

Síndrome de tensión premenstrual

Dr Edgar Javier Ellis Acosta

Medicina Interna UIS

Endocrinología FUCS

Desordenes premenstruales



- Síndrome de tensión premenstrual



- Desorden disfórico premenstrual



Síndrome de tensión premenstrual

- Presencia de síntomas
- Físicos
- Afectivos
- Conductuales
- Afectación de la vida cotidiana
- Durante la fase lútea
- Resuelven pocos días del inicio menstrual

Premenstrual syndrome: A mini review, 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Síndrome disfórico premenstrual.

- Afectación mas grave
- Deterioro funcional
- Interrupción de las relaciones interpersonales



Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier ,
Premenstrual Disorders: An Expert Review, American
Journal of Obstetrics and Gynecology (2017),
Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and
Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Incidencia.

- 3-10% de las mujeres en edad reproductiva son asintomáticas
- 50-80% de las mujeres en edad reproductiva tienen síntomas premenstruales al menos leves
- 30-40% de las mujeres informan síntomas premenstruales que requieren tratamiento.
- 20-30% presentan síntomas moderados a graves que alteran su forma de vida.
- 3-8% de las mujeres padece síndrome disfórico

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Manifestaciones clínicas

- Síntomas físicos
 - cansancio
 - sensación edematosa.
 - Congestión mamaria.
 - Cefalea.
 - Aumento de peso.
 - Dolores corporales.
 - Edema de las extremidades

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

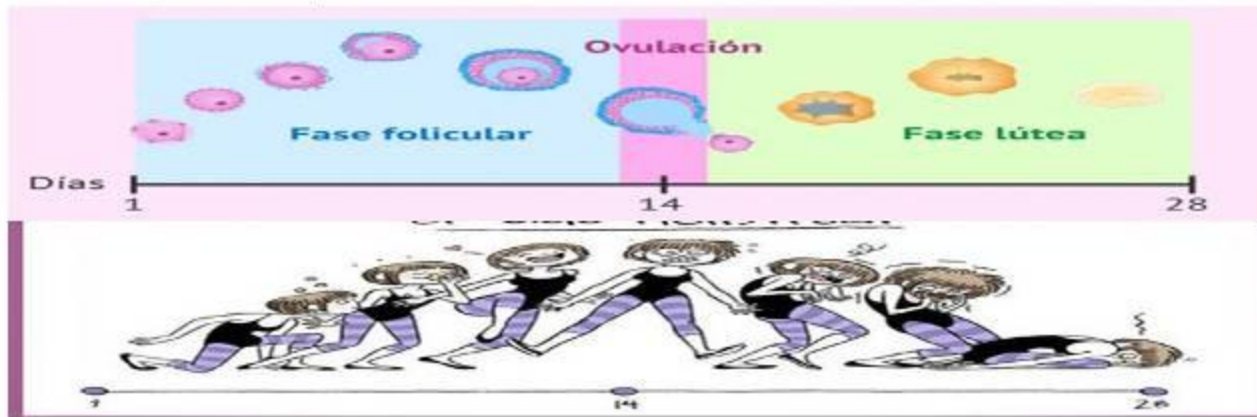
Síntomas emocionales o comportamiento

- Irritabilidad.
- Nerviosismo.
- Cambios de humor.
- Tristeza.
- Depresión:
- Disminución de la concentración.
- Hipersomnia / insomnio.
- Abandono de las actividades usuales

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Clave diagnóstica.

- Los síntomas aparecen en fase lútea



- Desaparecen a los pocos días del comienzo de la menstruación

Criterios diagnósticos

- Síntomas afectivos

- Cambios de humor
- Ansiedad
- Confusión
- Depresión
- Irritabilidad
- Retiro social

- Síntomas somáticos

- Distensión y dolor abdominal
- Sensibilidad o congestión en los senos
- cefalea
- Dolor de articulaciones o músculos
- Hinchazón de extremidades
- Aumento de peso

Premenstrual syndrome: A mini review, 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep, 2015 November

SPM

presentación clínica y criterios diagnósticos

<i>Hallazgos Físicos</i>		
Aumento de peso	Edema	Mastalgia
Mareos	Sofocos	Palpitaciones
Alteraciones cutáneas (aftas, acné)		Algias generalizadas
<i>Alteraciones en la Concentración</i>		
Insomnio	Olvidos	Confusión
Disminución de la atención	Dificultad para la concentración	Falta de coordinación
<i>Cambios en el Comportamiento</i>		
Pérdida de eficacia	Aletargamiento	Renuncia a la vida social
Menor rendimiento (escolar o laboral)	Bulimia	Ingesta excesiva de alcohol y medicamentos
<i>Cambios Anímicos</i>		
Llanto fácil	Depresión	Ansiedad, impaciencia
Irritabilidad	Agresividad	Tensión

Trastorno disfórico menstrual.

- I. Al menos 5 de los siguientes síntomas en la mayoría de los ciclos menstruales (incluyendo al menos un síntoma de categoría A), que estén presentes en la mayoría del tiempo una semana antes de la menstruación, que comiencen a disminuir en pocos días después de la fase folicular y que estén ausentes en la semana posterior a la menstruación
 - A. Síntomas primarios
 1. Marcado ánimo depresivo, sentimientos de desesperanza o pensamientos de baja autoestima
 2. Marcada ansiedad, tensión
 3. Marcada labilidad afectiva
 4. Marcada y persistente rabia, irritabilidad o incremento de conflictos interpersonales
 - B. Otros síntomas
 1. Disminución del interés en actividades comunes (hobbies, amigos, etc.)
 2. Sensación subjetiva de dificultad en concentrarse
 3. Letargia, fatigabilidad fácil o marcada falta de energía
 4. Cambio marcado en el apetito, sobrealimentación o deseo específico por un tipo de comida
 5. Hipersomnia o insomnio
 6. Sensación subjetiva de estar sobrepasados o fuera de control
 7. Otros síntomas físicos (tensión mamaria, hinchazón, aumento de peso, cefalea, dolor articular o muscular).
- II. Síntomas interfieren marcadamente en el trabajo, escuela, actividades de la vida diaria y en relaciones con otros.
- III. Síntomas no son causados meramente por una exacerbación de otro trastorno, como episodio depresivo mayor, trastorno de pánico, distimia o trastorno de personalidad.
- IV. Criterios I, II y III son confirmados por un reporte diario prospectivo, por al menos dos ciclos menstruales sintomáticos consecutivos.

