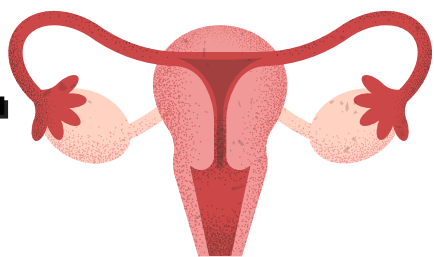


5 CONSEJOS SOBRE EL MANEJO DEL DOLOR MENSTRUAL



ANTIINFLAMATORIOS ORALES

Son pastillas de uso común para aliviar el dolor menstrual. Antes de su uso debes verificar la fecha de vencimiento y consultar con tu matrona que antiinflamatorio puedes consumir. ¡Cuidado con los componentes, algunos pueden dar alergias!



TÉ DE HIERBAS

Son útiles para disminuir levemente el dolor, generalmente se utilizan menta y orégano (en pocas cantidades). Recuerda que si tienes alguna reacción alérgica a algunas de las hierbas que se utilizan para esto, no debes consumirlo.



USO DE GUATEROS O COMPRESAS TIBIAS

Ayuda a disminuir el dolor. El contacto físico de un objeto tibio proporciona alivio.



ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar deportes como yoga o pilates son relajantes y ayudan a reducir el dolor, además, te proporciona un buen estado físico y mental.



ANTICONCEPTIVOS ORALES

Hay algunos tipos de anticonceptivos orales que ayudan a disminuir el dolor y regula también los ciclos. Estos deben ser consultados con matrona o ginecólogo, sobre todo pacientes con algún tipo de discapacidad que tomen medicamentos que pudiesen generar interacción con los anticonceptivos.

