



REVISIÓN SISTEMÁTICA

Use of alternative and complementary therapies in premenstrual syndrome

Uso de terapias alternativas y complementarias en el síndrome premenstrual

Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo¹  , Fabiola Beatriz Chasillacta Amores¹  

¹Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato, Ecuador.

Citar como: Toaquiza Passo JR, Chasillacta Amores FB. Uso de terapias alternativas y complementarias en el síndrome premenstrual. Salud, Ciencia y Tecnología. 2023; 3:594. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023594>

Enviado: 29-06-2023

Revisado: 05-08-2023

Aceptado: 11-09-2023

Publicado: 12-09-2023

Editor: William Castillo-González 

ABSTRACT

Introduction: premenstrual syndrome deals with a number of symptomatology which, although it is true, affects the daily life of the women who suffer from it more severely.

Objective: to analyze the efficacy of the use of alternative and complementary therapies for premenstrual syndrome.

Methods: we conducted a systematic review focused on information on alternative and complementary therapies for premenstrual syndrome.

Results: the use of alternative and complementary therapies such as phytotherapy, acupuncture, auriculotherapy, reflexology, yoga, aromatherapy have shown changes against premenstrual syndrome symptomatology such as mastalgia, headache, dizziness, vomiting, among others.

Conclusions: alternative and complementary therapies are used by women suffering from premenstrual syndrome as a first option in their treatment.

Keywords: Premenstrual Syndrome; Alternative Therapies; Complementary Therapies.

RESUMEN

Introducción: el síndrome premenstrual aborda un sinnúmero de sintomatología que si bien es cierto llega a afectar el diario vivir de las mujeres que lo padecen con más rigurosidad.

Objetivo: analizar la eficacia del uso de terapias alternativas y complementarias del síndrome premenstrual.

Métodos: se realizó una revisión sistemática enfocada en información de terapias alternativas y complementarias del síndrome premenstrual.

Resultados: el uso de terapias alternativas y complementarias como la fitoterapia, la acupuntura, la auriculoterapia, la reflexología, el yoga, la aromaterapia han demostrado cambios frente a la sintomatología del síndrome premenstrual como la mastalgia, la cefalea, mareo, vómito, entre otros.

Conclusiones: las terapias alternativas y complementarias son utilizadas por las mujeres que padecen dicha problemática como primera opción dentro de su tratamiento.

Palabras clave: Síndrome Premenstrual; Terapias Alternativas; Terapias Complementarias.

INTRODUCCIÓN

El síndrome premenstrual (SPM) es también conocido como un trastorno recurrente de fase lútea, viene acompañado de diferentes síntomas los cuales desaparecerán de manera continua al inicio de la primera fase del ciclo menstrual o fase folicular.⁽¹⁾ El SPM puede llegar a englobar alrededor de 150 síntomas, mismos que se caracterizan por ser físicos y psicológicos, si estos síntomas son catalogados como graves se verá alterada la esfera familiar, personal u ocupacional de la mujer que lo padezca.^(1,2)

Dentro de los síntomas físicos se encontrarán el dolor mamario, cefalea, artralgia, mialgia, fatiga, trastornos en la piel como el acné, aumento de peso, entre otros; los síntomas psicológicos se caracterizan por cambios de humor, depresión, labilidad emocional, tristeza, llanto, irritabilidad, trastornos del sueño, ansiedad y soledad.⁽³⁾

Alrededor del 80 a 90 % de mujeres en edad fértil han reportado al menos un síntoma ya sea físico o psicológico, por otro lado, se estima que del 20 al 50 % de mujeres en edad reproductiva presenta una forma más grave de síndrome premenstrual. Estudios mencionan que el SPM también se presenta en mujeres premenopáusicas en un porcentaje del 20 al 32 %.⁽⁴⁾

Se desconoce el origen natural por el cual se genera el SPM, sin embargo, las posibles causas que contribuyen en esta patología son múltiples, dentro de ellos se encuentran factores endócrinos como (hipoglucemia, hiperprolactinemia, respuesta anormal a los estrógenos y la progesterona, exceso de aldosterona o ADH), de igual manera, la predisposición genética, deficiencia de serotonina y posibles deficiencias de magnesio y de calcio.⁽⁵⁾

