



DRENAJE LINFÁTICO MANUAL EN EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL

Reapresentação do I Congresso Internacional De Fisioterapia Da Faculdade Dinâmica, 1ª edição, de 12/10/2020 a 17/10/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-18-1

SOUSA; Francely de Castro e ¹, NASCIMENTO; Breno Gontijo do ², ALONSO; Eduardo ³

RESUMO

Introducción: El Síndrome Premenstrual (SPM) es un conjunto de síntomas que ocurren durante los días que preceden la menstruación. Se dividen en somáticos y físicos, y pueden estar generados por cambios en los niveles de estrógeno y progesterona. Los síntomas físicos, sensación de hinchazón, dolor de cabeza, dolor en el abdomen, entre otros, están relacionados con el edema, o sea, la existencia de líquidos intersticiales que se deben a una alteración del drenaje linfático. El papel de la Kinesiólogía es trabajar en la reducción de los síntomas físicos del SPM, incluyendo edema, promoviendo el equilibrio homeostático intersticial a través del Drenaje Linfático Manual (DLM). **Objetivo:** Evaluar los efectos del DLM en las mujeres que tienen retención de líquidos en el período premenstrual, más específicamente, verificar los cambios del peso, del porcentaje de agua, de la perímetría y de la percepción de los síntomas reportados por las voluntarias, comparando el ciclo control con el ciclo intervención. **Materiales y Métodos:** Este fue un estudio antes y después con enfoque cuantitativo. Fueron incluidas 49 voluntarias con retención de líquidos en el período premenstrual, que firmaron consentimiento informado. El estudio fue evaluado por el Comité de Ética del Instituto Universitario Italiano de Rosario (IUNIR) y por el Comité de Ética de la Universidad Newton Paiva. Las voluntarias fueron evaluadas y acompañadas durante dos ciclos menstruales consecutivos. En el primero ciclo, como grupo control, se midió y registró el peso, el porcentaje de agua, las medidas de perímetría, y los síntomas reportados. En el ciclo siguiente, las mismas voluntarias formaron el grupo de intervención, fueron sometidas a siete sesiones de Drenaje Linfático Manual (DLM), y se midieron las mismas variables. Los datos fueron analizados estadísticamente por el SPSS. **Resultados y Discusión:** Los datos fueron recolectados desde el 24º día hasta el 2º día del ciclo, o sea, en la fase lútea, en ambos ciclos. Todas las variables evidencian una caída final, al comparar el ciclo intervención con el ciclo control. Además la diferencia de los promedios de todas las variables fue aumentando gradualmente y adquirió su pico en el 28º día del ciclo. Este dato es coherente con la distribución de los síntomas en la fase lútea, porque los síntomas son cíclicos y tienen aumento gradual, su pico, en general, se da en este día, y esto probablemente ocurrió en el ciclo control. Sin embargo, en el ciclo intervención, la técnica de DLM impidió los incrementos de las variables, comprobando el efectividad del DLM. **Conclusiones:** Se observó que hubo reducción significativa en los perímetros de las extremidades inferiores y superiores, además del tronco; también en los promedios de

¹ Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, francelycastro@hotmail.com

² Centro Universitário Estácio de BH, brenogn@gmail.com

³ Instituto Universitario Italiano de Rosario, ealonso@intramed.net

todas las variables en el ciclo intervención debido al DLM. Se concluye que, el DLM debe ser aplicada en todo el cuerpo, y que, con la disminución del edema premenstrual, el DLM disminuye los cambios de peso, perimetría y porcentual de agua corporal, así como también disminuye los síntomas reportados por las mujeres en la fase premenstrual.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome Premenstrual, Drenaje Linfático Manual, Retención Hídrica.

¹ Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, francelycastro@hotmail.com

² Centro Universitário Estácio de BH, brenogn@gmail.com

³ Instituto Universitario Italiano de Rosario, ealonso@intramed.net