

TENDENCIAS

10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación

El Ciudadano · 22 de abril de 2017

En la actualidad, todavía hay muchas mujeres que se avergüenzan al momento de hablar del periodo menstrual.



El **periodo menstrual** es algo muy incómodo para todas las mujeres ya que nos hace sentir un poco insegura y por si no fuera suficiente hay veces que somos más

sentimentales de lo común.



10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -

Imagen 1

Sin embargo, a pesar de lo “incómodo” que pueda llegar a ser la menstruación, es algo con lo que se aprende a vivir ya que nos acompaña casi toda nuestra vida.



10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -

Imagen 2

Lamentablemente hay muchas mujeres que se avergüenzan tanto al respecto, que ni siquiera son capaces de hablar sobre el tema, por lo que terminan cometiendo errores garrafales que ponen en riesgo su salud.

Aquí te dejamos 10 errores comunes que cometes durante la menstruación:

1. No anotar la fechas.



10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -

Imagen 4

Siempre es bueno tener anotado los días de nuestra regla. Así podrás evitar unos cuantos inconvenientes

2. Tener relaciones sin protección.



10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -

Imagen 5

Durante el periodo no debes tener relaciones, al menos no sin protección, porque quedas vulnerable a alguna infección.

3. Dejar de comer.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 6

La incomodidad y la hinchazón es algo natural en esos días, pero dejar de comer no te ayudará a sentirte mejor, sino todo lo contrario, hará que te sientas débil y cansada.

4. No lavarte las manos con regularidad.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 7

Durante esos días, cambiamos de forma muy seguida la toalla higiénica y el tapón aumenta, así que tenemos mayor contacto con nuestro cuerpo. Por esa razón, debes lavarte las manos con regularidad para prevenir alguna infección.

5. Exigirte demasiado.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 8

Durante esos días, el malestar puede ser insoportable, así que lo mejor es que no te exijas demasiado.

6. No aumentar el consumo de hierro.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 9

Lo que muchas chicas no saben es que cuando estamos con la regla nuestro niveles de hierro disminuyen, por lo que nunca está demás consumir algunos alimentos con hierro durante esos días.

7. Ingerir comida chatarra.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 10

Es normal sentir “antojos” momentos antes y durante el periodo. Pero no consumas comida chatarra ya que podrías hincharte más de la cuenta.

8. Usar productos perfumados.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 11

Lo cierto es que muchas mujeres usan toallas higiénicas con olores durante el periodo, pero algunos de esos productos podrían causarte una irritación.

9. Trabajar en exceso.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 12

No es bueno que te sobrecargues en el trabajo si sientes mucho malestar, por lo que trata de hacer pequeñas pausas y tomarte las cosas con calma.

10. No dormir adecuadamente.

 10 terribles errores que cometemos todas las mujeres durante la menstruación -
Imagen 13

Durante esos días es completamente natural que te sientas débil, por lo que es importante que tomes un merecido descanso por la noche para recuperar tus energías.

Fuente: [El Ciudadano](#)