



TEL. 93 221 68 60 / e-mail: llum@yanche.com

A todos los afectados: enfermos, familiares, médicos, terapeutas y asociaciones, relacionados con Trastorno Disforico Premenstrual.

YANCHE, S.L. fabricantes de aparatos de iluminación domobiotica y terapéutica, con el objetivo de encontrar el bienestar y calidad de vida.

Presentamos el emisor de luz OSAL-LUM para LUMINOTERAPIA a personas afectadas por disfunciones del ritmo circadiano, trastornos del sueño, estados de ansiedad y/o depresión, producción hormonal (seretonina, melatonina y hormonas controladas por el hipotálamo).

Nuestro departamento de investigación y desarrollo, está incondicionalmente a su disposición para cuantas consultas deseen formularnos.

www.yanche.com

http://es.groups.yahoo.com/group/OSAL_LUM/

<http://es.geocities.com/yanchellum/YANCHE.html>

YANCHE, S.L. e-mail: llum@yanche.com Tel. 93 221 68 60

Trastorno disfórico premenstrual

El trastorno disfórico premenstrual (PMDD), también llamado desorden disfórico lúteo-tardío, es un trastorno marcado por una depresión grave, irritabilidad, y tensión antes de la menstruación. El PMDD afecta alrededor del 3 al 8% de mujeres en sus años reproductores. *Criterios diagnósticos* . Los síntomas deben producirse durante la última semana de la fase lútea (premenstrual) en la mayoría de ciclos menstruales. Deben resolverse al cabo de unos días después de iniciarse el periodo. Deben estar presentes cinco o más de los siguientes síntomas:

- Sensación de tristeza o pesimismo, posibles pensamientos suicidas
- Sensación de tensión o ansiedad
- Cambios de humor marcados por periodos lacrimógenos
- Irritabilidad o malhumor persistente que afecta a otras personas
- Falta de interés en las actividades diarias y relaciones
- Problemas de concentración
- Fatiga o poca energía

YANCHE, S.L. Lope de Vega, 21, 08005 Barcelona Tel. 93 221 68 60

www.yanche.com

e-mail: llum@yanche.com

<http://es.geocities.com/yanchellum/YANCHE.html>



TEL. 93 221 68 60 / e-mail: llum@yanche.com

- Comidas ansiosas o copiosas
- Trastornos de sueño
- Sensación de falta de control
- Síntomas físicos, como hinchazón, sensibilidad en el pecho, dolor de cabeza, y dolor muscular o articular

De la American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Cuarta Edición, Washington, DC, ©American Psychiatric Association 1994 .

¿Qué es el síndrome premenstrual?

Hasta un 80% de todas las mujeres presentan algunos síntomas relacionados con los niveles hormonales fluctuantes a medida que se aproxima la menstruación. En casi la mitad de estas mujeres, los síntomas son leves y no afectan a la vida diaria normal. La otra mitad presentan síntomas más graves, incluyendo la depresión.

En general, el síndrome premenstrual (SPM) es un conjunto de síntomas que se producen en la última semana de la fase lútea (una semana antes de la menstruación) en la mayoría de ciclos. Se han asociado más de 100 síntomas con esta fase. Los síntomas deberían resolverse al cabo de unos días de iniciarse el sangrado. Las mujeres empiezan a experimentar el síndrome premenstrual (SPM) en cualquier momento de sus años reproductivos. Una vez establecidos, los síntomas tienden a permanecer bastante constantes hasta la menopausia, aunque pueden variar de ciclo a ciclo.

La fototerapia, que usa luz fluorescente de una intensidad, hasta 50 veces mayor que la luz ordinaria, es ahora un tratamiento recomendado para el desorden afectivo estacional (DAE), que es una forma de depresión relacionada con la reducción de la luz solar en los meses de invierno. Actualmente algunos expertos creen que la fototerapia puede ser útil para el trastorno disfórico premenstrual, en el cual parece haber niveles bajos de melatonina, la hormona en el cerebro que regula el sueño. Hay pocos efectos secundarios, incluyendo el dolor de cabeza, constricción ocular, e irritabilidad. Los pacientes que toman drogas para la psoriasis o el vitiligo, ciertos antibióticos, o drogas antipsicóticas no deberían usar terapia luminosa.