

¿Es efectivo el ejercicio para tratar el dolor menstrual?



Respuesta El ejercicio, ya sea de baja intensidad, como el yoga, o de alta intensidad, como los ejercicios aeróbicos, podría proporcionar una gran reducción de la intensidad del dolor menstrual, en comparación con no hacer nada. No hay evidencia para saber si el ejercicio es mejor que el tratamiento con los analgésicos habituales para tratar el dolor menstrual, como el ibuprofeno.



Mensajes clave

- Debido a los beneficios del ejercicio para la salud y el bajo riesgo de efectos secundarios, las mujeres podrían considerar el ejercicio para controlar el dolor menstrual, ya sea solo o junto con el tratamiento con analgésicos
- El beneficio se observó en mujeres jóvenes que hacían 45-60 minutos de ejercicio al menos tres veces por semana. No está claro si este beneficio persiste tras interrumpir el ejercicio regular, ni si es similar en las mujeres de más de 25 años



Revisión Cochrane La respuesta se basa en una revisión Cochrane: [Ejercicio para la dismenorrea](#) (septiembre 2019)

Estudios revisados La revisión incluye 12 estudios con 854 mujeres. El metanálisis se hizo con 10 estudios y 754 mujeres




Fecha de actualización Agosto 2019

Pregunta de investigación de la revisión y elementos de la pregunta

¿Es efectivo y seguro el ejercicio físico para reducir el dolor menstrual en mujeres jóvenes en comparación con ningún tratamiento o con el tratamiento con fármacos antiinflamatorios no esteroideos?

- **Población estudiada:** mujeres jóvenes con dolor menstrual (dismenorrea primaria)
- **Intervención aplicada:** ejercicio
- **Comparación de la intervención con:** ningún tratamiento, antiinflamatorios no esteroideos (AINE)
- **Desenlaces analizados:** intensidad del dolor menstrual, efectos adversos, síntomas menstruales, calidad de vida

Resumen Resultados de los estudios (**efecto observado**) en los **desenlaces** analizados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Grado de certeza	 Conclusión
Ejercicio para el dolor menstrual en comparación con no hacer nada			
Dolor menstrual	Reducción importante	⊕⊕○○ Bajo	El ejercicio regular podría reducir el dolor menstrual
Efectos adversos	No se estimaron	⊕○○○ Muy bajo	Se desconoce si hay alguna diferencia
Ejercicio para el dolor menstrual en comparación con analgésicos tipo AINE (como ibuprofeno)			
Dolor menstrual	Menor reducción	⊕○○○ Muy bajo	Se desconoce si el ejercicio regular reduce el dolor menstrual más o menos que los AINE
Efectos adversos	No se valoraron	⊕○○○ Muy bajo	Se desconoce si hay alguna diferencia