GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Veguinut explica si es normal sufrir dolor menstrual

Comunicados | 27/10/2022 | 00:00

Cada vez más, las mujeres han aprendido a soportar problemas derivados de la menstruación y a normalizar en su día a día las consecuencias de esta. ¿Es normal o existen alternativas para combatirlos y sentirse mejor?

/COMUNICAE/

Cada vez más, las mujeres han aprendido a soportar problemas derivados de la menstruación y a normalizar en su día a día las consecuencias de esta. ¿Es normal o existen alternativas para combatirlos y sentirse mejor?

Si hay algo que han aprendido las mujeres desde su primera menstruación, es a esconderla y a normalizar todo lo relacionado con ella, como el dolor, tomar la píldora, el síndrome premenstrual, etc. Si a eso además se une que lo que se aprende sobre ella es sabiduría popular que se transmite de unas a otras, de abuelas a madres y de madres a hijas, deriva en el panorama perfecto para que alrededor de la menstruación hayan crecido mitos y hasta historias místicas.

Esto no quiere decir que no se hayan aprendido cosas útiles, sobre todo en los casos donde la menstruación no representa ningún problema para la mujer. Es cierto que la experiencia ha enseñado cosas buenas, pero también ha normalizado otras que no lo son, como es el caso del dolor menstrual o un síndrome premenstrual incapacitante.

¿Cómo ha podido pasar?

Uno de los puntos fundamentales es que desde las consultas médicas no se ha dado la suficiente importancia y se ha tratado de resolver tomando analgésicos o con píldoras anticonceptivas. Si además le sumas que es algo que solo ocurre a las mujeres y que el dolor es algo subjetivo que no puede medirse, ya dispone de un panorama ideal para creer que es normal sufrir dolor de regla.

Pero ha llegado la etapa del autoconocimiento, en la que muchas mujeres han aprendido sobre lo que no tienen que normalizar respecto a la menstruación y que afecta a la salud y calidad de vida. De esta forma, cuando se toman decisiones que atañen a la salud, son más libres para elegir el camino que quieran seguir.

Además, ahora existen más profesionales que están especializados en salud hormonal en la mujer, formando cada vez a más mujeres que se interesan sobre su ciclo. De tal manera que pueden tomar las decisiones con las que se sientan más conformes, aprendiendo sobre las hormonas y su regulación, identificando cuando algo no está bien y así poder solucionarlo con estrategias tan importantes como el estilo de vida y la alimentación.

A través de la alimentación puede mejorar la salud general y también en particular la salud hormonal. El aporte de ciertos nutrientes fundamentales para controlar la inflamación, el aporte de antioxidantes y nutrientes esenciales para el funcionamiento del ciclo ofrece grandes posibilidades de mejora sin necesidad de recurrir a la medicalización.

Entender el ciclo, las hormonas y sus cambios, conocer sus alteraciones y cómo afecta la dieta a todo ello, es la temática de un sencillo E-book llamado: "Las hormonas nos revolucionan", que pretende ayudar a las mujeres a entender el ciclo como un signo vital.

En estas páginas se muestran unas claves importantes para aplicar en el día a día, además de ese autoconocimiento tan necesario para entender mejor y cuidarse desde el respeto a la salud física y emocional.

Este libro ayuda a solventar diferentes problemas como el síndrome de ovario poliquístico o endometriosis, problemas relacionados con la fertilidad, el síndrome premenstrual, incomprensión con la menopausia, salir de la amenorrea, dudas con la píldora, etc. Además, existen nutricionistas que también están especializados en la salud hormonal, como Veguinut Nutrición, que tiene como objetivo acompañar y encontrar soluciones para que sus pacientes, a través de consultas presenciales en Gijón o en formato online, sientan una clara mejoría.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/188304-veguinut-explica-si-es-normal-sufrir-dolor-menstrual.htm