



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA

SDRE. PREMENSTRUAL



Dr. Jorge R. Alonso



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Definición

Caracteriza por la aparición cíclica de uno o más síntomas físicos y psíquicos, inmediatamente antes de la llegada de la menstruación



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Características

- Aparece en cualquier momento de la vida reproductiva, pero $>$ entre 30-40 años.
- Afecta a 1/3 de las mujeres de esas edades.
- El 80% de las mujeres **NORMALMENTE** sienten algunos de los síntomas relacionados al SPM.
- La intensidad de los síntomas puede afectar las tareas diarias.



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Sintomatología

- **Índole Afectivo:** *tristeza, ansiedad, labilidad emocional.*
- **Neurovegetativos:** *náuseas, palpitaciones, sofocos.*
- **Dolorosos:** *cefalea, mastalgia, calambres, parestesias.*
- **Cognitivos:** *pérdida concentración, indecisión, lentitud de reflejos, autoagresión, paranoias, fobias.*
- **Conductuales:** *aislamiento, desmotivación, menor rendimiento laboral.*
- **Otros:** *aumento de peso, edemas, acné, insomnio, astenia.*



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



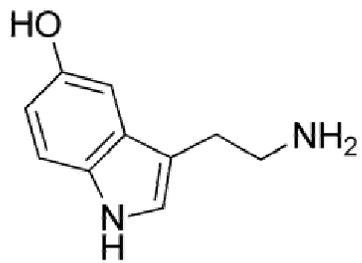
Etiopatogenia

- Disminución de progesterona.
- Exceso de estrógenos.
- Aumento en los niveles de prolactina.
- Aumento del nivel de FSH, 6-9 días previos a menstruar.
- Picos elev. aldosterona, 2-8 días previos a menstruar.
- Alteración en producción de endorfinas.
- Déficit de vitamina B6 y Mg.



ASOCIACIÓN ARGENTINA DE FITOMEDICINA

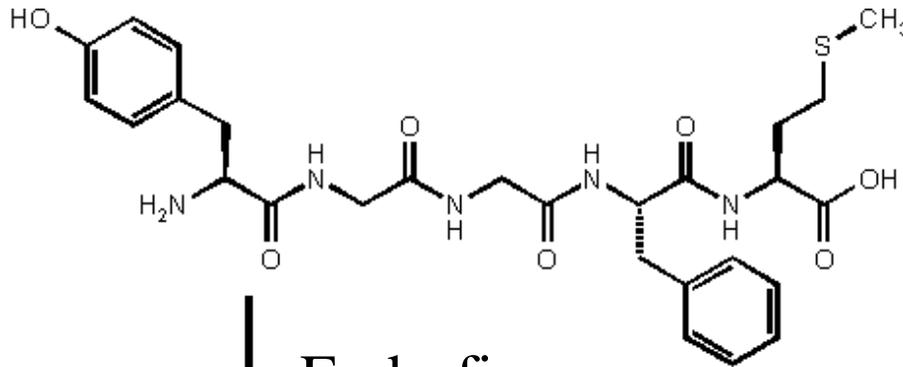
Alteraciones en Neurotransmisores



Serotonina



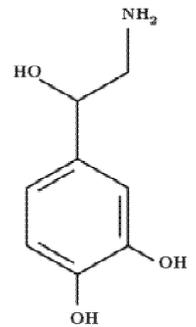
Trast. emocionales



Endorfinas



Dolores
Apetito >
Labil. emocional



Actividad
adrenérgica



Ansiedad >
Eventos
cardiovascul.



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Etiopatogenia

- Niveles altos de triptofano (precursor de serotonina).
- Bajo nivel de serotonina en fase lútea (post-ovulación).
- Picos de serotonina producen: *tensión nerviosa, sopor, palpitaciones, edemas, astenia, pérdida de concentración.*
- Alteración de niveles de PGL y glucosa (normalmente aumentan en la ovulación y descienden con menstruación)
- Estrés emocional (psiconeuroinmuno-endocrinología).



