

Día MUNDIAL de la ENDOMETRIOSIS



Consejos para convivir con la endometriosis:



Evita las dietas alimentarias muy restrictivas. Sigue una alimentación sana y equilibrada, que incluya cinco comidas al día. Aumenta la cantidad de frutas y verduras que consumes diariamente y no abuses de lácteos y carnes.



Mantén la cafeína a raya. El café y las bebidas que contienen cafeína, puede influir negativamente sobre los síntomas de la endometriosis. Evita también otros tóxicos como el tabaco y el alcohol.



Practica deporte con regularidad. Establece una rutina para realizar ejercicio físico de manera habitual. Elige la actividad que mejor se adapte a tu gusto y necesidades para aumentar tu motivación.



Intenta reducir el estrés. Un ritmo de vida inadecuado y que se prolonga en el tiempo puede causarte un desequilibrio hormonal.



Un buen descanso, es clave. Trata de dormir entre ocho y nueve horas diarias e intenta que sean reparadoras, porque no solo importa la cantidad de tiempo que pases durmiendo, también es importante la calidad del sueño.



No normalices el dolor. Si sufres endometriosis, las molestias pueden ser leves, pero también llegar a ser muy fuertes a veces. El uso de analgésicos para controlar el dolor menstrual, pero no te habitúes a vivir con esas molestias ni a recurrir siempre a los medicamentos.



Acude al ginecólogo ante cualquier cambio menstrual. Sobre todo, si notas dolor intenso, disminución paulatina de sangre o cualquier cambio significativo en el color de la regla, consulta lo antes posible con un profesional médico.



Busca el apoyo de tu pareja y amigos. El cariño de tus seres más queridos y su comprensión hacia la enfermedad te ayudarán a sentirte mejor y más segura a la hora de tomar cualquier decisión.