Como tal no existe tratamiento convencional para el síndrome premenstrual, por lo que, ciertas medidas generales tienden a ser de mucha ayuda como tener un descanso y sueño adecuado, realizar ejercicio regularmente, practicar ejercicios de relajación, etc.⁽⁶⁾ Las terapias alternativas y complementarias son aquellos cuidados prácticos que han sido implementados en la medicina convencional actual, en ocasiones se utilizan como complemento o sustitución de tratamientos médicos, consta de técnicas poco invasivas que abordan la atención de la persona de manera integral.^(7,8) En el Ecuador gracias al plan de desarrollo "Toda una Vida" se pretende afirmar la interculturalidad y plurinacionalidad de los pueblos, permitiendo la integración de la medicina ancestral y convencional desde el año 2017 hasta la actualidad.⁽⁹⁾ La medicina tradicional y ancestral ha sido utilizada como un eje fundamental en cada pueblo, pues constituye su identidad cultural, dentro de las terapias alternativas y complementarias reconocidas en el Ecuador se encuentran las terapias integrales o compuestas; terapias de manipulación basadas en el cuerpo y prácticas de bienestar de salud.^(10,11)

La presente revisión sistemática tiene como objetivo analizar el uso de terapias alternativas y complementarias en el síndrome premenstrual, permitiendo de esta manera conocer la efectividad de los mismos, y a la vez contribuir en el bienestar de la mujer.

MÉTODOS

Se trata de una revisión sistemática, una revisión sistemática es un tipo de estudio científico se basa en recopilar información de fuentes fiables con el objetivo de responder con efectividad a la pregunta de un tratamiento, diagnóstico o pronóstico.⁽¹²⁾ La recolección de información se realizó a través de una técnica documental, mediante la revisión de artículos y publicaciones netamente de carácter científico, relacionado con el uso de terapias alternativas y complementarias en el síndrome premenstrual que dieron respuesta a la pregunta de investigación: ¿Qué beneficios brinda a la mujer el uso de terapias alternativas y complementarias en el síndrome premenstrual?

La obtención de datos se realizó a través del método PRISMA con la finalidad de que la información recolectada fuera de calidad, se inició la búsqueda de artículos científicos con la ayuda de bases de datos como: Scopus, PubMed, Scielo y Google Académico, se utilizó palabras claves como síndrome premenstrual, terapias alternativas y terapias complementarias, asimismo se utilizaron operadores booleanos que ayuden a mejorar la búsqueda del tema como "AND" y "NOT".

Se obtuvieron alrededor de 97 artículos, mismos que fueron sometidos a criterios de inclusión tales como:

- Publicaciones que correspondan a los últimos cinco años (2019-2023)
- Artículos de acceso libre en idiomas inglés - español
- Artículos originales y de revisión que contengan rigurosa información científica de acuerdo al tema

De la misma manera se aplicaron criterios de exclusión como:

- Documentos en idiomas difíciles de traducir
- Artículos fuera del tiempo establecido y que sean de bases de datos pagadas
- Investigaciones de repositorios
- Artículos que no contengan relación con el tema a investiga

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El síndrome premenstrual es una problemática que afecta a la mayoría de las mujeres, estudios a nivel mundial, han permitido promover la utilización de las terapias alternativas y complementarias en el tratamiento del síndrome premenstrual, un claro ejemplo es la utilización de la fitoterapia, según Sánchez et al.⁽¹⁴⁾ en su estudio manifiestan que la utilización del Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*) ha sido favorable para contrarrestar los síntomas del SPM, logrando una disminución significativa en la mastalgia premenstrual, así mismo, Sultana et al.⁽¹⁵⁾ mencionan que la utilización del sauzgatillo ha permitido una mejoría significativa tanto en la mastalgia como en distintos síntomas, pues esta hierba lleva consigo efectos antidepresivos, ansiolíticos, sedantes,

antioxidantes, antiinflamatorias y analgésicas.