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Desencadenantes

- Alto n° de partos.
- Corte abrupto en la toma de ACO.
- Luego de cirugía ginecológica (ligadura de trompas).
- Anteced. de pre-eclampsia (hipertensión grave embarazo).
- Estrés.
- Sedentarismo.
- Déficits alimentarios (excesos de dulces, grasas, etc).



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Tratamiento

- Controlar los síntomas: ansiolíticos, antiedematosos, digestivos, energizantes, antidepresivos.
- Modificar cambios de hábito alimentario.
- Evitar estrés, tabaco, alcohol, café.
- Incorporar vit B6 (100 mg/día).
- Vitamina E: 200 UI/día.
- Aspartato de Mg: 400-800 mg/día.



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Tratamiento Fitoterápico

ACEITE DE ONAGRA





ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Oenothera biennis



- Se extrae de las semillas.
- Rico en ácido gamma-linolénico (Omega-6).
- Este ácido es antecesor de PG beneficiosas, tales como la PGE1 (VD arterial, hipolipemiante, antiagregante, AINE, (-) FLPasa A2 (antecesor de PG proinflamatorias como la PGE2).
- Dosis: 6 g/día (comprimidos estandarizados).



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Vitex agnus-castus

- Originario del sur de Europa.
- Frutos y sumidades floridas.
- Flavonoides (casticina, isovitexina).
- (+) hipofisiario directo.
- Efecto antiestrogénico por (-) de FSH, (+) LH y disminuc. PROL.
- Se prescribe en dismenorreas por déficit de progesterona (aumenta progesterona en 2a. fase del ciclo).



Agnocasto



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Vitex agnus-castus

Efectos Adversos:

- Muy bien tolerado
- Ocasionalmente urticaria

Contraindicaciones:

- No en embarazo y lactancia
- No dar junto a antagonistas de los receptores dopaminérgicos
- Los Anticonceptivos Orales reducen su eficacia

Status Legal: Aprobado x Comis. E



Agnocasto



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Vitex agnus-castus

- Estudio clínico s/ 2000 mujeres durante 3 períodos menstruales demostraron mejorías clínicas (mastalgia, cefalea, constipación, edemas, depresión, etc).
- Dosis: E.S (10:1) 100-300 mg/d.
- Tintura (1:5) en 50-70% alcohol
- Superior a vitamina B6, placebo.
- Similar a fluoxetine.





ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Angelica sinensis (don quai)

- Usado tradicionalmente contra anemias, sedante, (+) inmunidad, Sdre. Premenstrual y Dismenorreas
- Se emplea la raíz
- Contiene furanocumarinas, ácido fólico, vitaminas B1 y B12, ligustilide



- Ensayo clínico (n=112) con dismenorreas, tratadas con ligustilide (x 3-7 días consecutivos), demostró eficacia en el 77% de los casos. El *ligustilide* es antiespasmódico



ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Angelica sinensis (don quai)

- Estudios demostraron actividad serotoninérgica y estrogénica

J Nat Prod. **2006** 69 (4): 536-41

Phytother Res. **2006** 20(8): 665-9.

Menopause. **2005** 12(6):734-40

- Resultaría útil en dismenorreas
- No dar en casos de antecedentes tumorales de Ca. Mama
- Torna las contracciones uterinas fuertes en más suaves

Am. J. Chinese Med. (**1987**) 15: 117-125.

- **Dosis:** 3-15 g/d en decocción. Cápsulas (polvo): 3-9 gr/día





ASOCIACION ARGENTINA DE FITOMEDICINA



Formulación

- E.S. (5:1) agnocasto 100 mg
- E.S. (5:1) valeriana..... 120 mg
- E.S. (5:1) cola de caballo..... 150 mg
- Vitamina B6..... 50 mg
- Vitamina E..... 10 mg

Dosis: 3 cápsulas al día, 7- 10 días antes de la llegada de la menstruación