

10 consejos para sobrellevar el síndrome premenstrual



- 1 Mantén un calendario o diario de los síntomas.**

Este registro te ayudará a confirmar si los síntomas que padeces están producidos por el SPM. Para ello, apunta, durante tres meses seguidos, la fecha en la que aparecen y si observas que se producen sólo antes de tus reglas, consulta a tu médico.
- 2 Cuida tu alimentación.**

Sigue una dieta variada y equilibrada, rica en frutas, verduras y cereales integrales.
- 3 Sal y azúcar, al mínimo.**

Consumir poca sal te ayudará a evitar la hinchazón, y el azúcar puede ser la causa de que tu nivel de glucosa en sangre oscile y afecte a tu energía y tu apetito, por lo que también debes reducirla.
- 4 Recurre a los suplementos.**

Puedes tomar complejos de vitaminas o minerales. Existen fármacos de origen natural que mejoran los síntomas del síndrome premenstrual. Déjate aconsejar por tu médico o farmacéutico.
- 5 Evita la cafeína.**

La menor ingesta de metilxantinas (café, té, colas, chocolate...) reduce la molestia en los pechos.
- 6 Haz ejercicio físico de manera regular.**

Practicar algún deporte regularmente, y no sólo durante los días en que se sufre el síndrome, puede ser muy beneficioso tanto nivel anímico como de alivio de los síntomas.
- 7 Duerme lo suficiente.**

Es esencial dormir al menos ocho horas diarias, dado que el síndrome premenstrual puede afectar a tus patrones de sueño esos días. Si tus alteraciones son de ansiedad o irritabilidad, puedes probar con métodos o actividades de relajación (meditación, ejercicios de respiración, leer, escuchar música...).
- 8 Busca formas sanas de combatir el estrés.**

Ya que éste agrava los síntomas, puedes aprender a controlarlo con técnicas de relajación muscular y respiración abdominal o la práctica de yoga u otras disciplinas similares. Así mismo, evita situaciones que te creen tensión y tómate las cosas con toda la calma que puedas. A veces, es preciso recurrir a medicamentos como antiinflamatorios o calmantes. En este sentido, tu médico puede recomendarte el tratamiento adecuado.
- 9 Haz partícipe a tu familia de cómo te sientes.**

Saber que las personas cercanas o que conviven contigo (pareja, familia, amigos...) comprenden por lo que estás pasando, te ayudará a sentirte más tranquila y a reducir el sentimiento de culpabilidad que acompaña a algunos síntomas del SPM.
- 10 Acude a tu médico de cabecera, si es necesario.**

Si los síntomas son importantes consulta con tu médico o ginecólogo, que te pueden recetar diferentes tratamientos que te ayuden a sobrellevar el SPM. Sigue siempre sus instrucciones al tomarlos.