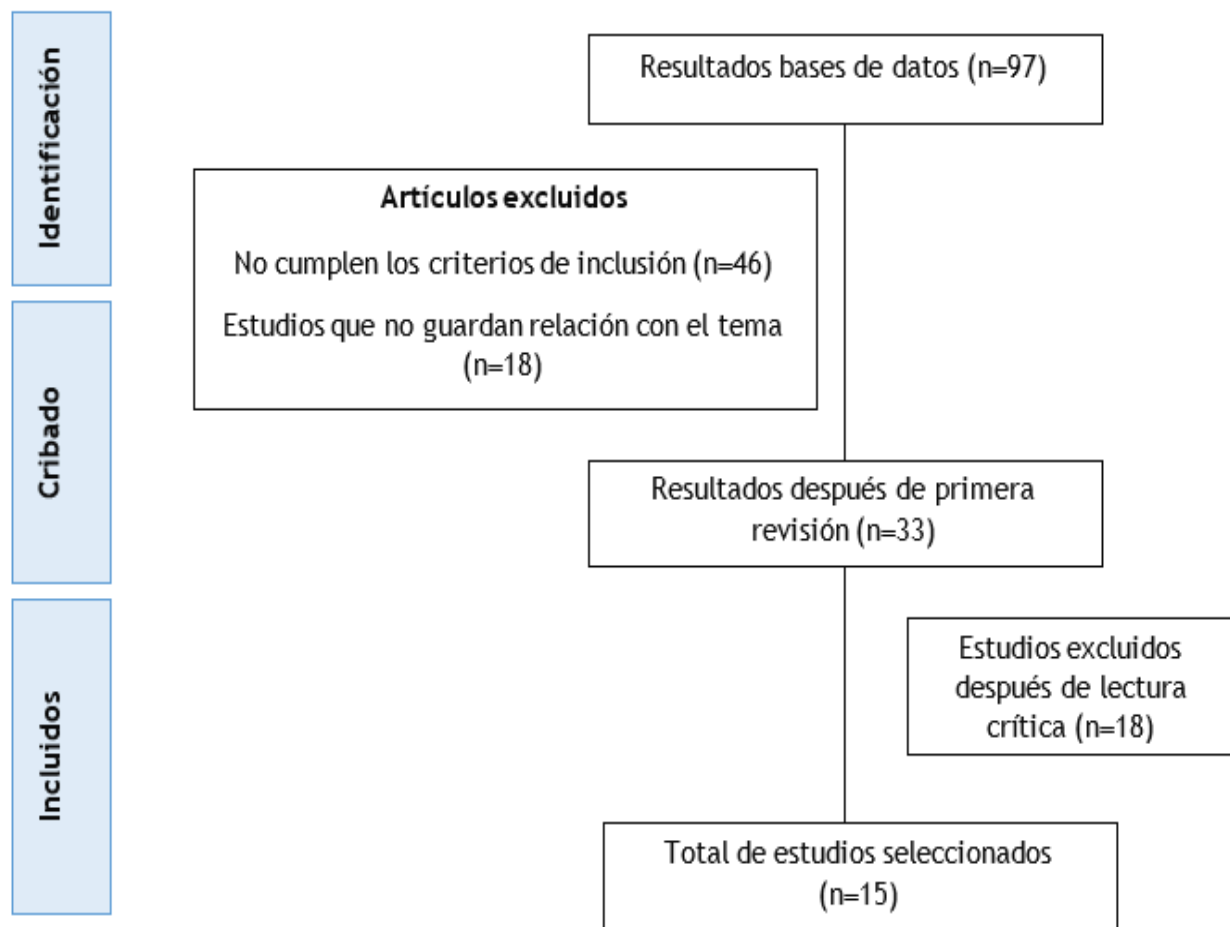


Figura 1. Selección de artículos

Siles et al.⁽¹⁶⁾ consideran que la sintomatología del SPM puede ser tratada a través de la medicina herbaria, en su estudio mencionan que el consumo del aceite de onagra ha permitido reducir los efectos de la mastalgia, desde otro punto de vista Cisneros et al.⁽¹⁷⁾ en su investigación consideran que el *Foeniculum vulgare* (hinojo) es un producto herbario mucho más efectivo ya que el mismo ha permitido disminuir síntomas como la cefalea, tensión mamaria, dolor irradiado al vientre bajo, como también a la zona lumbar, sensación de un vientre hinchado, sin embargo, dicha hierba no ha permitido constatar cambios significativos en síntomas como el mareo y vómito, pero mencionaron que la menstruación llega a disminuir, esto debido a que el *F. vulgare* actúa sobre las prostaglandinas reduciendo el nivel de las mismas en la circulación sanguínea.

