

10 consejos para prevenir y controlar la aparición de endometriosis



- 1 Evita las dietas alimentarias muy restrictivas.**
Sigue una alimentación sana y equilibrada, incluyendo cinco comidas al día. Aumenta las frutas y verduras que consumes diariamente y no abuses de lácteos y carnes.
- 2 Mantén la cafeína a raya.**
El café y las bebidas de cola contienen cafeína, lo que puede influir negativamente sobre los síntomas de la endometriosis.
- 3 Practica deporte con regularidad.**
Establece una rutina para hacer ejercicio de manera habitual, ya sea al aire libre, en el gimnasio o en tu casa.
- 4 Di adiós al estrés.**
Apuesta por seguir hábitos saludables que te ayuden a liberar estrés; un ritmo de vida inadecuado y prolongado en el tiempo puede causarte un desequilibrio hormonal.
- 5 El descanso, bueno para tu salud.**
Trata de dormir 8-9 horas diarias y de forma adecuada, porque no sólo importa la cantidad de tiempo que pases durmiendo, también es importante la calidad del sueño.
- 6 Aprende cuál es tu nivel de tolerancia al dolor.**
Las molestias pueden ser leves, pero también llegar a ser muy fuertes a veces. En estos casos, busca atención médica.
- 7 Acude al ginecólogo ante cualquier cambio menstrual.**
Sobre todo si notas dolor intenso, disminución paulatina de sangre o cambio significativo en el color de la regla, consulta lo antes posible con un profesional médico.
- 8 No retrases la maternidad si tienes en mente ser madre.**
Recuerda que cuanto más años transcurran sin que tengas hijos, mayor será la probabilidad de padecer esta enfermedad.
- 9 Apuesta por los anticonceptivos hormonales si quieres evitar embarazos.**
Mientras no desees tener hijos, este tipo de fármacos son una buena alternativa para evitar quedarte embarazada.
- 10 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.