

DISMENORREA PRIMARIA Y ACTIVIDAD FÍSICA: CONCLUSIONES EN LAS REVISIONES DE LA LITERATURA CIENTÍFICA

Lázaro N. Izquierdo Martínez¹, Madelyn Marten Blanco¹, Gerlis Rodríguez Garrido¹

¹ Educación Física, ELAM, Profesor Auxiliar, La Habana, Cuba,

E-mail: laza@elacm.sld.cu

INTRODUCCIÓN

La menstruación y los trastornos a ella asociados son motivo de preocupación de larga data. En especial la dismenorrea primaria (DP), aquel "... dolor menstrual en ausencia de cualquier causa orgánica que suele comenzar durante los tres primeros años de la menarquía... (Armour, Smith, Steel y Macmillan, 2019). De acuerdo con Carroquino-García y col. (2019) ⁽¹⁾, desde moderada a severa, tiene elevada prevalencia, reduce la calidad de vida, la participación en actividades deportivas y sociales. Causa ausencias en el trabajo y la escuela, trastornos del sueño y, alteración de la percepción del dolor. Es un problema de salud mundial. Los tratamientos son cuestionados por su dudosa eficacia y altos costos. Ello provoca un mirar hacia otras alternativas como la actividad física, todavía en cuestionamiento por lo que se necesita profundizar al respecto ⁽²⁾.

OBJETIVO

Argumentar, a partir de una revisión sistemática de la literatura científica, el nivel de eficacia de la actividad física para contrarrestar síntomas de la dismenorrea primaria como el dolor y otros síntomas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este informe recoge solo resultados parciales del esfuerzo comenzado en 2022. La revisión de la literatura que se pretende, centrada en revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre el tema, ha arrojado una cifra de 22 estudios localizados. La búsqueda abarcó las bases de datos del grupo Cochrane, PsycINFO, CENTRAL, MEDLINE, EMBASE, Google Escolar y LILACS. De los 22 fueron seleccionadas tres, para este reporte por su consistencia metodológica, de acuerdo a las normas que para este tipo de estudio establece el grupo Cochrane.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo con Armour M, Ee CC, Naidoo D, y col., evidencia de muy baja calidad sugiere que, cuando se compara frente a no tratamiento, la actividad física en pacientes con dismenorrea primaria, quizás reduzca la intensidad del dolor y de los síntomas menstruales, incrementando la calidad de vida ⁽¹⁾. Por su parte, M. Millares & Corrales concluye que el ejercicio físico realizado de forma regular es un método seguro y eficaz para reducir los síntomas, no genera efectos secundarios en el organismo y el ejercicio aeróbico parece ser el método más efectivo para los síntomas, seguido del estiramiento o el yoga. En tanto, Cochrane Iberoamérica resalta: el ejercicio de baja intensidad como el yoga, o de alta como los 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 ⁽³⁾.

Estas revisiones, analizadoras de múltiples pesquisas, muestran resultados que van en un diapasón no preciso entre, una eficacia del ejercicio que "sugiere", "quizás" sea

efectiva como terapia hasta otros que afirman “se corrobora” la misma. También se refieren a los aeróbicos, los estiramientos y el yoga como las actividades físicas como las de mayor eficacia.

CONCLUSIONES

Los resultados mostrados por los estudios revisados, si bien denotan una asociación positiva entre la actividad física y el control de los síntomas como el dolor por dismenorrea primaria, no permiten arribar a una conclusión precisa sobre la eficacia de una terapia o de otra. EL bajo nivel de la evidencia recolectada se atribuye a las carencias metodológicas de los estudios primarios que sirvieron de base a las revisiones analizadas.

Palabras clave: dismenorrea, ejercicio físico, disfunción hormonal

BIBLIOGRAFÍA

1. Armour M. y col. BMC Complementary and Alternative Medicine. 2019; 19(22).
 2. Carroquino-Garcia P y col. Physical therapy, 2019, 99(10).
- Millares Samperio M. y Corrales Pardo A. MLS Sport Research. 2021; 4(1).