Asimismo, la manzanilla es utilizada como medicina herbal efectiva frente al síndrome premenstrual Khalesi et al.⁽²⁵⁾ en su estudio manifiestan que esta hierba posee efectos antiinflamatorios, antiespasmódicos y ansiolíticos, permitiendo de esa manera el manejo del dolor como también la regulación de emociones, es por esto que, en su investigación Kenda et al.⁽¹⁸⁾ dan a conocer que los productos a base de hierbas a menudo son utilizados como alternativa en la sintomatología del SPM, pues varias mujeres en su tratamiento farmacológico pueden llegar a generar efectos adversos, por lo que la mayoría de ellas prefieren utilizar productos a base de hierbas para combatir la sintomatología.

Por otro lado, la medicina tradicional china se ha visto inmiscuida en el tratamiento no farmacológico del síndrome premenstrual, investigaciones realizadas han dado a conocer que el aplicar dichas prácticas ayuda a combatir los síntomas que el SPM genera en las mujeres.⁽²⁸⁾ La medicina tradicional china ha estado presente desde hace más de 2.000 años, a través de su utilización se ha logrado preservar la fuerza vital del ser humano (qi), por lo que el equilibrio del Ying y Yang permite estar saludable al ser humano.^(20,29) Una de las prácticas chinas comúnmente utilizada es la acupuntura, la misma ayuda a la regulación de la circulación sanguínea, permitiendo el equilibrio entre el ying y el yang, según Zhang et al.⁽²⁴⁾ los puntos de acupuntura más utilizados en el tratamiento del síndrome premenstrual son SP6, LR3 y RN4. La medicina tradicional china ha establecido que SP6 es la inserción de los tres meridianos yin del hígado, el bazo y el riñón, por lo que, este punto es clave para el tratamiento de enfermedades ginecológicas.⁽³⁰⁾

Tabla 1. Revisión y análisis de artículos seleccionados

Título	Autores	Año de publicación	Metodología	Resultados
Síndrome premenstrual: posibilidades de cuidados para paliar los síntomas	Silva et al. ⁽¹³⁾	2023	Artículo de revisión	El tratamiento no farmacológico como el ejercicio físico, dieta, medicina tradicional Iraní, suplemento de vitamina D y terapia cognitivo-conductual fueron efectivos frente a la sintomatología del síndrome premenstrual, por otro lado la utilización de la auriculoterapia arrojó resultados similares al uso de placebo.
El alivio natural: Sauzgatillo (Vitex agnus-castus) para el síndrome premenstrual y la dismenorrea	Sánchez et al. ⁽¹⁴⁾	2023	Artículo de revisión	La utilización de Sausgatillo o vitex agnus-castus ha sido eficaz en el tratamiento del síndrome premenstrual pues la misma logró reducir síntomas, siendo igual o mejor que la vitamina B6.
Una revisión sistemática y metanálisis del síndrome premenstrual con énfasis especial en la medicina herbaria y los suplementos nutricionales	Sultana et al. ⁽¹⁵⁾	2022	Revisión sistemática y metanálisis	La utilización de hierbas medicinales y suplementos alimenticios han sido eficaces y certeros en el tratamiento del síndrome premenstrual pues a través de estos lograron mejorar síntomas tanto físicos, anímicos y conductuales en los grupos intervenidos.
Efecto del aceite de onagra sobre la sintomatología del síndrome premenstrual. Revisión de la bibliografía	Siles et al. ⁽¹⁶⁾	2022	Revisión bibliográfica	El aceite de onagra ha tenido un efecto positivo frente a la mastalgia, síntoma muy conocido en el síndrome premenstrual, la mayoría de mujeres usan dicha terapia alternativa a pesar de la falta de estudios que comprueben su eficacia.
Foeniculum vulgare (hinojo): alternativa terapéutica femenina	Cisneros et al. ⁽¹⁷⁾	2022	Artículo de revisión	La utilización de F. vulgare (hinojo) actúa frente a los malestares presentes en el ciclo vital de la mujer, pues el mecanismo de acción de este aceite es parecido al del diclofenaco, permitiéndole actuar frente a la sintomatología del síndrome premenstrual.
Productos a base de hierbas utilizados en la menopausia y para los trastornos ginecológicos	Kenda et al. ⁽¹⁸⁾	2021	Artículo de revisión	A través de una investigación exhaustiva lograron evidenciar que los productos a base de hierbas tienden a ser efectivos al momento de tratar el síndrome premenstrual, el árbol casto (vitex agnus-castus) es eficiente, sin embargo, el uso del onagra aún necesita de estudios para que pueda ser demostrada su total efectividad frente a la sintomatología.
El misterio detrás de la terapia de relajación: adiós al síndrome premenstrual	Ancy et al. ⁽¹⁹⁾	2021	Artículo de revisión	La terapia de relajación ha brindado una mejoría significativa durante el proceso del síndrome premenstrual ayudando a que las pacientes logren sobrellevar el estrés que el síndrome premenstrual desencadena.
Medicina tradicional china en el tratamiento del síndrome premenstrual y el trastorno disfórico premenstrual: un protocolo para revisión sistemática y metaanálisis	Gao et al. ⁽²⁰⁾	2020	Artículo de revisión	La medicina tradicional china se ha desarrollado a través de los años y ha logrado buenos resultados frente al síndrome premenstrual.

