una idea clara: el dolor menstrual no es una condena inevitable, has descubierto que el ejercicio físico no es solo para sentirte activa, sino que puede ser la clave para mantener a raya el dolor y regular las contracciones uterinas.

Y lo mas importante, has aprendido que tu cuerpo no está roto, solo necesita que lo entiendas y lo acompañes.

Y ahora es cuando muchas mujeres se preguntan: ¿por qué nadie me enseñó esto antes?

Porque, lamentablemente, durante años nos han hecho creer que esto era lo normal, que doler es parte de ser mujer.

Pero ahora sabes que eso no es verdad.

Tener información es el primer paso. Pero tener una formación profunda y acompañamiento profesional es el siguiente nivel.



Máster Universitario:

Máster en Entrenamiento, Nutrición y Salud en la mujer

[Solicita Información](#)

5.0 Bibliografía

1

ACOG. New Guidance from ACOG on Treatment of Women with Menopausal Symptoms. J Watch Womens Health. 2014 Jan 13.

2

Axelrad JE, Russell JT, Corwin HL, Staller K. Bloating, constipation, and diarrhea are prevalent and associated with emotional distress in patients with inflammatory bowel diseases. Inflamm Bowel Dis. 2023 Jan;29(1):140–7.

3

Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, Carter S, Constantini N, Lebrun C, et al. The IOC Relative Energy Deficiency in Sport Clinical Assessment Tool (RED-S CAT). Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2018 May;28(3):246–59.

4

Loucks AB, Thuma JR. Luteinizing hormone pulsatility is disrupted at a threshold of energy availability in regularly menstruating women. J Clin Endocrinol Metab. 2003 Jan;88(1):297–311.

5

Wang Y, Wang S, Zhang Y, Zhu Y, Chen X. The impact of oat β -glucan on human health: A comprehensive review. Food Sci Nutr. 2022 Feb;10(2):509–27.

6

Song YJ. Impact of obesity on breast cancer in Korean women: a meta-analysis. Obstet Gynecol Sci. 2019 Mar;62(2):73–83.

7

Stanojevic J, Comic L, Stefanovic O, Solujic S, Markovic D, Vasic S. In vitro antimicrobial and antioxidant activities of Basidiomycota medicinal mushrooms extracts. J Sci Food Agric. 2022 Jan;102(1):476–85.

8

Liao SG, Zhang LJ, Chua L, Li X, Yu Y, Wang L, et al. Immunomodulatory effects of polysaccharides from Panax species: a review. Phytother Res. 2020 Oct;34(10):2448–66.

9

Kwon HK, Hwang JS, So JS, Lee CG, Sahoo A, Ryu JH, et al. Cinnamon extract suppresses tumor progression by modulating angiogenesis and the effector function of CD8+ T cells. J Inflamm (Lond). 2017;14:20.

10

Baba SA, Malik SA. Determination of total phenolic and flavonoid content, antimicrobial and antioxidant activity of a root extract of *Arisaema jacquemontii*

11

Greenblatt RB, Barfield WE. Estrogen therapy in the menopause: a critical review. *Am J Obstet Gynecol.* 1964 Apr;88:507-24.

12

Zhao J, Zhang Y, Xue Y, Wang Y, Li Y, Jin S. Dietary fructose and risk of metabolic syndrome: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrients.* 2017 May;9(5):429

13

Catalano A, Taviano MF, Toscano V, Cristani M, Pintaudi AM, Davì MV, et al. Phytochemical characterization and anti-inflammatory properties of *Salvia officinalis* and *Salvia lavandulifolia* essential oils. *Plants (Basel).* 2022 Jul;11(15):1944.

14

Palve A, Marwaha D, Kumar D, Sharma S. Efficacy and safety of herbal medicine: an updated review. *J Young Pharm.* 2024;16(1):63-72.

15

Al-Ishaq RK, Abotaleb M, Kubatka P, Kajo K, Büsselberg D. Flavonoids and their anti-inflammatory effects: A review. Biomolecules. 2019 Dec;9(12):659.



Máster Universitario:

Máster en Entrenamiento, Nutrición y Salud en la mujer

100% Online



Solicita Información