



Vigila el estrés

Las reglas dolorosas son 2,4 veces más frecuentes entre las mujeres estresadas, según una investigación científica publicada en *Occupational and Environmental Medicine*.

Cuando la regla duele demasiado

Con alrededor de 400 reglas a lo largo de nuestra vida, lo habitual es que en algunas de ellas las mujeres sintamos dolor.

La mayor parte de las veces es pasajero, pero en otras ocasiones necesita tratamiento y, en un menor porcentaje, puede llegar a ser incapacitante y provocar la ausencia en el trabajo.

por ABIGAIL CAMPOS

que otros (en los que igual ni siquiera llega a aparecer el dolor), dependiendo de si es un ciclo en el que se ovula y si hay un desajuste hormonal.

EL ORIGEN

Existen dos tipos de dismenorrea. En la llamada primaria, la regla duele sin más, no hay una enfermedad oculta y no se da ninguna alteración detrás que justifique la dolencia. En la secundaria, las menstruaciones son dolorosas como un síntoma de algo más, “por causa anatómica, por patología de algún órgano pélvico”, detalla la doctora Vico.

SOLUCIONES

El dolor común de la regla es imposible de prevenir, pero sí se trata con antiinflamatorios no esteroideos (por ejemplo, ibuprofeno) y, si no es suficiente así, se pueden utilizar estrógenos y progesterona (hormonas sexuales femeninas), que re-

Es absolutamente normal tener una regla que provoque molestia. Esto recibe el nombre de dismenorrea. Como decimos es bastante frecuente pero la mayoría son casos que duran un par de días y ceden con un analgésico suave. Este dolor se debe a la contracción de los músculos uterinos para facilitar la expulsión del tejido endometrial. “Habitualmente es una molestia en la parte baja del vientre, a veces localizada en uno de los lados y que se irradia hacia los genitales y las piernas. Otras veces es de tipo cólico, que va y viene”, según explica la doctora Irene Vico Zúñiga, ginecóloga de la Clínica

Gine Vida y experta de Doctoralia.es.

Este dolor suele comenzar escasas horas antes del inicio de la menstruación y alcanza su pico máximo en el primer día de regla, para terminar a las 48 horas.

La dismenorrea es más frecuente en los primeros tres o cuatro años del comienzo del periodo hasta la tercera década de la vida, que es cuando se tienen la mayoría de los ciclos ovulatorios. Por eso las jóvenes tienen más molestias. “Que a unas mujeres les duela y a otras no depende sobre todo del equilibrio de las sustancias liberadas con la regla de cada cual”, dice la experta. Y en una misma mujer algunos periodos serán peores y más abundantes



FRECUENTE

La regla dolorosa es un trastorno ginecológico que afecta a un 30 % de las mujeres en edad reproductiva. Solo en un pequeño porcentaje estas molestias son incapacitantes.

gulan el ciclo y calman el malestar. Ante las continuas molestias, muchas mujeres recurren a remedios caseros como la aplicación local de calor, tomar valeriana o manzanilla, pero no hay evidencia científica que avale su efectividad.

CUANDO EL CASO ES GRAVE

Sin embargo, hay mujeres para las que la menstruación es un tormento de verdad. Ocurre en el 10-15 % de las dismenorreas, según datos aportados por la doctora Vico. Para ellas, el dolor es invalidante y les impide hacer su vida normal. A veces se acompaña de otros síntomas tales como malestar generalizado, náuseas, vómitos y sensación de mareo. No hay un perfil concreto para esta afección.

“Se recomienda una visita al ginecólogo para saber si hay un motivo para la dolencia. Generalmente se realizará una exploración ginecológica y una ecografía para observar si existe algún trastorno genital”, explica Núria Parera Junyent, responsable de la unidad de Ginecología de la Infancia y la Adolescencia de Salud de la Mujer Dexeus.

