

## El papel del ejercicio en el dolor menstrual

Patología y Ejercicio

### Resumen:

El término dismenorrea se usa en referencia a calambres dolorosos localizados en la zona baja del abdomen que ocurren con la menstruación. La dismenorrea se considera primaria cuando los calambres ocurren en ausencia de una enfermedad o trastorno. Es una afección frecuente entre las mujeres que puede conducir al absentismo escolar y laboral, así como a limitaciones en las actividades sociales y deportivas. El tratamiento principal es farmacológico, el reposo y la aplicación de calor. Cuando estas opciones no tienen resultados positivos, el ejercicio físico puede ser una opción terapéutica a tener en cuenta. El ejercicio aeróbico puede reducir la intensidad e interferencia del dolor menstrual, así como mejorar la calidad de vida, aunque no están claros los mecanismos por los cuales esto ocurre. Es necesario continuar investigando en este ámbito para aclarar sus beneficios frente a la medicación y al realizarlo durante el periodo menstrual, además de la dosis óptima.

La dismenorrea se define como calambres dolorosos en la zona de la pelvis que ocurren inmediatamente antes o durante la menstruación. La dismenorrea se clasifica en primaria y secundaria. Se considera que es primaria cuando no hay una enfermedad o trastorno que esté provocando los calambres, a diferencia de la secundaria. La dismenorrea primaria generalmente se puede diagnosticar y diferenciar de la secundaria con los antecedentes familiares, así como con un examen abdominal.

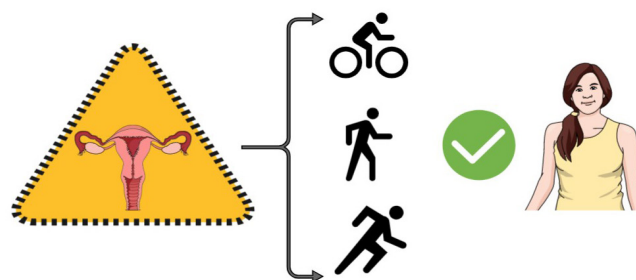
La dismenorrea primaria es un problema ginecológico común entre las mujeres en edad reproductiva. Es responsable de reducir tanto la calidad de vida de dichas mujeres como su participación en actividades deportivas y sociales. Además, puede llegar a provocar ausencias en el trabajo y la escuela y trastornos del sueño. A veces también pueden presentarse otros síntomas como dolores de espalda y miembros inferiores, dolores de cabeza, diarrea, náuseas y vómitos.

A pesar de que no se conoce todavía el motivo por el que aparece la dismenorrea primaria, la teoría más aceptada es que se produce una liberación excesiva de prostaglandinas en el flujo menstrual. Las prostaglandinas son unas sustancias que regulan numerosas funciones en diferentes zonas del cuerpo. En este caso, los niveles elevados de prostaglandinas provocan contracciones repetidas del útero, reduciendo el flujo sanguíneo de este órgano y haciendo que las células tengan un déficit de oxígeno. Este último hecho, se manifiesta en la mujer como dolor pélvico, es decir, dolor en la zona baja del abdomen. También parece que las citocinas proinflamatorias, un tipo de proteínas que favorecen la inflamación, pueden estar involucradas en la dismenorrea primaria.

La mayoría de las mujeres maneja sus síntomas con antiinflamatorios no esteroideos o AINEs, una clase de medicamentos que disminuyen o quitan el dolor, como el ibuprofeno, y estrategias de

autocuidado, como el reposo y la aplicación de calor. Sin embargo, hay mujeres que no toleran bien estos medicamentos, que rechazan tomarlos por sus efectos adversos o en las que las estrategias de autocuidado no muestran resultados positivos. Así, el ejercicio físico se puede plantear como una alternativa al tratamiento habitual o un complemento de los antiinflamatorios no esteroideos.

El tipo de ejercicio físico que se ha estudiado para mejorar los síntomas de la dismenorrea primaria es el aeróbico. No obstante, los estudios de investigación son escasos en este campo. La revisión sistemática realizada en 2019 por Armour y sus colaboradores sugiere que el ejercicio aeróbico, realizado durante



**“El principal efecto del ejercicio aeróbico en la dismenorrea primaria es la reducción de la intensidad del dolor”**

aproximadamente 45 a 60 minutos, tres veces por semana o más, independientemente de su intensidad, puede proporcionar una reducción significativa en la intensidad del dolor menstrual en comparación con la inactividad.

