IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1240380/Dolor\_menstrual.jpg](http://imagen/)

# Veguinut explica si es normal sufrir dolor menstrual

## Cada vez más, las mujeres han aprendido a soportar problemas derivados de la menstruación y a normalizar en su día a día las consecuencias de esta. ¿Es normal o existen alternativas para combatirlos y sentirse mejor?

Si hay algo que han aprendido las mujeres desde suprimera menstruación, es a esconderla y a normalizar todo lo relacionado con ella, como el dolor, tomar la píldora, el síndrome premenstrual, etc. Si a eso además se uneque lo que se aprendesobre ella es sabiduría popular que se transmitede unas a otras, de abuelas a madres y de madres a hijas, deriva en el panorama perfecto para que alrededor de lamenstruación hayan crecido mitos y hasta historias místicas.

Esto no quiere decir que no se hayan aprendido cosas útiles, sobre todo en los casos donde la menstruación no representa ningún problema para la mujer. Es cierto que la experiencia ha enseñadocosas buenas, pero también ha normalizado otras que no lo son, como es el caso del dolor menstrual o un síndrome premenstrual incapacitante.

¿Cómo ha podido pasar?

Uno de los puntos fundamentales es que desde las consultas médicas no se ha dado la suficiente importancia y se ha tratado de resolver tomando analgésicos o con píldoras anticonceptivas. Si además le sumas que es algo que solo ocurre a las mujeres y que el dolor es algo subjetivo que no puede medirse, ya dispone deun panorama ideal para creer que es normal sufrir dolor de regla.

Pero ha llegado la etapa del autoconocimiento, en la que muchas mujeres hanaprendido sobre lo que no tienenque normalizar respecto a lamenstruación y que afecta a la salud y calidad de vida. De esta forma, cuando se tomandecisiones que atañen a lasalud, son más libres para elegir el camino que quieranseguir.

Además, ahora existen más profesionales que están especializadosen salud hormonal en la mujer, formando cada vez a más mujeres que se interesan sobre su ciclo. De tal manera que puedentomar las decisiones con las que se sientanmás conformes, aprendiendo sobre lashormonas y su regulación, identificando cuando algo no está bien y así poder solucionarlo con estrategias tan importantes como el estilo de vida y la alimentación.

A través de la alimentación puede mejorar lasalud general y también en particular lasalud hormonal. El aporte de ciertos nutrientes fundamentales para controlar la inflamación, el aporte de antioxidantes y nutrientes esenciales para el funcionamiento del ciclo ofrece grandes posibilidades de mejora sin necesidad de recurrir a la medicalización.

Entender elciclo, lashormonas y sus cambios, conocer sus alteraciones y cómo afecta ladieta a todo ello, es la temática de un sencillo E-book llamado: Las hormonas nos revolucionan, que pretende ayudar a las mujeres a entender el ciclo como un signo vital.

En estas páginas se muestran unas claves importantes para aplicar en eldía a día, además de ese autoconocimiento tan necesario paraentender mejor y cuidarse desde el respeto a lasalud física y emocional.

Este libro ayuda a solventar diferentes problemas como el síndromede ovario poliquístico o endometriosis, problemas relacionados con la fertilidad, el síndrome premenstrual, incomprensión con la menopausia, salir de la amenorrea, dudas con la píldora, etc. Además, existen nutricionistas que también están especializados en la salud hormonal, comoVeguinut Nutrición, que tiene como objetivo acompañar y encontrar soluciones para que sus pacientes, a través de consultas presenciales en Gijón o en formato online, sientan una clara mejoría.