QUÉ HAY DETRÁS

En la mayoría de casos el resultado de la exploración ginecológica y la ecografía es normal, pero en ciertas mujeres pueden revelarse problemas que estaban sin diagnosticar y que serían la causa de esos dolores intensos, como pólipos, miomas o endometriosis (cuando hay presencia de tejido endometrial fuera del útero). En este último caso, es una enfermedad crónica que cursa a la vez con dolor abdominal, molestias durante las relaciones sexuales, y por supuesto durante la menstruación y, en ocasiones, produce esterilidad.

Este dolor, que en realidad es un síntoma de una enfermedad ginecológica, es lo que se conoce como dismenorrea

secundaria. Por eso es muy importante acudir al médico cuando se sufre, aunque lo cierto es que muchas mujeres no lo hacen porque el dolor de la menstruación se considera algo normal.

TRATAMIENTOS

Dependiendo de lo que sea que está provocando el dolor, el especialista indicará cuál es el tratamiento adecuado. “Puede tratarse con antiinflamatorios o también tratamientos hormonales, que son muy eficaces para disminuir o hacer desaparecer la dismenorrea”, añade la doctora Parera Junyent.

En casos muy severos, el médico puede llegar a pautar tratamientos para que no se tenga la regla durante un tiempo y que de este modo la mujer pueda realizar su vida normal sin interferir en sus actividades cotidianas. Desde Salud de la Mujer Dexeus añaden que en algunas mujeres puede ser eficaz la acupuntura y en otros casos (muy poco frecuentes) de endometriosis severa se puede recurrir a intervención quirúrgica. ■

‘Doctor, deme la baja’

■ **El debate lo ha reabierto Italia.** Cuatro diputadas del Partido Democrático han presentado ante la Comisión de Trabajo del Parlamento una proposición de ley que, en caso de ser aprobada, lo convertiría en el primer país occidental en contar con un permiso para mujeres con reglas dolorosas, que podrían de este modo ausentarse durante tres días de trabajo, aunque tendrían que presentar un certificado médico con validez anual que lo justificara.

■ **No existe otra legislación** de este tipo en Europa. Rusia lo intentó sin éxito en 2013.

■ **Los más avanzados son los países asiáticos,** quizá por la creencia popular extendida en esa zona de que trabajar durante la regla puede derivar en complicaciones futuras durante un parto. El más veterano en la causa es

Japón, con una legislación (la ‘seirikyuuka’, que se traduce como derecho fisiológico) que data de 1947 y que reconoce hasta tres días de baja en casos de dismenorrea.

■ **Indonesia aprobó un permiso similar** (de dos días) en 1948, pero en la práctica pocas mujeres se acogen a él, porque les obliga a pasar por unos exámenes físicos.

■ **El permiso por menstruación** existe también en Corea del Sur desde 2001, pero igualmente es poco utilizado. En un país donde la

población activa está compuesta abrumadoramente por hombres, las mujeres temen represalias si ejercen este derecho.

■ **En Taiwán también se puede pedir una baja** de tres días, por dismenorrea. La legislación que lo autoriza se aprobó en 2014.

■ **En China la normativa es incipiente** y solo afecta a algunas provincias: primero fueron Shanxi y Hubei y en febrero de 2016, Anhiu, con uno día o dos de baja.

■ **Fuera de Asia,** el único país

con una disposición similar es Zambia. En un estado en el que la menstruación es un tema absolutamente tabú, el Gobierno ha aprobado en febrero de este mismo año un permiso de un día al mes.

■ **A título particular, la multinacional Nike** instauró en 2007 el permiso por menstruación dolorosa como parte de su política de régimen interno. Pero no solo eso. Desde entonces obliga a firmar a sus socios de negocio un memorándum en el que les hace comprometerse a respetar esta disposición.

■ **El año pasado, la empresa británica Coexist** (con sede en Bristol) se convirtió en la primera empresa europea en instaurar el *period policy*, con la intención de que sus trabajadoras (24 de las 31 personas en plantilla) pudieran ejercer su empleo en un entorno más feliz y saludable.

