

TENDENCIAS

No hagas esto cuando tienes tu periodo, puede ser peligroso para tu salud.

El Ciudadano · 28 de mayo de 2016





En medio de este periodo del mes, algunas mujeres son bendecidas con un periodo fácil, en cambio otras son todo lo contrario. Les compartimos algunos consejos de que le puede ayudar a lidiar con esta situación.

No alterar tu ritmo de vida durante estos días. El estrés es un enemigo en la menstruación y para evitarlo son muy eficaces los métodos de relajación. Tampoco evites el ejercicio que puede actuar como relajante por la capacidad de producir endorfinas.

El frío es un mal compañero. Lo más recomendable son los baños de agua caliente o tibia para reducir los dolores, o aplicar calor en la parte del abdomen.

No tomar aspirina. El ácido acetilsalicílico tiene un efecto anticoagulante, y esto hará que se produzca un sangrado más abundante que el habitual. Para los dolores menstruales puedes utilizar fármacos como el ibuprofeno sin abusar de ellos.

Evita la comida basura. Una alimentación sana y equilibrada te ayudará a reducir las molestias, al contrario que las grasas y los azúcares. El calcio, las frutas y las verduras son muy recomendables en

la menstruación.

No a los malos hábitos. Las bebidas gaseosas y con cafeína, el alcohol y el tabaco son vicios que debes evitar para alejar el dolor que se producen durante estos días. Se recomienda beber mucho agua para no retener líquidos y sentirte menos hinchada.

Fuente: [El Ciudadano](#)