

# 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.