



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS
AMÉRICAS**

FACULTAD DE SALUD

**LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y
FISIOTERAPIA**

**IMPACTO DEL EJERCICIO DE FUERZA EN EL ALIVIO DE
LA DISMENORREA EN MUJERES DE 18 A 35 AÑOS**

Ailin Alejandra Benitez Mendez

Asunción, Paraguay

Año 2024



RESUMEN

La dismenorrea, un tipo de dolor menstrual que puede llegar a ser severo, afecta aproximadamente al 50-90% de las mujeres en edad reproductiva, impactando de manera significativa su calidad de vida y su capacidad para realizar actividades cotidianas. Aunque esta condición es altamente prevalente, los tratamientos convencionales, tales como analgésicos y anticonceptivos hormonales, no siempre resultan completamente efectivos o deseables debido a los efectos secundarios y posibles contraindicaciones. En este contexto, el ejercicio físico ha comenzado a considerarse como una alternativa terapéutica no farmacológica para el manejo de la dismenorrea.

El presente estudio explora el potencial del ejercicio de fuerza en la reducción de la dismenorrea y otros malestares asociados, así como su posible impacto en la calidad de vida de las mujeres durante la fase menstrual. Para ello, se recopilieron datos mediante encuestas y análisis de experiencias reportadas