Un estudio publicado en mayo de 2019 por Priya Kannan y sus colaboradores, investigadora de la universidad de Otago en Nueva Zelanda cuya línea de investigación se centra en el ejercicio físico para el manejo del dolor menstrual, apoya la disminución del dolor mencionada anteriormente y añade otros efectos del ejercicio aeróbico en la dismenorrea primaria. En este estudio 70 mujeres fueron divididas en dos grupos. Un grupo no recibió intervención, mientras que el otro realizó ejercicio aeróbico supervisado durante 4 semanas, seguido de ejercicio en casa durante los 6 meses posteriores. El ejercicio aeróbico se realizó tres veces por semana en una cinta de correr y fue de alta intensidad. Cabe recalcar que las participantes se ejercitaron entre periodos menstruales, es decir, el ejercicio no se realizó durante la semana de la menstruación. Los investigadores hallaron que el grupo que realizó ejercicio aeróbico obtuvo mejoras significativas en la intensidad e interferencia del dolor, así como en la calidad de vida.

Se necesita un mayor número de estudios para esclarecer por qué y cómo el ejercicio aeróbico es efectivo para el tratamiento de la dismenorrea primaria. Es probable que diferentes intensidades de ejercicio actúen de distintas maneras. El ejercicio de intensidad

## “Es todavía una incógnita si los efectos del ejercicio aeróbico son superiores a los producidos por los antiinflamatorios”

moderada a alta puede reducir el dolor al aumentar las citocinas antiinflamatorias, un tipo de proteínas que reducen la inflamación, y reducir el flujo menstrual, de manera que disminuye la cantidad total de prostaglandinas liberadas. El ejercicio menos intenso, puede reducir los niveles de una hormona llamada cortisol, que a su vez puede reducir la producción de prostaglandinas.

Se requieren futuros estudios de mayor calidad para responder a varias incógnitas que se exponen a continuación. No está claro si hacer ejercicio con menos frecuencia o por una duración más corta que la mencionada tendría los mismos resultados. Además, se desconoce si el ejercicio aeróbico tiene algún beneficio en comparación con los AINEs. Por último, en la mayoría de los estudios el ejercicio aeróbico se realiza entre periodos menstruales y, por lo tanto, no está claro si el ejercicio durante el período menstrual tendría efectos similares.

## Conclusión:

El ejercicio aeróbico puede reportar varios beneficios a la gran cantidad de mujeres que sufren dismenorrea primaria, al actuar sobre la intensidad e interferencia del dolor y la calidad de vida. Podría recomendarse, con cierta reserva, como una herramienta útil para el manejo de la dismenorrea primaria de forma solitaria o en combinación con otras modalidades de tratamiento, principalmente los antiinflamatorios no esteroideos. Aun así, es necesario continuar investigando porque la evidencia de su efectividad es escasa, la calidad de los estudios es baja, los mecanismos por los cuales actúa no están claros y también para resolver los interrogantes planteados.

## Sobre este artículo:



### Fuente /s:

- Armour, M., Ee, C. C., Naidoo, D., Ayati, Z., Chalmers, K. J., Steel, K. A., ... Delshad, E. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. Cochrane Database of Systematic Reviews, 9, CD004142. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>

- Kannan, P., Chapple, C. M., Miller, D., Claydon-Mueller, L., & Baxter, G. D. (2019). Effectiveness of a treadmill-based aerobic exercise intervention on pain, daily functioning, and quality of life in women with primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. Contemporary Clinical Trials, 81:80-86. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.05.004>

**Fuente de la Imagen:** imagen de NeuroRehabnews.com con fines únicamente ilustrativos.

**Para citar este artículo:** Madroño-Miguel B. El papel del ejercicio en el Dolor Menstrual. NeuroRehab News 2020 mar; 4(1):e0063

**Edición:** Ferran Cuenca Martínez y Roy La Touche

Beatriz  
Madroño  
Miguel