

TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL (TDPM)



Hasta un 5% de las mujeres, según la región estudiada, puede padecer de TDPM.¹⁻²

¿QUÉ ES?



El trastorno disfórico premenstrual (TDPM) es el incremento brusco y anormal de los cambios físicos y mentales que ocurren de manera recurrente durante la misma fase del ciclo menstrual mes a mes, y que se resuelven con el inicio de la menstruación.²⁻³⁻⁴ **Los cambios emocionales asociados a este trastorno generan ruptura en las relaciones interpersonales causando problemas en las relaciones familiares, escolares, laborales y sociales.** Puede iniciar después de la adolescencia y se hace más notorio luego de los 30 años.²

¿CUÁL ES LA CAUSA?

Existe un desequilibrio entre la relación de neurotransmisores y producción hormonal que generan cambios físicos y respuestas emocionales intensas.³

FACTORES DE RIESGO⁴



Antecedente familiar de TDPM

Alteración hormonal (Tiroides, ovario poliquístico, entre otras)



Obesidad y síndrome metabólico



Mujeres caucásicas

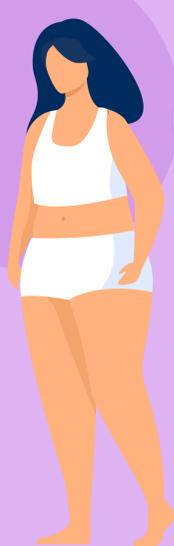


Tabaquismo

Antecedente de trauma y abuso sexual

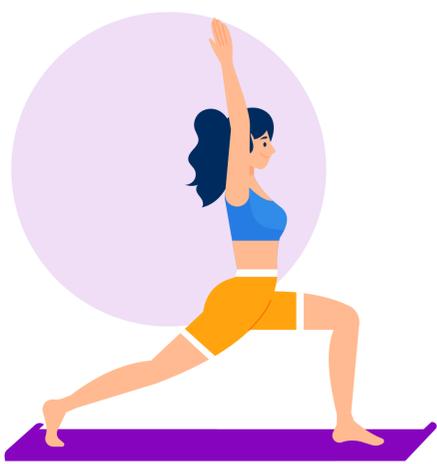


¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL (TDPM)?³⁻⁴



- Tristeza, incomodidad, desesperanza.
- Ansiedad o tensión interna.
- Sensibilidad.
- Irritabilidad acentuada o aumento de conflictos interpersonales.
- Pérdida de interés por las actividades cotidianas.
- Dificultad para concentrarse.
- Sensación de cansancio, fatiga.
- Cambios de apetito, atracones (consumir cantidades extraordinariamente grandes de alimentos y sentirse incapaz de parar de comer), o antojos.⁵
- Dormir demasiado o insomnio.
- Sensación de estar fuera de control.
- Dolor de senos, dolor de cabeza, molestias articulares, aumento de peso y retención de líquidos.

Si has presentado síntomas como estos en relación con tu periodo menstrual, cómtalo con tu médico. El diagnóstico debe ser realizado por un profesional de la salud quien además evaluará el mejor tratamiento para ti.



Entre los tratamientos se encuentran:³

- Apoyo psicoterapéutico
- Manejo del estrés.
- Cambios en tu alimentación guiados por un nutricionista.
- Realización de actividad física.
- Según la severidad de tus síntomas podrías requerir tratamiento farmacológico. Esto lo definirá el médico según la evaluación de cada paciente.

Los cambios hormonales pueden generar cambios en tu estado de ánimo y comportamiento. Si afectan tu vida personal, laboral o social consulta a tu médico.

NP-CO-PSU-PINF-220001 Fecha de elaboración Febrero 2022 – Febrero 2024 Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por Glaxosmithkline Colombia S.A. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico.

Bibliografía

1. American Psychiatric Association; Reference guide to the DSM-5 diagnostic criteria;2013;5:1-492 (v1.0)

2. Medline Plus;2021;1-3;Premenstrual syndrome (v1.0)

3. López-Mato, Andrea, Illa, Gonzalo, Boullosa, Oscar, Mrquez, Coral, & Vieitez, Alejandra. (2000). Trastorno disfórico premenstrual.Revista chilena de neuro-psiquiatra, 38(3), 187-195. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-9227200000300006>.

4. OASH - Oficina para la atención de la Mujer. Trastorno disfórico premenstrual (TDPM). (2018) [Internet]<https://espanol.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd> [consultado]Febrero 2022

5. Mayo Clinic. (Nov de 2018). [Internet] <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/binge-eating-disorder/symptoms-causes/syc-20353627>