



# Dolor menstrual

Dedique de 45 a 60 minutos, al menos 3 veces por semana, a hacer alguna actividad física. Notará menos dolores cuando tenga la regla.

**Las prostaglandinas** son hormonas que, entre otras muchas acciones, producen contracciones uterinas. Sus niveles aumentan cuando la mujer tiene el periodo y es lo que provoca el típico dolor menstrual o dismenorrea. Puesto que hay indicios de que el ejercicio físico podría contribuir a rebajar los niveles de prostaglandinas, ¿tendría sentido considerarlo un tratamiento eficaz para la dismenorrea?

**Para responder, se revisaron 12 ensayos clínicos**, con un total de 854 participantes. En ellos se había medido la intensidad del dolor menstrual en mujeres que habían realizado ejercicio físico durante 45-60 min al menos 3 veces a la semana, ya fuera de alta intensidad (zumba o aeróbic) o baja (yoga o estiramientos). En el grupo de comparación se incluyó a mujeres que no hacían ejercicio físico.

**Mejor moverse, que no hacer nada.** Todo apunta a que hacer ejercicio de forma regular sí disminuye el dolor menstrual de forma importante. Pero no se pudo sacar ninguna conclusión sobre los efectos de hacer ejercicio en otros síntomas, como el dolor de espalda y el cansancio, o en la calidad de vida de la mujeres.

**Hay que investigar más para estar seguros.** El grado de certeza de la evidencia científica depende de la calidad metodológica de los ensayos clínicos revisados. En este caso, es bajo. Esto no invalida lo que se ha observado, pero estos resultados no ofrecen suficiente confianza y faltan estudios de mayor calidad para confirmarlos.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable. Texto completo en: [doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4](https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4). Más en: [es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde](https://es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde).