

# EL ACEITE DE ONAGRA Y SU FUNCION EN EL SINDROME PREMENSTRUAL.

Autor principal: María Úrsula Nieto Rubia. (1)

Primer Coautor: Rosa María Nieto Santander . (2)

Segundo Coautor: Francisco A. Vega Ramírez. (3)

(1) (2) (3) D.U.E. Hospital Torrecardenas de Almería.

## INTRODUCCION:

- El síndrome premenstrual (SPM) es una alteración física y psíquica que afecta a mujeres en edad reproductiva. En este síndrome se perciben uno o varios síntomas en los días antes de la menstruación que pueden alterar su comportamiento y felicidad. La naturaleza nos brinda una serie de remedios, entre los que destacan el aceite de onagra.

## OBJETIVOS:

- Determinar si el aceite de onagra tiene un efecto positivo para el alivio de los síntomas que experimentan las mujeres en el síndrome premenstrual.

## METODOLOGIA:

- Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en los principales buscadores de salud (Medline, pubmed, cochrane, Scielo...) y revistas de lo publicado en los últimos 11 años con las palabras clave: síndrome premenstrual, aceite de onagra y prevención; se han seleccionado los artículos según su relevancia.

## RESULTADOS:

- Según Pain, un 30% de mujeres son tratadas con aceite de onagra para aliviar la mastalgia.
- Investigadores dividieron a 120 mujeres con síndrome premenstrual en 3 grupos, tratándolas con 1 o 2 gramos de ácidos grasos o con placebos. El grupo que tomo 1 gramo de medicamento tuvo una disminución significativa en la presencia de síntomas.
- En otro estudio se ha argumentado que las pacientes con SPM tienen una deficiencia en el metabolismo de ácidos grasos, y se ha recomendado tratamiento con aceite de onagra.
- En otra revista revisada se observa que en numerosas observaciones clínicas se ha puesto de manifiesto la posibilidad de su empleo como fármaco de primera línea en el tratamiento de la mastalgia cíclica.

## CONCLUSIONES:

- Se puede decir que aunque faltan estudios más concluyentes del efecto del aceite de onagra en el SPM, el aceite de onagra parece ser eficaz en la mastalgia producida en el SPM y en otros síntomas tanto físicos como psíquicos.