Fisiopatología.

- Progesterona /Allopregnanolona.
- Aumentan en la fase lútea y disminuyen rápidamente alrededor de la menstruación.
- Allopregnanolona esteroide neuroactivo.
- Receptor GABAA, similar al alcohol o las benzodiazepinas, con propiedades ansiolíticas, anestésicas y sedantes.
- Desarrollo de tolerancia a sus efectos

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Estradiol.

- Efectos sobre múltiples sistemas de neurotransmisores implicados en
- Regulación del estado de ánimo.
- La cognición.
- El sueño.
- La alimentación
- Otros aspectos del comportamiento

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

- Altera la expresión de los receptores 5-HT_{2A}
- Transportadores de serotonina (SERT)
- Anormalidades específicas de la serotonina (5-HT) que son particularmente evidentes en la fase lútea tardía cuando los niveles de estrógeno han disminuido

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

estrés

- Un estudio longitudinal de casos y controles de más de 3000 mujeres encontró que el abuso emocional y físico estaba fuertemente correlacionado con el síndrome premenstrual moderado a severo

Premenstrual syndrome: A mini review, 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Diagnostico diferencial.

- Depresión
- Ansiedad
- Perimenopausia
- Síndrome de cansancio crónico
- Síndrome de colon irritable
- Disfunción tiroidea

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Manejo

Manejo no farmacológico.

- Modificación del estilo de vida
- ejercicio aeróbico regular.
 - Aeróbicos : caminata, trote, natación, remo, ciclismo y danza (nivel C).
 - Meditación, yoga
- Evitación de eventos estresantes.
- Ajuste de los hábitos de sueño durante el período premenstrual.
- Aumentar la ingesta de hidratos de carbono complejos, que aumentan el nivel de triptófano, un precursor de serotonina

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep, 2015 November

Dieta.

- Se recomienda restringir el consumo de:
 - – Sal (3g/día) para reducir la retención de agua
 - – Azúcares refinados
 - – Alimentos con metilxantinas para no aumentar la ansiedad y la irritabilidad
 - – Tabaco y alcohol
 - – Carnes rojas
- Se recomienda incrementar la ingesta de:
 - – Carbohidratos complejos .
 - – Pescados y aves como fuente de proteínas.
 - – Fibras, vegetales, legumbres y cereales.

- Terapia cognitiva-conductual
- Corrección de pensamientos problemáticos.
- Conductas y emociones problemáticas.
 - Suplementos dietéticos
- Carbonato de calcio 1200 mg al día mostraron una reducción del 48% en los síntomas emocionales y físico

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Anticonceptivos

- 0,02 mg de etinilestradiol y 3 mg de drospirenona, FDA aprobó un esquema terapéutico de ACO con bajas dosis de EE y DRSP con 24 comprimidos activos y 4 placebos
- Distensión abdominal, mastalgia, cefalea, aumento de peso y edema de las extremidades
- 90 mcg de levonorgestrel / 20 mcg etinilestradiol
- Mejora depresión y síntomas físicos en 39 a 59%
- Riesgo de empeorar síntomas depresivos

Premenstrual syndrome: A mini review, 2015 Elsevier ; Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep, 2015 November

Antidepresivos serotoninérgicos.

- Primera línea de tratamiento
- Sertralina, paroxetina, fluoxetina , citalopram y escitalopram
- Mejora síntomas psiquiátricos y físicos.

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Inhibidores de las Gonadotrofinas

- Danazol parece ser efectivo, especialmente en el alivio de la mastalgia (por acción directa) y de la irritabilidad.
- No se recomienda en pacientes con depresión y ansiedad.
- La dosis propuesta es de 200 mg dos veces por semana, sólo en la fase lútea.

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier . Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Diuréticos

- Las candidatas para el uso de diuréticos son aquellas pacientes que manifiestan aumento de 1.5 kg de peso durante el período premenstrual, tensión mamaria y otros síntomas de retención hídrica.
- La espironolactona es el diurético recomendado, ya que es un agonista de la aldosterona. La dosis es de 25 mg, 2-3 veces por día, durante los días 18 al 26 del ciclo.

Premenstrual syndrome: A mini review, 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Análogos de la hormona liberadora de gonadotropina

- Mejor efecto sobre síntomas físicos que psicológicos.
- Inducen síntomas típicos posmenopáusicos que incluyen amenorrea, pérdida ósea, síntomas vasomotores.

Premenstrual syndrome: A mini review, 2015 Elsevier , Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017), Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Manejo herbario.

- Vitex agnus-castus (chasteberry)
- controlar los cambios de humor e irritabilidad
- Efecto agonista de la dopamina lo cual disminuye gonadotropina, estrógeno, progesterona y niveles de prolactina

Premenstrual syndrome: A mini review. 2015 Elsevier. Premenstrual Disorders: An Expert Review, American Journal of Obstetrics and Gynecology (2017). Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment, Curr Psychiatry Rep. 2015 November

Muchas gracias.