

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

**Percepción del dolor por cólico menstrual por
estudiantes de licenciatura en enfermería**

Perception of menstrual cramp pain among undergraduate nursing
students

Sinai Yamileth Martínez Hinojosa

Sinaimartines1504@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-4165-3600>
Unidad Académica Multidisciplinaria Región
Altiplano
Matehuala, San Luis Potosí – México

Ma del Rocio Rocha Rodríguez

rocio@uaslp.mx
<https://orcid.org/0000-0002-3714-3967>
Facultad de Estudios Profesionales Zona
Media
Rioverde, San Luis Potosí – México

Nereyda Hernández Nava

nereyda.hernandez@uaslp.mx
<https://orcid.org/0000-0002-4965-1045>
Unidad Académica Multidisciplinaria Región
Altiplano
Matehuala, San Luis Potosí – México

Rosa Erendira Fosado Quiroz

rosa.fosado@uaslp.mx
<https://orcid.org/0000-0002-5344-7274>
Unidad Académica Multidisciplinaria Región
Altiplano
Matehuala, San Luis Potosí – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6028>

Artículo recibido: 30 de enero de 2026.
Aceptado para publicación: 17 de junio de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos


LATAM

Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6028>

Percepción del dolor por cólico menstrual por estudiantes de licenciatura en enfermería

Perception of menstrual cramp pain among undergraduate nursing students

Sinai Yamileth Martínez Hinojosa

Sinaimartines1504@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-4165-3600>

Unidad Académica Multidisciplinaria Región Altiplano
Matehuala, San Luis Potosí – México

Nereyda Hernández Nava¹

nereyda.hernandez@uaslp.mx

<https://orcid.org/0000-0002-4965-1045>

Unidad Académica Multidisciplinaria Región Altiplano
Matehuala, San Luis Potosí – México

Rosa Erendira Fosado Quiroz

rosa.fosado@uaslp.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5344-7274>

Unidad Académica Multidisciplinaria Región Altiplano
Matehuala, San Luis Potosí – México

Ma del Rocio Rocha Rodríguez

rocio@uaslp.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3714-3967>

Facultad de Estudios Profesionales Zona Media
Rioverde, San Luis Potosí – México

Artículo recibido: 30 de enero de 2026. Aceptado para publicación: 17 de junio de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El cólico menstrual o dismenorrea es una de las principales causas de dolor ginecológico en mujeres en edad reproductiva, afectando el bienestar físico, emocional, social y académico. En estudiantes de enfermería, suele normalizarse como parte del ciclo menstrual, limitando la búsqueda de atención profesional y el uso de estrategias adecuadas para su manejo. El objetivo de esta investigación fue identificar la percepción del dolor asociado al cólico menstrual en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una universidad pública de Matehuala, San Luis Potosí, México. Se realizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico. La información se recolectó mediante un instrumento semiestructurado validado por expertos y se analizó a través de análisis de contenido. El muestreo fue intencional y se determinó por saturación teórica. Además, se garantizaron criterios bioéticos como confidencialidad, anonimato y consentimiento informado conforme a la NOM-012-SSA3-2012. Los resultados mostraron que la mayoría de las participantes percibió el cólico menstrual como un dolor moderado a severo que afectaba su desempeño académico y actividades cotidianas. También se identificaron síntomas asociados como fatiga, náuseas, irritabilidad y alteraciones emocionales. Las principales estrategias de alivio fueron la automedicación y los remedios caseros. Se concluye que el cólico menstrual es un problema frecuente y subestimado, con impacto significativo en la calidad de vida y rendimiento académico, por lo que es necesario fortalecer la educación para la salud

¹ Autora de correspondencia.


y promover estrategias de autocuidado basadas en evidencia científica.

Palabras clave: cólico menstrual, mujeres universitarias, estudiantes de enfermería

Abstract

Menstrual cramps, also known as dysmenorrhea, are one of the leading causes of gynecological pain in women of reproductive age, affecting their physical, emotional, social, and academic well-being. Among nursing students, this condition is often normalized as part of the menstrual cycle, limiting the search for professional care and the use of appropriate management strategies. The aim of this study was to identify the perception of pain associated with menstrual cramps among Nursing undergraduate students at a public university in Matehuala, San Luis Potosí, Mexico. A qualitative study with a phenomenological approach was conducted. Data were collected through a semi-structured instrument validated by experts and analyzed using content analysis. Intentional sampling was used and determined by theoretical saturation. In addition, bioethical criteria such as confidentiality, anonymity, and informed consent were guaranteed in accordance with NOM-012-SSA3-2012. The results showed that most participants perceived menstrual cramps as moderate to severe pain that affected their academic performance and daily activities. Associated symptoms such as fatigue, nausea, irritability, and emotional disturbances were also identified. The main pain relief strategies were self-medication and home remedies. It is concluded that menstrual cramps are a frequent and underestimated health problem with a significant impact on quality of life and academic performance. Therefore, it is necessary to strengthen health education and promote evidence-based self-care strategies.

Keywords: menstrual cramps, university women, nursing students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Martínez Hinojosa, S. Y., Hernández Nava, N., Fosado Quiroz, R. E., & Rocha Rodríguez, M. del R. (2026). Percepción del dolor por cólico menstrual por estudiantes de licenciatura en enfermería. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (3), 1416 – 1427. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6028>

INTRODUCCIÓN

La dismenorrea, comúnmente conocida como cólico menstrual, constituye una de las principales causas de dolor ginecológico en mujeres en edad reproductiva y representa un problema de salud con importantes repercusiones físicas, emocionales, sociales y académicas. Aunque la menstruación corresponde a un proceso fisiológico normal, en muchas mujeres se acompaña de manifestaciones clínicas que incluyen dolor abdominal o pélvico, fatiga, cefalea, náuseas, irritabilidad, alteraciones del sueño y cambios en el estado de ánimo, afectando de manera significativa su bienestar y desempeño en las actividades cotidianas.

De acuerdo con Argote-Muñoz et al. (2024), el cólico menstrual se define como el dolor localizado en la región inferior del abdomen, originado principalmente por las contracciones uterinas y la expulsión del revestimiento endometrial durante el periodo menstrual. Este padecimiento puede presentarse con intensidad variable, desde molestias leves hasta dolor severo incapacitante. Asimismo, diversos estudios han documentado que la dismenorrea no solo repercute en la salud ginecológica, sino también en la esfera psicológica, social, académica y laboral de las mujeres, generando limitaciones en el rendimiento diario y deterioro en la calidad de vida (Korean Journal of Family Medicine, 2022). Entre las manifestaciones asociadas destacan síntomas físicos como cefalea, sensibilidad mamaria, náuseas, vómito, diarrea, estreñimiento y fatiga, así como síntomas emocionales y psicológicos, entre ellos ansiedad, irritabilidad y alteraciones del estado de ánimo.

A pesar de su elevada prevalencia, el cólico menstrual suele normalizarse tanto en el entorno familiar como social, considerándose frecuentemente como una condición inherente al ciclo menstrual que debe tolerarse. Esta percepción favorece prácticas como la automedicación, el uso de remedios caseros y la limitada búsqueda de atención médica profesional, lo que dificulta un manejo oportuno e integral del problema. En el caso de las estudiantes universitarias, particularmente en aquellas que cursan programas relacionados con el área de la salud, la presencia de dolor menstrual puede repercutir de manera importante en la concentración, el rendimiento académico, la asistencia escolar y la participación en actividades clínicas y cotidianas.

En estudiantes de enfermería, la percepción del dolor adquiere especial relevancia debido a las exigencias académicas y prácticas propias de su formación profesional. Sin embargo, aun cuando poseen conocimientos básicos relacionados con la salud, persiste la tendencia a minimizar o normalizar el dolor menstrual, limitando la adopción de estrategias de autocuidado sustentadas en evidencia científica. Por ello, resulta necesario profundizar en la comprensión de cómo las estudiantes perciben y afrontan esta experiencia, a fin de identificar necesidades específicas de atención y educación para la salud.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo identificar la percepción del dolor asociado al cólico menstrual en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Matehuala SLP, con la finalidad de generar evidencia que contribuya al diseño de futuras estrategias educativas, de promoción de la salud y autocuidado orientadas a mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de esta población.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con alcance exploratorio y perspectiva fenomenológica, debido a que permitió comprender la percepción y experiencia del dolor asociado al cólico menstrual desde la vivencia de las propias participantes. Este enfoque facilitó el análisis de los significados, emociones y repercusiones que las estudiantes atribuyen a la dismenorrea en su vida cotidiana, académica y personal.

El estudio se realizó en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una universidad pública. La población estuvo conformada por mujeres universitarias que manifestaban presentar cólico menstrual. El tipo de muestreo fue intencional por conveniencia y la selección de participantes se llevó a cabo hasta alcanzar la saturación teórica de la información, es decir, hasta el momento en que los discursos obtenidos no aportaron nuevos elementos relevantes para el análisis. La muestra final estuvo integrada por cuatro participantes.

