

# Hablemos del síndrome premenstrual

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?author=786) | 15 de noviembre de 2023 a las 12:00

Categoría: [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud\\_y\\_bienestar\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar)



Compártelo



¿Te pasa que unas semanas antes de que te baje el periodo te pones de mal humor y te sientes en una montaña rusa emocional?

Si te pones triste, ansioso o irritable, tienes tus pechos sensibles, antojos y/o fatiga, puede que todo esto esté relacionado con tu menstruación (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>), y más exactamente con el síndrome premenstrual (también conocido como SPM o PMS por sus siglas en inglés).

El síndrome premenstrual (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion/que-puedo-hacer-para-combatir-los-colicos-y-el-sindrome-premenst>) es un conjunto de síntomas físicos y emocionales que puedes tener en los días o semanas antes de que te baje la regla.

Sucede en la fase lútea de tu ciclo, que es el tiempo entre que ovulas y el primer día de tu periodo. Puede durar hasta 2 semanas y te puedes sentir fatal. No todas las personas tienen los mismos síntomas y pueden variar en intensidad de un ciclo a otro. También, le pasa a muchísimas personas, así que no estás sola.

Las causas no están del todo claras, pero la comunidad médica está de acuerdo en que los cambios en los niveles de hormonas (estrógeno y progesterona) durante tu ciclo menstrual, pueden hacer que las semanas antes de que te baje la regla (la fase lútea) tengas cambios y molestias físicas y/o en tu estado de ánimo.

## ¿Qué tiene que ver el estado de ánimo en todo eso?

Los cambios hormonales también producen cambios químicos en el cerebro que afectan la serotonina y la dopamina. Estas dos hormonas ayudan con tu estado de ánimo. Cuando sus niveles cambian, pueden causar algunos de los síntomas "emocionales" del síndrome premenstrual, como la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, el enojo y los cambios de humor.

Entonces, aunque es normal tener cambios y molestias físicas y/o emocionales antes de que te baje el periodo, si sientes que están afectando tu vida diaria es mejor hablar con un proveedor de salud pues

podría ser una señal de que tienes algo llamado trastorno disfórico premenstrual (TDPM) (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion/que-es-el-trastorno-disforico-premenstrual-tdpm>).

Recuerda que siempre puedes hablar con nuestros educadorxs de Chatea/Textea (</es/herramientas-en-linea/chat>) en tiempo real o ponerte en contacto con el centro de salud de Planned Parenthood más cercano a ti. (<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>)

Etiquetas: PMS (</es/blog?tagName=pms>), Salud-Sexual-y-Reproductiva (</es/blog?tagName=salud-sexual-y-reproductiva>), periodo-retrasado (</es/blog?tagName=periodo-retrasado>), blog-sexo-sin-verguenza (</es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza>), Que-es-el-sindrome-premenstrual (</es/blog?tagName=que-es-el-sindrome-premenstrual>), SPM (</es/blog?tagName=spm>), Sindrome-Premenstrual (</es/blog?tagName=sindrome-premenstrual>)