5 Toaquiza Passo JR, *et al*

Ejercicio físico y síndrome premenstrual	Luque et al. ⁽²¹⁾	2020	Revisión bibliográfica	Distintas investigaciones han dado a conocer que el ejercicio baduanjin ha ayudado a las mujeres con síndrome premenstrual a mejorar tanto la sintomatología mental y física, así mismo, el yoga como tratamiento también ha permitido mejorar capacidades cognitivas, físicas y sociales.
Desórdenes menstruales: lo que sabemos de la terapia dietético-nutricional	Aguilar E. ⁽²²⁾	2020	Artículo original	Es recomendable una alimentación saludable en el que no predominen alimentos procesados, gracias a distintas investigaciones se dio a conocer que el aceite de onagra causa un efecto positivo en el síndrome premenstrual
Usos terapéuticos de la aromaterapia con lavanda (<i>lavandula angustifolia</i>): revisión integrativa de la literatura	Botello et al. ⁽²³⁾	2020	Revisión integrativa	La aromaterapia practicada con lavanda ha sido identificada como una terapia complementaria / alternativa misma que ha proporcionado resultados positivos tanto en los signos vitales del ser humano, como también, cooperando en la disminución del estrés, ansiedad, fatiga, dolor e insomnio, siendo una terapia de fácil acceso y teniendo también un bajo costo en su utilización.
Acupuntura para el síndrome premenstrual en diferentes momentos de intervención: una revisión sistemática y un metanálisis	Zhang et al. ⁽²⁴⁾	2019	Artículo de revisión	Tras incluir un total de 15 estudios que comprendieron 1103 casos se dio a conocer que la acupuntura tiene una alta tasa de efectividad, los puntos de acupuntura que utilizan en el síndrome premenstrual son SP6, LR3 y RN 4, a pesar de ello los autores mencionan que se requiere de estudios de casos para brindar información más precisa.
Eficacia de la manzanilla en el tratamiento del síndrome premenstrual: una revisión sistemática	Khalesi et al. ⁽²⁵⁾	2019	Revisión sistemática	El uso de la manzanilla resultó ser eficaz en el tratamiento del síndrome premenstrual, pues las propiedades que esta planta posee tienen un gran impacto en la menstruación dolorosa, en los síntomas psicológicos, como también en la ansiedad que podrían presentar las mujeres.
Efectos de la reflexología en el síndrome premenstrual: revisión sistemática y metanálisis	Hasanpour et al. ⁽²⁶⁾	2019	Revisión sistemática y metanálisis	La reflexología como intervención en el síndrome premenstrual ha sido útil pues tras su utilización lograron disminuir síntomas somáticos y psicológicos.
Una revisión sistemática del papel de la vitamina D y el calcio en el síndrome premenstrual	Abdi et al. ⁽²⁷⁾	2019	Revisión sistemática	Los niveles séricos durante la fase lútea tienden a disminuir, gracias a la administración de suplementos de calcio y vitamina D se contrarrestan síntomas del SPM o en el mejor de los casos eliminan por completo los síntomas, la implementación de dichos micronutrientes tienen un bajo costo por lo que es recomendable su utilización.

De la misma manera, la reflexología ha permitido combatir los síntomas que genera el síndrome premenstrual dicha técnica consta en mantener bajo cierta presión puntos de las manos, piernas y orejas.⁽³¹⁾ En su investigación Hasanpour et al.⁽²⁶⁾ señalan que la reflexología es segura y eficaz de utilizar, pudiendo ser integrada como terapia alternativa y complementaria en el tratamiento del síndrome premenstrual. En consecuencia, Silva et al.⁽¹³⁾ dan a conocer que la auriculoterapia permitió una mejoría significativa en el estado anímico y físico, permitiendo combatir síntomas como la cefalea, mastalgia y lumbalgia.