Los criterios de inclusión considerados fueron: ser mujer, estudiante activa de la Licenciatura en Enfermería, presentar cólico menstrual, aceptar participar voluntariamente en la investigación y firmar el consentimiento informado. Por otra parte, los criterios de exclusión incluyeron a mujeres que no presentaran cólico menstrual, estudiantes bajo tratamiento hormonal o anticonceptivo que hubiera modificado o suprimido el ciclo menstrual durante los últimos tres meses, así como aquellas que no aceptaran participar o presentaran dificultades para responder adecuadamente a la entrevista. Asimismo, se contemplaron criterios de eliminación en caso de abandono del estudio, retiro voluntario del consentimiento informado o imposibilidad para concluir el instrumento debido a situaciones de salud o causas personales surgidas durante el proceso de investigación.

Para la recolección de la información se utilizó una entrevista semiestructurada integrada por nueve preguntas organizadas en seis categorías temáticas relacionadas con la percepción del dolor, síntomas asociados, impacto en las actividades diarias, estrategias de afrontamiento y repercusiones académicas y emocionales. El instrumento fue elaborado ex profeso para la investigación y sometido a validación por juicio de expertos en el área de salud e investigación cualitativa, con la finalidad de garantizar la pertinencia, claridad y coherencia de las preguntas planteadas.

Previo al inicio del estudio, se solicitó la autorización correspondiente a la coordinación de la Licenciatura en Enfermería y a las autoridades institucionales, informando el objetivo, propósito y relevancia de la investigación. Posteriormente, se invitó a participar a las estudiantes que cumplieran con los criterios establecidos, explicándoles de manera clara el procedimiento y las implicaciones de su participación.

Las entrevistas se realizaron tanto de manera presencial como virtual mediante la plataforma Microsoft Teams, de acuerdo con la disponibilidad de las participantes. Al inicio de cada entrevista se estableció un ambiente de confianza y empatía, favoreciendo una comunicación abierta y fluida. Posteriormente, se explicó nuevamente el propósito del estudio y se proporcionó el consentimiento informado para su lectura y firma voluntaria. Con autorización previa de las participantes, las entrevistas fueron grabadas mediante dispositivo móvil o grabadora digital para facilitar la recuperación íntegra de la información.

Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 40 minutos por participante y se desarrollaron mediante preguntas abiertas que permitieron profundizar en las experiencias relacionadas con el cólico menstrual. Al finalizar cada entrevista, se brindó orientación sobre la posibilidad de recibir apoyo psicológico o atención profesional en caso de considerarlo necesario, agradeciendo además su colaboración y tiempo otorgado para la investigación.

Posteriormente, las entrevistas fueron transcritas textualmente en formato Word para su organización y análisis. El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante análisis de contenido estructurado, permitiendo examinar de manera sistemática los discursos obtenidos. Durante este proceso se identificaron unidades de significado, las cuales fueron codificadas y agrupadas en categorías y subcategorías temáticas. Este procedimiento facilitó la identificación de patrones recurrentes y la interpretación de la percepción del dolor menstrual desde las dimensiones física, emocional, social y académica. Asimismo, se empleó triangulación metodológica como estrategia para fortalecer la credibilidad y consistencia de los hallazgos obtenidos.

La investigación se realizó conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki, el Informe Belmont y la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, la cual regula la ejecución de proyectos de investigación en seres humanos en México. En todo momento se garantizó la confidencialidad, anonimato y protección de los datos personales de las participantes, así como su derecho a retirarse libremente del estudio sin repercusión alguna. Además, se obtuvo la autorización institucional correspondiente por parte de la coordinación de la carrera y de las autoridades de la institución educativa.

DESARROLLO

El dolor pélvico en la mujer constituye un problema de salud pública de gran relevancia debido a su alta prevalencia y a las repercusiones físicas, emocionales, sociales y funcionales que genera en quienes lo padecen. Este tipo de dolor puede afectar significativamente la calidad de vida, limitar la realización de actividades cotidianas y disminuir el desempeño académico, laboral y social. La International Association for the Study of Pain (IASP, 2020) define el dolor como “una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada o similar a la asociada con daño tisular real o potencial”, reconociendo que su percepción es subjetiva y puede variar de acuerdo con factores biológicos, psicológicos, culturales y sociales.

Dentro de las principales manifestaciones del dolor pélvico se encuentra la dismenorrea o cólico menstrual, considerada una de las afecciones ginecológicas más frecuentes en mujeres en edad reproductiva. De acuerdo con José Luis Usandizaga Elio y Javier Muñoz Muñiz (2023), la dismenorrea representa una de las principales causas de consulta ginecológica y de ausentismo escolar y laboral en mujeres jóvenes. Su prevalencia en la población femenina oscila entre el 4 % y el 26 %, lo que evidencia la magnitud de este problema de salud y la necesidad de continuar fortaleciendo la investigación en torno a sus causas, manifestaciones y consecuencias.

La dismenorrea se caracteriza por la presencia de dolor localizado en la región pélvica o abdominal inferior durante el periodo menstrual, asociado principalmente a las contracciones uterinas y a la liberación excesiva de prostaglandinas. El dolor puede presentarse desde horas previas al inicio de la menstruación y extenderse durante los primeros días del sangrado menstrual. Además del dolor abdominal, es común que las mujeres presenten síntomas asociados como cefalea, náuseas, vómito, fatiga, irritabilidad, alteraciones del sueño, diarrea y cambios emocionales, los cuales repercuten directamente en el bienestar integral.

El dolor menstrual se clasifica en dismenorrea primaria y secundaria. La dismenorrea primaria se presenta en ausencia de patología pélvica identificable y suele aparecer durante la adolescencia o los primeros años posteriores a la menarquia. En contraste, la dismenorrea secundaria se relaciona con enfermedades ginecológicas subyacentes como endometriosis, enfermedad inflamatoria pélvica, adenomiosis o miomatosis uterina. María González Candelas (2024) refiere que la prevalencia de esta condición oscila entre el 2 % y el 29 %, destacando que el dolor menstrual puede ocasionar ausentismo escolar, disminución del rendimiento académico y limitaciones en las relaciones sociales y actividades diarias.

Diversos estudios han señalado que el impacto de la dismenorrea trasciende el ámbito físico, afectando también la salud emocional y psicológica de las mujeres. María González Candelas (2023) menciona que el dolor crónico puede generar limitaciones importantes en la funcionalidad cotidiana, ya que muchas personas experimentan dificultades para completar sus actividades habituales debido a la intensidad del dolor y al desgaste emocional asociado. En estudiantes universitarias, particularmente en aquellas del área de la salud, estas limitaciones pueden influir negativamente en la concentración, el aprendizaje, la asistencia escolar y el desempeño clínico.

A pesar de la frecuencia con la que se presenta la dismenorrea, existe una tendencia social y cultural a normalizar el dolor menstrual, considerándolo parte natural de la menstruación. Esta percepción favorece la automedicación y limita la búsqueda de atención profesional, ocasionando que muchas mujeres enfrenten el dolor sin orientación adecuada ni estrategias terapéuticas basadas en evidencia científica. En consecuencia, el manejo inadecuado del cólico menstrual puede contribuir a la cronicación del dolor y al deterioro progresivo de la calidad de vida.

En relación con el tratamiento y control de la dismenorrea, José Antonio Sánchez Ferrer (2023) y María Gallach Solano (2023) describen diversas estrategias farmacológicas y no farmacológicas orientadas a disminuir la intensidad del dolor y mejorar el bienestar de las pacientes. Entre las intervenciones farmacológicas destacan los analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos, utilizados para inhibir la síntesis de prostaglandinas y reducir las contracciones uterinas. Asimismo, las medidas no farmacológicas incluyen ejercicio físico, aplicación de calor local, alimentación saludable, técnicas de relajación y hábitos de autocuidado, las cuales han demostrado efectos positivos en la reducción del dolor menstrual y en la percepción de control sobre los síntomas.

La investigación sobre dolor pélvico y dismenorrea continúa siendo una prioridad en el ámbito de la salud femenina, particularmente en grupos poblacionales jóvenes y universitarios. La literatura científica enfatiza que, aunque la dismenorrea es altamente prevalente, aún existen vacíos de conocimiento relacionados con la percepción del dolor y las repercusiones funcionales que experimentan determinadas poblaciones. Nohales Alfonso (2023) destaca la importancia de desarrollar investigaciones centradas en la percepción de incapacidad asociada al cólico menstrual, debido a que esta condición continúa siendo subestimada tanto en el ámbito clínico como social.

En este sentido, comprender la percepción del dolor menstrual en estudiantes de enfermería resulta fundamental para identificar las necesidades de atención, fortalecer las estrategias educativas y promover prácticas de autocuidado sustentadas en evidencia científica. Además, el estudio de esta problemática contribuye a visibilizar el impacto de la dismenorrea en la vida académica y personal de las estudiantes, favoreciendo el diseño de intervenciones integrales orientadas a mejorar su calidad de vida y bienestar biopsicosocial.

RESULTADOS

Experiencia del Dolor

Experiencia cíclica de inicio localizado, que afecta la funcionalidad, y la intensidad puede variar.

E1: "(...) Ha pues el dolor es una experiencia que me pasa cuando tengo mi ciclo menstrual en ocasiones es intenso, más que nada a veces el primer día que comienza el dolor en la parte baja del abdomen en la zona de la pelvis, es punzante a veces su intensidad varía., (...) no me quiero levantar de la cama por el dolor intenso que llego a tener debido a que es un dolor intenso., (...) el dolor hace que disminuya mi capacidad de concentración, en la escuela me siento más cansada y fastidiada, también en ocasiones por la carga de trabajos o de estrés., (...) no es que se quite al 100% pero se logra disminuir un poco su grado de dolor que llego a presentar, el cansancio debido a la frustración que llego a tener, no se me quita el dolor o ya me tomé esto y ni así."

