Gac Sanit. 2025;39(S2):688

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

156 - ESTILO DE VIDA Y SÍNDROME PREMENSTRUAL: UN ESTUDIO OBSERVACIONAL

C. Franco-Antonio, E. Santano-Mogena, S. Cordovilla-Guardia, R. Rubio-Vidal

Departamento de Enfermería, Universidad de Extremadura; Grupo de Investigación en Salud y Cuidado (GISyC), Universidad de Extremadura; Servicio Extremeño de Salud.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Durante el ciclo menstrual se pueden dar una amplia variedad de síntomas, entre otros el síndrome premenstrual (SPM), que supone la presencia de síntomas físicos (edema, mastalgia, dolor de cabeza...) que pueden verse acompañados o no de alteraciones emocionales (labilidad afectiva, ansiedad, depresión o dificultad para dormir...). Estos síntomas suelen presentarse durante la fase lútea de ciclo. Estudios previos han asociado el SPM con los hábitos de salud y el estilo de vida. El objetivo de este estudio fue determinar la prevalencia de SPM entre las estudiantes universitarias de la Universidad de Extremadura y analizar su relación con los hábitos de salud.

Métodos: Se llevó a cabo un estudio de corte transversal durante el curso 2020-21, se recogieron datos sociodemográficos, clínicos, datos relativos al ciclo menstrual, presencia de SPM (síntomas físicos o emocionales) y hábitos de salud como: adherencia a la dieta mediterránea, actividad física y consumo de tóxicos. Se llevó a cabo un análisis univariado y multivariante para analizar la relación entre diversos factores y la dismenorrea.

Resultados: Participaron 743 estudiantes, la mediana de edad fue de 21 años, RIC [19-23], la edad media de menarquia fue 12,3 años (DE 1,8). El 92,7% presentaban al menos dos o más síntomas físicos de SPM, mientras que el 55,6% experimentaron al menos dos alteraciones emocionales asociadas al SPM. El análisis multivariante mostró una asociación inversa entre la baja adherencia a la dieta mediterránea y la presencia de síntomas físicos del SPM con una ORa de 0,50 (IC95%:0,22-0,94). Se halló una correlación positiva entre el consumo de tabaco y la presencia de alteraciones emocionales del SPM con una ORa de 2,02 (IC95%: 1,25-3,25). También se halló una asociación positiva entre los niveles bajo y moderado de actividad física con los síntomas físicos del SPM [ORa de 5,89 (IC95%: 1,71-20,26) y de 2,24 (IC95%:1,24-4,05), respectivamente].

Conclusiones/Recomendaciones: La prevalencia del SPM fue elevada, la presencia de síntomas físicos de SPM entre las universitarias fue superior a la de síntomas emocionales de SPM. Aquellas estudiantes con un nivel bajo o moderado de actividad física presentaban con mayor frecuencia síntomas físicos premenstruales que las que tenían un nivel elevado de actividad física. Se halló una fuerte asociación entre la presencia de síntomas emocionales premenstruales y el consumo de tabaco. Es necesario explorar mediante estudios longitudinales la direccionalidad de estas

asociaciones, para poder diseñar intervenciones que reduzcan estos síntomas y mejoren la calidad de vida de las mujeres.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados