

9 consejos para prevenir y aliviar la dismenorrea



- 1 Aliméntate de una manera equilibrada.**
Sigue una dieta variada, rica en frutas y verduras y baja en grasas y en sal.
- 2 Valora tomar suplementos dietéticos.**
Diversos estudios han demostrado que los suplementos de magnesio, ácidos grasos omega-3, vitamina B1 (tiamina) y B6, vitamina E y zinc pueden reducir el dolor menstrual.
- 3 Hidrátate adecuadamente.**
Bebe al menos dos litros al día de agua. También puedes tomar caldos, infusiones y zumos.
- 4 Mantén la cafeína a raya.**
El café, el té y las bebidas de cola contienen cafeína, que puede influir negativamente sobre el dolor. En general, las bebidas excitantes producen catecolaminas, una sustancia que aumenta la rigidez del músculo.
- 5 Reduce el consumo de tabaco y alcohol.**
Ambos constituyen factores de riesgo del dolor menstrual.
- 6 Practica ejercicio físico aeróbico de manera regular.**
Mejorará tu circulación y te proporcionará bienestar físico y mental, gracias a la producción de endorfinas. Adecúa la intensidad a tu estado físico.
- 7 Intenta reducir el estrés los dos días anteriores a la menstruación.**
Trata de controlar el estrés, especialmente el derivado del trabajo o estudios antes de que te baje la regla, ya que el estrés, al igual que las bebidas excitantes, produce catecolaminas, que aumentan la rigidez del músculo y, por tanto, el dolor.
- 8 Aplica calor en la zona baja del abdomen.**
Puedes poner sobre él una compresa caliente, un parche de calor o una bolsa de agua caliente. También puedes darte un baño de treinta minutos a 39-40°, ya que el agua caliente favorece la vasodilatación.
- 9 Descansa un número adecuado de horas.**
Trata de dormir entre ocho y nueve horas diarias e intenta que sean reparadoras. Establecer horarios regulares para acostarte y levantarte y realizar cenas ligeras puede ayudarte a conseguirlo.