Cambios del Dolor

El dolor menstrual varía en intensidad y duración, es más fuerte al inicio, causa malestar físico, náuseas y mejora progresivamente.

E1: "(...) depende del día que sea como le digo, el primer día sí es muy intenso o a veces también hay meses donde el dolor es menos y en unos, es más., (...) Si es más que nada en ocasiones las punzadas

son muy repetitivas o muy dolorosas y en algunos casos se llega a prolongar o es más largo la intensidad por lo mismo también., (...) eso hace todavía que el dolor del cólico sea como que más fuerte o más persistente o más continuo., (...) se hace hasta doloroso el subir y bajar debido pues al dolor que llegó a presentar”

E2: “(...) tengo náuseas e incluso tengo muchos antojos de chocolate y a veces el chocolate ayuda a que los cólicos disminuyan y pues ya el último día de que termino ya es un poquito menos lo que baja y ya uno está más a gusto y cómodo”.

Dolor VS Emociones

El dolor menstrual genera irritabilidad, ansiedad y frustración, afecta el estado de ánimo, la comunicación y limita actividades, requiriendo estrategias de afrontamiento emocional.

E4: “(...) puedo estar más irritable o reservada de lo habitual, y en ocasiones tiendo a cambiar mucho de mi estado de ánimo, lo que en ocasiones afecta mi comunicación con amigos y familia., (...) el dolor limita lo que puedo hacer, y eso me hace sentir frustrada o menos capaz, lo que tiende a afectar mi autoestima en algunas ocasiones., (...) me llegó a sentir más irritable o retraída de lo habitual, aunque trato de comunicar cómo me siento para que me comprendan., (...) Tiendo a sentir frustración, cansancio e irritabilidad, a veces ansiedad por no poder cumplir con todo. Trato de manejarlo descansando, aplicando mis estrategias para disminuir el dolor, comunicando cómo me siento y evitando exigirme demasiado; También me concentro en actividades que me relajen como tomar un baño caliente, hacer yoga o natación, escuchar música, y/o actividades que me distraigan un poco del dolor como pintar, dibujar, leer un libro, ver alguna película o serie, etc.”

Dolor VS actividad

Disminuye energía, afecta concentración, limita actividades académicas y sociales, altera el sueño y genera evitación, requiriendo distracción y autocuidado.

E3: “(...) Cuando tengo mucho dolor, no quiero ir a la escuela ni al trabajo porque me cuesta concentrarme y sentarme recta. Me siento irritable y a veces cancelo planes con mi pareja o amigos. El dolor afecta mi sueño, mi bienestar emocional y mis actividades físicas, además de que disminuye mi participación y atención en clases por lo mismo del dolor.

Manejo del Dolor

El manejo del dolor incluye analgésicos, calor local, té, descanso y respiración; reduce molestias e irritabilidad, aunque no elimina completamente el dolor.

E4: “(...) suelo usar calor local, como bolsas térmicas, inclusive también utilizo analgésicos cuando es necesario y el dolor es un poco más elevado y menos tolerable y también recorro al descanso; También trato de mantenerme bien hidratada y hacer ejercicios suaves. En general, estas estrategias me ayudan bastante, aunque no eliminan por completo el dolor, pero me permiten tolerarlo”

Signos y Síntomas

Provoca debilidad, agotamiento y náuseas, además de irritabilidad, frustración y llanto frecuente, afectando el bienestar físico y emocional.

E1: “(...) veces ando muy débil o me siento muy agotada este en algunas ocasiones, hasta náuseas del dolor eh puedo sentir este en cuestión pues de emocional, pues soy muy me irrito muy fácil este me frustró o en ocasiones lloro demasiado.”

Apoyo

El apoyo de familiares, amigos y escuela brinda comprensión, consejos y recursos, favoreciendo el afrontamiento del dolor y generando seguridad y tranquilidad.

E2: "(...) por parte de mis familiares y ahora sí que amigos creo que si son comprensibles en esa parte ya que a veces acudo con ellos acudo les digo pues los malestares que yo siento me dicen sabes que este te puedes tomar esto puedes hacer esto para que disminuya el dolor y siento yo que pues en esa parte no me siento ahora sí que sola porque este tengo muy buenas amigas qué tal vez yo pueda acudir con ellas."

