

P
H
C

DOLOR MENSTRUAL (DISMENORREA)

Es el **dolor abdominal o pélvico** que aparece **coincidiendo con la menstruación**, sobre todo al inicio de la regla.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Qué síntomas tiene?
- ¿En qué momento de su ciclo le ocurre?
- ¿Suele tener periodos irregulares?
- ¿Es la primera vez que le ocurre?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Priorizar una **dieta antiinflamatoria rica en omega-3** (pescado azul, nueces, aceite de hígado de bacalao, etc).

La **hidratación** debe ser **adecuada**.

Evitar **alimentos proinflamatorios** como la bollería industrial, embutidos, etc.

En la fase **premenstrual**, seguir una **dieta baja en grasas saturadas y rica en vegetales**.

Las intervenciones no farmacológicas como el **ejercicio** (45-60 minutos al menos tres veces por semana) y la **terapia con calor** son efectivas como opciones de tratamiento.



¿QUÉ TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO PUEDE AYUDARME?

Los suplementos dietéticos : **jengibre y cúrcuma** como **analgésicos y antiinflamatorios**.

Omega 3: pescado azul, aceite de onagra y borraja como antiinflamatorios.

Salvia, menta, valeriana en infusión como **antiespasmódicos**.

Aceite de onagra y de borraja, que pueden ayudar a **disminuir prostaglandinas**.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO UTILIZAR?

- **AINES** (Naproxeno, ibuprofeno, dexketoprofeno), que inhiben las prostaglandinas y alivian el dolor en casos agudos.
- **Analgésicos** (paracetamol), recomendados cuando los AINES estén contraindicados.
- **Anticonceptivos orales**, indicados en pacientes con dolor intenso todos los meses, y bajo control médico.
- **Butilescopolamina**, antiespasmódico que disminuye las contracciones uterinas.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR DOLOR MENSTRUAL?

- Si aparece **aumento del flujo vaginal o mal olor**.
- Si hay **fiebre y dolor pélvico**.
- Si surge un **dolor repentino e intenso**, especialmente si la regla se retrasa más de una semana y ha habido relaciones sexuales.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIA

DEL
MER
CAT



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com