Asimismo la adquisición de hábitos saludables como el ejercicio físico y la dieta han permitido observar una mejoría en la sintomatología del síndrome premenstrual. Luque et al.⁽²¹⁾ relatan que el ejercicio físico chino Baduanjin, el yoga y el ejercicio aeróbico regular han permitido combatir los síntomas del síndrome premenstrual, tales como, inflamación abdominal, sensibilidad en los senos, calambres abdominales, sudores fríos, cefaleas y náuseas, pues los mismos trabajan combinando lo físico con lo cognitivo, sin embargo, Ancy et al.⁽¹⁹⁾ mencionan que el tai chi a través de ejercicios físicos lentos y una respiración profunda enfocada en la problemática ha permitido aliviar el dolor que ocasiona el SPM.

La aromaterapia se suma de la misma manera para poder combatir los síntomas del síndrome premenstrual, el inhalar aceites esenciales contribuye a reducir el estrés, mejorar el sueño y aliviar el dolor.⁽³²⁾ En su investigación Botello et al.⁽²³⁾ dan a conocer el uso terapéutico de la aromaterapia con lavanda, permitiendo contrarrestar síntomas como el dolor, ansiedad y estrés.

Según Aguilar E.⁽²²⁾ en su trabajo investigativo menciona que en el SPM los niveles séricos de calcio y vitamina D son bajos, lo cual podría originar la aparición de síntomas, por lo que es necesario la incorporación de estos micronutrientes en la alimentación, es recomendable la ingesta de cereales integrales, verduras, frutas, lácteos desnatados, legumbres, proteínas bajas en grasa o magras y bebidas de soja. De la misma manera Abdi et al.⁽²⁷⁾ concuerdan en que una dieta rica en los dos micronutrientes nombrados podrían mejorar los niveles séricos durante la fase lútea, permitiendo así una mejoría de los síntomas del síndrome premenstrual o en el mejor de los casos su eliminación por completo.

CONCLUSIONES

El SPM es una afección compleja pues afecta a muchas mujeres en edad reproductiva, ocasionalmente genera un impacto significativo en la calidad de vida, pues manejarla puede llegar a ser desafiante; además de tratamientos convencionales, varias mujeres optan por las terapias alternativas y complementarias, pues las mismas han logrado ofrecer un enfoque prometedor, prácticas como: la fitoterapia, medicina tradicional china, acupuntura, yoga, reflexología, auriculoterapia, ejercicio físico y dietas ricas en micronutrientes han demostrado resultados beneficiosos en la disminución de la sintomatología, sin embargo, en la actualidad sigue existiendo controversia acerca de la efectividad de estos, pues son pocos los estudios que llevan a fondo una investigación clínica específica.

Es fundamental que las mujeres que experimentan síntomas graves del síndrome premenstrual o que busquen probar terapias alternativas y complementarias se comuniquen con un profesional de salud cualificado para tratar el tema, debido a que cada individuo es único, y lo que le funciona a una persona puede no ser efectivo para otra. Tener un enfoque personalizado y basado en la evidencia es sumamente importante pues de esa manera se brinda garantía, seguridad y eficacia en el tratamiento.

Dentro de las limitaciones de estudio en el Ecuador las investigaciones son escasas, sin embargo, gracias a la literatura encontrada se ha logrado conocer la funcionalidad de plantas medicinales, si bien algunas terapias alternativas y complementarias han demostrado resultados positivos en la reducción de síntomas, aún queda mucho por aprender sobre su efectividad y seguridad.

Se necesitan más estudios de alta calidad que brinden resultados y proporcionen pautas sólidas sobre el uso de terapias alternativas y complementarias en el manejo del síndrome premenstrual.

La contribución de este estudio es mejorar la sintomatología de las mujeres que padecen síndrome premenstrual, la colaboración entre pacientes y profesionales de la salud es esencial para que se logre explorar mejores opciones de tratamiento que se adapten mejor a las necesidades individuales y mejorar la calidad de vida de mujeres que enfrenten esta sintomatología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pinkerton J. Manual MSD versión para profesionales. Síndrome premenstrual [Internet]. 2023 <https://www.msdmanuals.com/es-ec/professional/ginecolog-%C3%ADa-y-obstetricia/anomal-%C3%ADas-menstruales/s-%C3%ADndrome-premenstrual-spm>
2. Bouvattier C, Lambert AS, Duranteau L. Dismenorreas en la adolescente. EMC - Pediatría. 2022;57(3):1-4.
3. Buil M, Lanao A, Garcia M, Mallen V, Marcen E, Munuera I. Visibilización de las alteraciones del síndrome premenstrual. Rev San Inv [Internet]. 2023. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/visibilizacion-de-las->

alteraciones-del-sindrome-premenstrual/

4. García-Toyos N, March-Cerdá JC, Chillón-Martínez R, Escudero-Carretero MJ. Atención sanitaria al malestar premenstrual. La perspectiva de las mujeres. *Med Fam SEMERGEN*. 2021;47(1):12-27.