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio permitieron comprender que el cólico menstrual en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería es percibido como una experiencia recurrente y significativa, caracterizada principalmente por dolor en la región pélvica y abdominal baja, acompañado de repercusiones físicas, emocionales, académicas y sociales. La intensidad del dolor descrita por las participantes evidencia que la dismenorrea continúa siendo un problema de salud frecuente que afecta de manera importante la calidad de vida de las mujeres jóvenes universitarias. Estos resultados coinciden con lo reportado por Argote-Muñoz, Tamayo-Hussein y Cardona-Maya (2024), quienes señalan que la dismenorrea constituye una de las alteraciones ginecológicas más comunes en mujeres en edad reproductiva y que sus efectos trascienden el ámbito físico, impactando las actividades cotidianas y el bienestar integral.

En relación con la percepción del dolor, las participantes describieron el cólico menstrual como un dolor intenso, punzante y localizado, principalmente durante los primeros días del ciclo menstrual. Además, expresaron sentimientos de cansancio, frustración y agotamiento, así como dificultades para mantener la concentración y cumplir con sus actividades académicas. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Muñoz Cedeño et al. (2019), quienes reportan que la dismenorrea influye negativamente en el desempeño académico y en la capacidad funcional de las mujeres jóvenes, provocando limitaciones en sus actividades diarias. Lo anterior confirma que el dolor menstrual no debe considerarse únicamente un síntoma fisiológico normal, sino una condición que puede generar consecuencias importantes en la vida académica y emocional de las estudiantes.

Asimismo, los testimonios obtenidos muestran que, cuando el dolor alcanza mayor intensidad, las estudiantes llegan a experimentar incapacidad funcional temporal, limitando o suspendiendo actividades escolares, sociales e incluso físicas. Este hallazgo coincide con Amaya Mosquera (2010), quien señala que la dismenorrea primaria puede provocar una afectación considerable en la funcionalidad y autonomía de las mujeres jóvenes, especialmente durante los episodios de dolor severo. La presencia de estas limitaciones refleja la necesidad de reconocer la dismenorrea como un problema de salud que requiere atención integral y estrategias efectivas de manejo.

En cuanto a los síntomas asociados, las participantes reportaron manifestaciones físicas y emocionales como debilidad, náuseas, agotamiento, irritabilidad, frustración y llanto frecuente. Estos hallazgos evidencian que la experiencia del dolor menstrual es multidimensional y no se limita únicamente al componente físico. En este sentido, Maldonado Morales y Gutiérrez-García (2025) destacan que durante el periodo menstrual pueden presentarse alteraciones emocionales como ansiedad, irritabilidad y depresión, las cuales afectan el bienestar psicológico y favorecen el ausentismo escolar y la disminución del rendimiento académico. De esta manera, los resultados del estudio refuerzan la importancia de abordar la dismenorrea desde una perspectiva biopsicosocial.

Otro aspecto relevante identificado en esta investigación fue la influencia de las emociones en la percepción del dolor menstrual. Las estudiantes refirieron que situaciones de estrés, ansiedad o frustración incrementaban la intensidad del dolor y afectaban la convivencia con familiares, amigos y compañeros. Estos resultados coinciden con Moreno Gómez y Jáuregui-Lobera (2022), quienes señalan que la dismenorrea se relaciona con cambios emocionales y conductuales que repercuten directamente en la calidad de vida. Asimismo, García Arroyo (2017) menciona que factores emocionales, culturales y sociales pueden intensificar la percepción negativa del dolor menstrual y favorecer su normalización. Lo anterior pone en evidencia la estrecha relación existente entre el estado emocional y la experiencia del dolor en las mujeres con dismenorrea.

Respecto a la categoría dolor versus actividad, los resultados muestran que el cólico menstrual limita la participación de las estudiantes en actividades académicas, laborales y sociales, debido a la disminución de energía, dificultades para concentrarse y alteraciones del sueño. Algunas participantes señalaron que, en determinadas ocasiones, se ven obligadas a faltar a clases o cancelar actividades debido a la intensidad del dolor. Estos hallazgos coinciden con Muñoz Cedeño et al. (2019) y Maldonado Morales y Gutiérrez-García (2025), quienes reportan que la dismenorrea constituye una causa frecuente de ausentismo escolar y bajo rendimiento académico en mujeres jóvenes. Esto demuestra que el impacto del dolor menstrual puede afectar de manera significativa el desarrollo académico y social de las estudiantes universitarias.

En la categoría relacionada con los cambios del dolor, las estudiantes señalaron que la intensidad y duración del cólico menstrual varían durante el ciclo menstrual, presentándose con mayor intensidad al inicio del periodo y disminuyendo progresivamente con el paso de los días. Algunas participantes también refirieron que factores como el estrés aumentan la percepción del dolor. Estos hallazgos coinciden con lo descrito por Argote-Muñoz, Tamayo-Hussein y Cardona-Maya (2024), así como por Núñez-Troconis et al., quienes refieren que la dismenorrea primaria suele presentarse con mayor intensidad durante los primeros días de la menstruación y que los factores emocionales pueden modificar la experiencia dolorosa.

