→ Recomendaciones de Autocuidado

Dolor menstrual (dismenorrea)



La dismenorrea es el dolor abdominal bajo o pélvico asociado al ciclo menstrual, que suele tener carácter de cólico y puede durar entre 2 y 3 días.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Aplicación de calor:** colocar una manta eléctrica o paños calientes (aproximadamente 39 °C) en el bajo vientre para relajar la musculatura y aliviar el espasmo.
- **Posturas de descanso:** buscar una posición cómoda, como tumbarse de lado con las piernas flexionadas (posición fetal).
- **Gestión del bienestar:** asegurar un descanso y sueño adecuados durante los días del ciclo.
- **Ejercicio físico suave:** realizar actividades moderadas como pasear suele ser más beneficioso para el alivio que el reposo absoluto y prolongado.
- **Educación:** es importante entender la benignidad del cuadro y desmitificar tabúes relacionados con la menstruación.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Se debe acudir al profesional si el dolor es extremadamente intenso o incapacitante, si la duración supera los 3 días de flujo o si el dolor persiste fuera de los días de regla. También es motivo de consulta la presencia de fiebre, secreción vaginal inusual o dolor durante las relaciones sexuales.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.