5. Rodríguez H. Síndrome Premenstrual: Diagnóstico y tratamiento. *Ocronos - Editorial Científico-Técnica*. 2020;3(8):8.

6. Paredes DFD, Farfán JCP, Orellana JMF, Legarda AAB. Trastorno disfórico premenstrual. *RECIAMUC*. 2019;3(1):199-217.

7. Millstine D. Manual Merck versión para profesionales. Generalidades sobre la medicina alternativa y complementaria [Internet]. 2021. <https://www.merckmanuals.com/es-pr/professional/temas-especiales/medicina-integradora-alternativa-y-complementaria/generalidades-sobre-la-medicina-alternativa-y-complementaria>

8. Toneti BF, Barbosa RFM, Mano LY, Sawada LO, Oliveira IG de, Sawada NO. Beneficios del Qigong como terapia alternativa y complementaria para la salud: una revisión sistemática. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2020;28:e3317. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3718.3317>

9. Herrera-López J, Larreal AGÁ, Pachucho-Flores A. PERCEPCIÓN INTERCULTURAL SOBRE EL USO DE MEDICINA TRADICIONAL Y/O CONVENCIONAL DE LAS COMUNIDADES QUISAPINCHA, PASA Y SALASACA. *Enferm Investiga*. 2021;6(2):43-50. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i2.1072.2021>

10. Aucatoma DVR, Gamboa MSR. Uso de terapia alternativa y complementaria para aliviar el dolor en adultos y adultos mayores. *Salud Cienc Tecnol*. 2022;2:76-76. <https://doi.org/10.56294/saludcyt202276>

11. Blanco Fuentes RM, Fernández Alvares Y, Martínez Cruz M, Lago Carballea O, García Pérez M. Effectiveness of rectal ozone therapy in patients with sensorineural hearing loss. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitacion Interdisciplinaria*. 2022;2:14. <https://doi.org/10.56294/ri202214>.

12. Quispe AM, Hinojosa-Ticona Y, Miranda HA, Sedano CA. Serie de Redacción Científica: Revisiones Sistemáticas. *Rev Cuerpo Méd Hosp Nac Almanzor Aguinaga Asenjo*. 2021;14(1):94-9.

13. Silva MFO da, Azevedo LO de, Campelo MG de OC, Wanderley NC, Sobral MKM, Albuquerque GPM de. Síndrome pré-menstrual: possibilidades de cuidados para atenuação dos sintomas. *Rev Med*. 2023;102(3):e-196886. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v102i3e-196886>

14. Sánchez-Prieto M, Losa-Puig H, Domínguez-Osorio NA, Sanjosé-Alemany M, Losa-Domínguez F, Sánchez-Borrego R, et al. El alivio natural: Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*) para el síndrome premenstrual y la dismenorrea. *Rev Chil Obstet Ginecol*. 2023;88(2):121-5. <http://dx.doi.org/10.24875/rechog.22000116>

15. Sultana A, Heyat MBB, Rahman K, Kunnavil R, Fazmiya MJA, Akhtar F, et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of Premenstrual Syndrome with Special Emphasis on Herbal Medicine and Nutritional Supplements. *Pharmaceuticals*. 2022;15(11):1371. <https://doi.org/10.3390/ph15111371>

16. Siles SJ, Romero BG. Efecto del aceite de onagra sobre la sintomatología del síndrome premenstrual. Revisión de la bibliografía. *Enferm Cuid*. 2022;5(4):13-20. <https://doi.org/10.51326/ec.5.4.2477363>

17. Cisneros Hilario CB, Bedoya Castillo MP, Lazaro Huamán BA, Mendoza Chávez KE, Cisneros Hilario EJ, Cisneros Hilario CB, et al. FOENICULUM VULGARE (HINOJO): ALTERNATIVA TERAPÉUTICA FEMENINA. *Rev Científica Cienc Médica*. 2022;25(1):49-57. <https://doi.org/10.51581/rccm.v25i1.468>

18. Kenda M, Glavač NK, Nagy M, Sollner Dolenc M. Herbal Products Used in Menopause and for Gynecological Disorders. *Molecules*. 2021;26(24):7421. <https://doi.org/10.3390/molecules26247421>

19. Ancy J, Nayak S, Kamath N, M N. The Mystery behind Relaxation Therapy: Adieu to Premenstrual Syndrome. *J Health Allied Sci NU*. 2021;11(3):119-25.