En relación con las estrategias de manejo del dolor, las estudiantes mencionaron tanto medidas farmacológicas como no farmacológicas, entre ellas el uso de analgésicos, aplicación de calor local, descanso, hidratación, respiración profunda y ejercicio físico suave. Estas estrategias de autocuidado buscan disminuir la intensidad del dolor y mejorar el bienestar general. Los resultados coinciden con Cortés Garavito et al. (2020), quienes destacan que la aplicación de calor local constituye una alternativa eficaz y accesible para el alivio del dolor menstrual. Además, algunas participantes señalaron el uso de té y remedios naturales como parte de sus prácticas de autocuidado, hallazgo que coincide con Díaz-Vélez et al. (2021) y Sánchez-Prieto et al. (2023), quienes reportan el uso frecuente de terapias complementarias y fitoterapia en el manejo de la dismenorrea.

Finalmente, en la categoría de apoyo social, las estudiantes expresaron que el acompañamiento emocional por parte de familiares, amigos y compañeros representa un elemento importante para afrontar el dolor menstrual, ya que les permite sentirse comprendidas y respaldadas durante los episodios de dolor. Este apoyo favorece el bienestar emocional y mejora la capacidad de afrontamiento. Estos hallazgos coinciden con Morales Alburquerque (2022), quien señala que el apoyo social influye positivamente en las estrategias de afrontamiento del dolor y en el bienestar psicológico de las mujeres con dismenorrea.

En conjunto, los resultados del presente estudio permiten identificar que el cólico menstrual representa una experiencia compleja que involucra dimensiones físicas, emocionales, académicas y sociales, las cuales impactan de manera significativa la calidad de vida de las estudiantes de enfermería. Asimismo, se evidencia la necesidad de fortalecer programas de educación para la salud, promoción del autocuidado y atención integral dirigidos a mujeres universitarias, con el propósito de disminuir la

normalización del dolor menstrual y favorecer estrategias de manejo oportunas y basadas en evidencia científica.

CONCLUSIÓN

El presente estudio permitió comprender que la percepción del dolor por cólico menstrual en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería constituye una experiencia compleja, subjetiva y multidimensional, en la que convergen aspectos físicos, emocionales, sociales y académicos. A partir de los discursos de las participantes, se identificó que la dismenorrea es vivida como un evento recurrente y de intensidad variable que, en algunos casos, llega a ser incapacitante, afectando de manera importante la concentración, el rendimiento académico, la participación en actividades escolares y el bienestar integral de las estudiantes.

Asimismo, los hallazgos evidenciaron que la percepción del dolor menstrual no depende únicamente de factores biológicos, sino también de elementos personales, emocionales, culturales y sociales. La normalización del dolor menstrual, las creencias asociadas a la menstruación y el nivel de conocimiento sobre salud menstrual influyen directamente en la forma en que las estudiantes afrontan esta condición y buscan alternativas para su manejo. Del mismo modo, el apoyo emocional brindado por familiares, amigos y compañeros representa un elemento importante para sobrellevar la experiencia del dolor y disminuir el impacto emocional asociado.

En relación con las estrategias de afrontamiento, las participantes señalaron el uso de medidas farmacológicas y no farmacológicas, entre ellas analgésicos, aplicación de calor local, reposo, hidratación, té y remedios naturales. Estas prácticas reflejan la necesidad de aliviar el dolor y continuar con las actividades cotidianas, aunque también evidencian la frecuente automedicación y la limitada búsqueda de atención profesional especializada.

Uno de los hallazgos más relevantes de la investigación fue la percepción de escasa comprensión y sensibilidad hacia el cólico menstrual dentro del entorno educativo, situación que puede favorecer sentimientos de incomprensión, aislamiento y minimización del dolor por parte de la comunidad universitaria. En este sentido, resulta necesario fortalecer las acciones institucionales dirigidas a la salud menstrual, mediante estrategias que favorezcan el acompañamiento y bienestar de las estudiantes, como la implementación de espacios de descanso, programas de orientación y educación menstrual, así como recursos básicos de apoyo para el manejo del dolor durante la jornada académica.

La relevancia de este estudio radica en que contribuye a visibilizar la dismenorrea como un problema de salud que impacta significativamente la calidad de vida y el desempeño académico de las estudiantes universitarias. Además, aporta evidencia sobre la necesidad de promover una mayor educación en salud menstrual, fomentar prácticas de autocuidado sustentadas en evidencia científica y fortalecer el apoyo institucional dentro de las universidades, con la finalidad de generar entornos más empáticos, informados y sensibles ante las necesidades de las mujeres que viven esta condición.

