

SALUD / TENDENCIAS

¿Qué dice tu menstruación sobre tu salud?

El Ciudadano · 3 de noviembre de 2015



Nuestro periodo es un gran mensaje para decirnos que algo en el cuerpo ocurre. Que queramos o no, un ciclo se ha cumplido e inevitablemente existen cambios que no podemos controlar y todo lo que ocurre dentro da señales que se vuelven perceptibles a través de la menstruación.

Se vuelve un indicio de fertilidad, el cuerpo nos da señales sobre nuestra salud, la regularidad de nuestro ciclo nos ayuda a controlar los embarazos, ya sean deseados o no deseados, por lo que, podemos asegurar, la menstruación es un signo de vida. Sin embargo, para todas, un periodo es igual que otro, no notamos las sutiles diferencias que podrían decirnos más de lo que imaginamos. El ginecólogo Gerson Weiss de la Facultad de Medicina de Nueva Jersey, asegura que el periodo menstrual puede cambiar la vida de las mujeres. Por lo que cada una debe estar alerta de los signos que observa en ella.

No hay una cosa más perfecta que nuestros días de sangrado, pues hay factores que apuntan a que nuestro estado de salud es adecuado. Deberíamos tener, todas, un color rojo brillante, sin cuáguulos o mucosidades extrañas. Además, tu vagina no debe estar hinchada, y si lo está, debe ser una hinchazón moderada. Pero hay otros síntomas que nos pueden decir que algo no marcha bien, que debemos ir al doctor rápidamente para descubrir las debilidades que nuestro cuerpo tiene. Te presentamos algunos de los síntomas más comunes y qué te podrían decir que algo no anda bien y no lo has notado.



Yung Cheng Lin, 3cm

Yung Cheng Lin, 3cm

Mucho flujo

Si debes que cambiar tu tampón o talla sanitaria cinco o más veces al día, puede significar que hay algunas cosas desequilibradas adentro. Tal vez tengas algunos tumores benignos en el útero llamados fibromas, los que hacen que el sangrado sea peor que de costumbre.

La profesora de la Universidad de Yale, dr. Mary Jane Minkin, asegura que esto es más común en mujeres afroamericanas. El sangrado excesivo puede ser síntoma de otros extraños padecimientos como la enfermedad de Von Willebrand, un desorden de sangrado

que previene la formación de coágulos. Otra enfermedad puede ser la aparición de pólipos que provoquen endometriosis o tumores severos que afecten la fertilidad.

 Yung Cheng Lin, 3cm

Yung Cheng Lin, 3cm

Si el fluido es ligero

Si estás tomando pastillas para el control natal puede suceder que tu fluido menstrual sea débil. Pero si este no es el caso, puedes estar sufriendo un desbalance hormonal. Según la doctora Adelaide Nardone, especialista en clínica obstetricia y profesora de la Universidad de Brown, si tu periodo es demasiado ligero también puede significar problemas de tiroides o de la glándula pituitaria. Hay una ligera sospecha de que se trate de un problema de malformación de himen que detiene el fluido menstrual e impide que salga naturalmente del cuerpo. En ocasiones, también puede tratarse de desórdenes autoinmunes o el síndrome del ovario poliquístico.

Aunque todas estas enfermedades son posibles, el fluido ligero también puede depender de la alimentación y el estilo de vida, pregúntate si estás comiendo suficiente proteína, frutas frescas, vegetales y carbohidratos o si estás muy estresada.

 menstruacion

Yung Cheng Lin, 3cm

Si a veces sangras

Si de repente empiezas a sangrar sin previo aviso, sin relación con tu periodo normal y ningún motivo, tienes una hemorragia intermenstrual. Si tomaste la píldora del día después o tomas pastillas anticonceptivas es perfectamente normal, pero si no, debes hablar con tu ginecólogo porque puede significar pólipos cervicales o uterinos, los que aparecen por demasiado estrógeno. También puede significar fibromas o infecciones

vaginales peligrosas. La última y peor opción puede estar relacionada al cáncer.

yung chen lin rojo

Yung Cheng Lin, 3cm

Si tienes cólicos extremos

Presta atención si eres de esas mujeres que deben pedir permiso en el trabajo porque sabes que el dolor no te dejará continuar con normalidad tu día, sabes que estarás en posición fetal y tal vez, llamar a un médico para calmar el dolor. Los cólicos son normales pero no está bien tenerlos de manera tan intensa. La doctora Daniela Carusi, directora del departamento de Ginecología General de Brigham y del Hospital de la mujer en Boston, puede poner en alerta sobre fibromas y problemas en el útero como la endometriosis, en el 70% de los casos, esta enfermedad impide que las mujeres queden embarazadas.

Este trastorno ocurre porque el tejido uterino crece fuera del útero; cuando la pared uterina se desprende durante el periodo, también lo hace el tejido endometrial, y toda la sangre que necesita para salir no tiene a dónde ir. La mejor forma de tratarlo es asistir con tu médico para que realice un tratamiento y reduzcas la cantidad de estrógeno que produces.

yung cheng lin 3cm

Yung Cheng Lin, 3cm

Si tu periodo se retrasa

Cuando esto ocurre todas las mujeres pensamos que se trata de la llegada de un bebé pero pueden haber otras posibilidades. La doctora Carusi asegura que puedes no estar ovulando regularmente y se trate de Síndrome de Ovario Poliquístico lo que hace que no conozcas tus días fértiles con exactitud. Si tienes sobrepeso pueden existir desbalances en tu cuerpo y es hora de que hagas un cambio en tu vida, pues podría significar que tienen diabetes

tipo 2, la resistencia a la insulina afecta directamente a los ovarios. También deberías echar un vistazo a los medicamentos que estás tomando, pues podrían afectar tu sistema nervioso y hacer que tengas periodos irregulares.



menstruacion Yung Cheng Lin

Yung Cheng Lin, 3cm

Vía: <http://culturacolectiva.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)