

---

## Síndrome premenstrual en chicas adolescentes

Los problemas más frecuentes de las chicas adolescentes con la menstruación acontecen un poco antes de llegar el sangrado. Los síntomas del Síndrome premenstrual, conocida por los médicos por la siglas SPM, son muy normales en las adolescentes cuando empiezan a menstruar.

Los síntomas del Síndrome premenstrual en las adolescentes son tanto físicos como emocionales antes de tener la regla.

### Síntomas físicos del

#### Síndrome premenstrual

- Acné y granos
- Hinchazón
- Cansancio
- Dolor de espalda
- Pechos sensibles o doloridos
- Dolor de cabeza
- Estreñimiento
- Diarrea

### Síntomas emocionales del

#### Síndrome premenstrual

- Antojos alimentarios
- Depresión o decaimiento

- 
- Irritabilidad
  
  - Problemas de concentración
  
  - Dificultad para afrontar el estrés

Una chica adolescente puede tener algunos de estos síntomas, y algunas niñas todos ellos, o en distintas combinaciones. Los síntomas del Síndrome premenstrual suelen ser más intensos durante los siete días inmediatamente anteriores a la regla y desaparecen con la llegada de la menstruación. Por suerte, la mayoría de las adolescentes no presentan los síntomas del Síndrome premenstrual hasta que ya llevan varios años menstruando.

Aunque se desconoce la causa exacta del malestar causado por el Síndrome premenstrual, los síntomas parecen ser causados por cambios en los niveles de hormonas femeninas. Durante la segunda mitad del ciclo menstrual, la cantidad de progesterona que hay en el cuerpo aumenta. Luego, aproximadamente 7 días antes del inicio de la regla y coincidiendo con el Síndrome premenstrual, los niveles de progesterona y estrógenos disminuyen drásticamente.