REFERENCIAS

Amaya Mosquera, Gloria. (2010). Dismenorrea. Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia. <https://ve.scielo.org/pdf/og/v84n2/0048-7732-og-84-02-178.pdf>

Argote-Muñoz, M. P., Tamayo-Hussein, S., & Cardona-Maya, W. D. (2024). Dismenorrea, un dolor que incapacita. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 84(2), 178–184. <https://doi.org/10.51288/00840211>

Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), Article 1667. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>

Congreso Constitucional del Estado Libre y Soberano de Colima. (2023, 11 de marzo). Ley de los Trabajadores al Servicio del Gobierno, Ayuntamientos y Organismos Descentralizados del Estado de Colima. Periódico Oficial del Estado de Colima. https://congresocol.gob.mx/web/Sistema/uploads/LegislacionEstatal/LeyesEstatales/trabajadores%20servicio_gobierno_11marzo2023.pdf

Consejo Nacional de Población. (2023, 24 de febrero). Licencia menstrual. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conapo/articulos/licencia-menstrual>

Díaz-Vélez, C., Vargas-Tineo, O. W., Segura-Muñoz, D. M., Calderón-Rodríguez, K. V., Apolaya-Segura, M., & Carhuapoma-Yance, M. (2021). Características del uso de tratamiento alternativo y complementario en dismenorrea en mujeres en edad fértil. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(4), 506–509. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.144.1459>

French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 71(2), 285–291. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15686299/>

Gallach-Solano, E., Izquierdo-Aguirre, R. M., Robledo-Algarra, R., Bermejo-Martín, M. A., Castel-González, B., & Canós-Verdecho, Á. (2022). La naturaleza biopsicosocial del dolor crónico del suelo pélvico: Una revisión narrativa. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 29(2), 97–113. <https://doi.org/10.20986/resed.2022.3981/2022>

García-Arroyo, J. A., & Osca, A. (2017). Afrontar el agotamiento: Análisis de relaciones lineales, no lineales y de interacción. *Anales de Psicología*, 33(3), 722–731. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.279441>

Rubio Pérez, G., Quevedo Córdoba, A., Varela Silva, L., & Álvarez Silvares, E. (2025). Actualización del diagnóstico y tratamiento de dismenorrea. *Medicina de Familia SEMERGEN*, 51(1), Article 102331. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9900114>

H. Congreso Constitucional del Estado Libre y Soberano de Hidalgo. (2024, 17 de mayo). Ley de los Trabajadores al Servicio de los Gobiernos Estatal y Municipales, así como de los Organismos Descentralizados del Estado de Hidalgo. Periódico Oficial del Estado de Hidalgo. https://www.congreso-hidalgo.gob.mx/biblioteca_legislativa/leyes_cintillo/Ley%20de%20los%20Trabajadores%20al%20Serv%20de%20los%20Gobs%20Est%20y%20Mples%20asi%20como%20de%20los%20Org%20Des.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2009, 11 de junio). Ley del Seguro Social. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/leyes/LSS.pdf>

International Association for the Study of Pain. (2020, July 16). IASP announces revised definition of pain. <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>

Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>

Ley Federal del Trabajo (México). (2025). Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>

Maldonado-Morales, D. L., & Gutiérrez-García, A. G. (2025). ¿El ciclo menstrual afecta el desempeño académico? *Revista Eduscientia. Divulgación de la Ciencia Educativa*, 8(15), 260–269. <https://eduscientia.com/index.php/journal/article/view/586>

Martínez Montaña, M. del L. C., Briones Rojas, R., & Cortés Riveroll, J. G. R. (2013). *Metodología de la investigación para el área de la salud* (2.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.


Mayoral Hernández, A. S. (2025). Dismenorrea: Un problema de salud subestimado [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/43036/Dismenorrea%20Un%20problema%20de%20salud%20subestimado.pdf?sequence=1>

Moreno-Gómez, E., & Jáuregui-Lobera, I. (2022). Variables emocionales y food craving: Influencia del ciclo menstrual. *Journal of Negative and No Positive Results*, 7(1), 28–63. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4429>

Nohales Alfonso, F. J. (Coord.). (2023). *Manual de dolor pélvico en la mujer*. Activa Médica Editorial.

Organización Internacional del Trabajo. (2022). Principios y derechos fundamentales en el trabajo: Entorno de trabajo seguro y saludable. OIT. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_848132/lang-es/index.htm

Organización Mundial de la Salud. (2022, 22 de junio). Salud menstrual y derechos humanos. OMS. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .