

## **DISMENORREA**

### **LO QUE USTED DEBE SABER:**

- La dismenorrea es el dolor leve o fuerte que se siente en la parte baja del abdomen durante la menstruación. Es conocida también como cólicos menstruales. Durante la menstruación, el útero se contrae para ayudar a eliminar la sangre menstrual. Las contracciones fuertes pueden causar dolor y cólicos. El dolor puede también ser causado cuando el cérvix se abre para dar paso a los coágulos de sangre. A veces, el dolor puede extenderse hacia la espalda y las piernas. Además, usted puede presentar náuseas, vómito o diarrea al tiempo con los cólicos y sentirse irritada y cansada.
- Los cólicos, generalmente, desaparecen entre 1 y 2 días después de haber comenzado su menstruación. A medida que usted envejece, sus cólicos menstruales disminuyen. Si su dolor es muy intenso, es posible que el médico le haga un examen pélvico. Durante este examen el médico revisa los órganos femeninos. Generalmente, no se puede evitar que usted presente los cólicos pero pueden ser tratados. Si los cólicos son nuevos o peores que antes, existe la posibilidad que están siendo causados por una infección o por un tumor. En este caso, la causa de su dolor debe ser tratada.

### **INSTRUCCIONES:**

- Sus medicamentos son:
- Lleve un registro de los medicamentos que usted está tomando y anote la frecuencia con que los toma. Cuando visite a su médico, traiga consigo esta lista con los nombres de sus medicamentos o los envases. Aprenda porqué toma cada una de estos medicamentos. Pídale a su médico información relacionada con sus medicamentos. No tome ningún medicamento sin antes consultar con su médico.
- Tome sus medicamentos siguiendo siempre las indicaciones de su médico. Si usted siente que no hay mejoría o que le están causando efectos secundarios, llame a su médico. No suspenda los medicamentos sin la autorización del médico. Si está tomando antibióticos, tómelos hasta terminarlos aunque usted se sienta mejor.
- Si el medicamento que usted toma le produce mareo o sueño, no maneje automóvil, ni trabaje con maquinaria pesada.
- Usted puede usar calor para aliviar el dolor. Utilice un cojín eléctrico a temperatura baja o una bolsa de agua caliente, o tome un baño de tina con agua tibia. Coloque el cojín eléctrico o la bolsa de agua caliente en la parte de su abdomen donde tiene el dolor o en la espalda. Haga esto por 15 a 20 minutos cada hora o por el tiempo que necesite hacerlo. No se quede dormida sobre el cojín eléctrico o la bolsa de agua caliente.
- Continúe sus actividades normales. El ejercicio le ayuda a disminuir su dolor. No es necesario que usted permanezca en cama.
- El estrés puede empeorar su sangrado menstrual. Ya que es difícil evitar el estrés, aprenda a controlarlo. Aprenda métodos nuevos de relajación, tale como la respiración profunda, la meditación, relajamiento muscular, la música o "biofeedback". Hable con alguien sobre las cosas que la molestan.

**LLAME**  **SI:**

- Su dolor no se alivia con medicamentos.
- Su dolor dura más de 3 días.
- Usted tiene dolor al orinar o al evacuar los intestinos.
- El dolor se localiza solamente a un lado del abdomen y su temperatura es superior a  F (  C).
- Usted presenta salpullido, picazón o hinchazón después de tomar los medicamentos.

**BUSQUE ATENCIÓN INMEDIATA SI:**

- Su dolor es tan intenso que usted no puede caminar.
- Usted presenta temperatura superior a  F (  C), vómito, o diarrea.
- Usted presenta salpullido, mareo o dolores musculares durante su periodo menstrual.
- Usted presenta dificultad al respirar después de tomar sus medicamentos.

Esta información sirve solamente para educar. Esta información no es el consejo médico para condiciones o tratamientos individuales. Consulte a su doctor, enfermera, o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y eficaz para usted.

Copyright © 1974-2004 MICROMEDEX Thomson Healthcare. Todos derechos son reservados.