



Regla dolorosa (dismenorrea)

¿Qué es la dismenorrea?

Es el dolor que coincide con los días de la menstruación o los días previos a la misma, y constituye uno de los motivos más frecuentes de consulta. Es además la principal causa de absentismo escolar a esas edades. Puede estar presente en todos los ciclos o alternar reglas dolorosas con otras que no lo son.

Al principio las menstruaciones suelen ser indoloras y la dismenorrea aparece pasados los primeros 6-12 meses, cuando la ovulación empieza a ser regular. Lo más habitual es que las reglas se hagan dolorosas a partir de los 14 a 16 años.

¿Por qué se produce?

El dolor aparece porque durante los días de la regla se producen más contracciones del útero, debido a unas hormonas que se llaman prostaglandinas. Esas sustancias estimulan la constricción de los vasos sanguíneos para disminuir la hemorragia y también la contracción del útero para expulsar el contenido menstrual de la cavidad uterina y eliminarlo por la vagina.

Se habla de dismenorrea primaria cuando el dolor es debido a la regla sin que exista ninguna patología asociada a nivel de aparato genital y, con mucho, es la más frecuente. A veces el dolor empieza en edades más tardías, hacia los 18-20 años. En este caso hay que pensar que el dolor durante la regla puede ser debido a otras causas como quistes de ovario, endometriosis o algunas malformaciones. Hablamos entonces de dismenorrea secundaria.

¿Cuáles son los síntomas?

El dolor en la *dismenorrea primaria* en general es de tipo cólico, más intenso en la parte baja del abdomen (la zona de la pelvis) y puede extenderse hacia la espalda y los muslos. Suele empezar cuando empieza a salir sangre (la regla) o unas horas antes y suele ser más intenso durante los días de mayor sangrado. Algunas mujeres pueden tener náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos, cansancio o incluso diarrea.

El dolor en la dismenorrea secundaria es más continuo, persistente y sordo, y va en aumento durante el periodo menstrual. Las principales causas de dismenorrea secundaria son: endometriosis, enfermedad pélvica inflamatoria, tumores uterinos y ováricos, congestión pélvica y malformaciones genitales. Excepto esta última causa, las demás son infrecuentes en la adolescencia y deben ser motivo de consulta al médico.

¿Cómo se diagnostica?

Fundamentalmente por la clínica: dolor a nivel de la pelvis que aparece de forma cíclica durante los días de la regla. Si los síntomas no son los habituales, por ejemplo si persiste o aparece en días fuera de la menstruación, para averiguar si existe algún problema puede que el médico decida realizar una exploración física y una ecografía.

¿Cómo se trata?

Las medicinas que alivian el dolor son de utilidad durante las reglas dolorosas. Se utilizan los medicamentos que

se llaman antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno o el naproxeno. Se pueden tomar durante los 2 o 3 primeros días de la regla, desde el comienzo de las molestias.

Si el dolor no mejora con el tratamiento anterior y si además el sangrado de la regla es muy abundante, o si la joven desea utilizar un método anticonceptivo, se pueden utilizar los anticonceptivos orales. Estos medicamentos consiguen eliminar el dolor en la mayoría de los casos.

En ocasiones el dolor es tan incapacitante que, si no se consigue mejoría con anticonceptivos en la pauta habitual (con semana de descanso en la que se produce el sangrado), se pueden administrar en pauta continua (sin realizar descanso) o emplear los que contienen solo gestágenos para evitar la aparición de la regla. Aunque esta pauta no tiene contraindicaciones para la salud de la adolescente, debe ser supervisada por un especialista en Ginecología.

Hay tratamientos no medicamentosos que pueden aliviar el dolor de la regla, como el ejercicio, reposo, calor local, etc.

Artículo publicado el 3-10-2022, revisado por última vez el 30-9-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/regla-dolorosa-dismenorrea-0>