YIN SHI

Ficha entregada en consulta

GINECOLOGÍA

Síndrome premenstrual

Atravessar la semana difícil con más confort

Los días que preceden a la regla no deberían ser una prueba mensual. Esta ficha reúne los gestos simples que suavizan irritabilidad, hinchazón, antojos y fatiga, y las trampas que los despiertan.

EN POCAS PALABRAS

El síndrome premenstrual afecta a una mujer de cada dos aproximadamente: ánimo en montaña rusa, pechos tensos, vientre hinchado, antojos, sueño alterado, en los días que preceden a la regla. No es ni una fatalidad ni un capricho: las hormonas tocan su partitura, pero el plato modula el volumen. Comer con regularidad, suavemente y caliente cambia a menudo más cosas de las que se imagina.

LO ESENCIAL

• No saltes ninguna comida en la semana premenstrual: los antojos y la irritabilidad se instalan donde el hambre ha cavado.

• Reduce el azúcar rápido y el café esa semana: son los dos primeros amplificadores de los síntomas.

• El chocolate negro de calidad, en pequeño cuadrado, forma parte de los aliados (magnesio): no es el enemigo, es la dosis la que cuenta.

LO QUE LE AYUDA

Las comidas regulares y completas : fécula + proteína + verdura en cada comida: es la estabilidad la que calma antojos y ánimo.

Las fuentes de magnesio : frutos secos, chocolate negro al 70 %, verduras verdes, cereales integrales: el mineral de la relajación nerviosa y muscular.

Los pescados grasos : sardina, caballa, salmón dos veces por semana: sus omega-3 sostienen el ánimo y apaciguan la inflamación.

Las infusiones de la tarde : manzanilla, verbena, melisa: el ritual que baja el volumen nervioso antes de la noche.

Los platos calientes y reconfortantes : sopas, estofados, compotas tibias: el confort por el plato cuando el cuerpo tira hacia abajo.

La sal moderada : menos sal = menos retención de agua: pechos menos tensos, vientre menos hinchado.

LO QUE EMPEORA

Los azúcares rápidos : el pico y luego el valle: irritabilidad garantizada dos horas después, y antojo que llama al siguiente.

Los cafés en cadena : la cafeína tensa pechos y nervios esa semana: reduce más que sufrir.

La sal oculta : platos preparados, charcutería, pan en exceso: la retención de agua viene sobre todo de ahí, no del salero.

Saltarse el desayuno : salir en ayunas en una semana hormonalmente cargada es programar el antojo de las 17 h.

Las noches cortas : el sueño mermado amplifica la sensibilidad al dolor y al ánimo: protege tus noches esa semana.

El aislamiento alimentario : comer cualquier cosa delante de la pantalla agrava tanto el ánimo como la digestión: una comida de verdad sentada cambia la velada.

EN EL DÍA A DÍA

Los gestos que lo cambian todo

1. **Anticipa la semana**

   señala tus días difíciles en el calendario y aligera la agenda tanto como el plato: la prevención vence a la reparación.

2. **Guarda un tentempié de repuesto a mano**

   un puñado de almendras, una fruta, un cuadrado de chocolate negro: el antojo tomado a tiempo no degenera.

3. **Camina veinte minutos al día**

   incluso sin ganas: caminar hace circular, combate la hinchazón y endereza el ánimo mejor que el sofá.

4. **Mima tus veladas**

   comida ligera y caliente, pantallas apagadas pronto, infusión: la semana premenstrual duerme mal, ofrécele un aterrizaje suave.

5. **Anota tus síntomas dos ciclos**

   un mini-diario (ánimo, vientre, sueño, plato) revela tus verdaderos desencadenantes y ayuda a tu profesional a apuntar justo.

Esta ficha acompaña los consejos de tu profesional, no los sustituye. Consulta a un médico si los síntomas perturban fuertemente tu vida diaria, si persisten durante todo el ciclo, o si aparecen dolores nuevos: algunos cuadros se parecen al SPM pero exigen opinión médica.

Yin Shi · Síndrome premenstrual · Edición del 19 de noviembre de 2026 · Conservar este documento