20. Gao M, Sun H, Sun W, Gao D, Qiao M. Traditional Chinese medicine on treating premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(42):e22694. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000022694>

21. Luque C, Bernal A. Ejercicio físico y síndrome premenstrual. *E-Motion Rev Educ Mot E Investig*. 2020;(15):102-27. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i15.4917>

22. Guzmán Carballo NM, Álvarez Guzmán LL, Camargo Loaces E, Rodríguez Núñez S, Álvarez Guzmán V. Use of Rectal Ozone Therapy in Patients With Osteoarthritis. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitacion Interdisciplinaria*. 2022;2:18. <https://doi.org/10.56294/ri202218>.

23. Botello MG, Avello M, García M de L, Fernandez P, Beltrán V, Jimenez S. Usos terapéuticos de la aromaterapia con lavanda (*lavandula angustifolia*): revisión integrativa de la literatura. *Rev Iberoam Educ E Investig EN Enferm*. 2019;10(1):48-56.

24. Zhang J, Cao L, Wang Y, Jin Y, Xiao X, Zhang Q. Acupuncture for Premenstrual Syndrome at Different Intervention Time: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2019;2019:e6246285. <https://doi.org/10.1155/2019/6246285>

25. Khalesi ZB, Beiranvand SP, Bokaie M. Efficacy of Chamomile in the Treatment of Premenstrual Syndrome: A Systematic Review. *J Pharmacopuncture*. 2019;22(4):204-9. <https://doi.org/10.3831/2FKPI.2019.22.028>

26. Hasanpour M, Mohammadi MM, Shareinia H. Effects of reflexology on premenstrual syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Biopsychosoc Med*. 2019;13(1):25.

27. Abdi F, Ozgoli G, Rahnemaie FS. A systematic review of the role of vitamin D and calcium in premenstrual syndrome. *Obstet Gynecol Sci*. 2019;62(2):73. <https://doi.org/10.5468/ogs.2019.62.2.73>

28. Machado BI, Lima CB de, Guidi AC, Teston APM, Romanichen FMDF, Mello JCP de, et al. Estudo de estabilidade acelerada de solução contendo extrato de plantas da Medicina Tradicional Chinesa. *Res Soc Dev*. 2021;10(14):e31101421624-e31101421624. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.21624>

29. Millstine D. Manual MSD versión para profesionales. Medicina tradicional china [Internet]. 2021. <https://www.msmanuals.com/es-ec/professional/temas-especiales/medicina-integradora-alternativa-y-complementaria/medicina-tradicional-china>

30. Torres-Rosas R. Generalidades de la elaboración de la revisión sistemática en acupuntura. *Rev Int Acupunt*. 2022;16(3):100192. <https://doi.org/10.1016/j.acu.2022.100192>

31. MMora Ignacio Y. Educational intervention on alternative therapies for arthropathies. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitacion Interdisciplinaria*. 2021;1:3. <https://doi.org/10.56294/ri20213>

32. Angarita-Navarro AM, Casas-Cárdenas PD, López-Aguirre JP. Uso de aromaterapia en gestantes: una revisión de la literatura. *Rev Cienc Cuid*. 2022;19(1):107-18.

FINANCIACIÓN

Ninguna

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Curación de datos: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Análisis formal: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Adquisición de fondos: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Investigación: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Metodología: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Administración del proyecto: Fabiola Beatriz Chasillacta Amores.

Recursos: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Software: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Supervisión: Fabiola Beatriz Chasillacta Amores.

Validación: Fabiola Beatriz Chasillacta Amores.

Visualización: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo.

Redacción - borrador original: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo, Fabiola Beatriz Chasillacta Amores.

Redacción - revisión y edición: Jennifer Rhamsay Toaquiza Passo, Fabiola Beatriz Chasillacta Amores.