

## **EDEM explica algunas de las claves para evitar que la menstruación estropee las vacaciones**

### [Multimedia](#)

**La alimentación, la hidratación, la copa menstrual, el descanso y la reducción del estrés son algunos de los puntos imprescindibles a tener en cuenta para disfrutar del verano en cualquiera de las fases del ciclo menstrual, según aconsejan desde la Escuela de educadoras menstruales (EDEM)**

Son muchas las mujeres que sufren cada mes molestias debido a menstruaciones dolorosas, cambios de humor, migrañas y hasta desmayos. En verano, a estos problemas, se le suma las molestias por el calor y la hinchazón que puede provocar la retención de líquidos.

Por eso, para las mujeres que sufren de molestias y dolores menstruales cada mes, estos consejos que da Fernanda Romo Ayala, Directora de [la escuela de educadoras menstruales \(EDEM\)](#) van a ser de gran ayuda, no solo para la época estival, sino para todo el año.

- Presta atención a la alimentación

¿No apetece comer lo mismo en fase premenstrual que menstruando?

Las necesidades cambian a lo largo del ciclo, el cuerpo pide lo que necesita, por eso la alimentación también debería ser cíclica. Es importante darle al cuerpo los alimentos que cubran las necesidades nutricionales que equilibren la salud hormonal y eviten la inflamación.

Alimentos como las semillas, los frutos secos y el pescado azul son un imprescindible. Y sin duda, en esta época de calor, el agua es el mayor aliado. Es muy importante mantenerse bien hidratada en los días de menstruación para evitar mayor retención de líquidos, además de evitar excedernos con el alcohol y los procesados ya que aumentan la inflamación y el dolor menstrual.

- La copa menstrual, la alternativa sostenible

¿Sabía que una mujer a lo largo de su vida puede gastar de media 12 mil tampones y/o compresas?

Una cantidad inasumible de residuos no reciclables que contaminan el planeta y

que, además, son nocivos para la salud al contener materiales tóxicos.

La copa menstrual, además de evitar todo esto, permite estar más tiempo sin cambiarse. Y además, a diferencia de los tampones, no presenta el riesgo de absorber el agua del mar o el cloro de la piscina.

Pero, si no gusta o no puede usarse la copa menstrual, también existen otros métodos sostenibles como las bragas menstruales y los bañadores menstruales.

- El descanso es clave

Los horarios de sueño en verano se ven modificados por el mayor número de horas de sol, el calor, los planes nocturnos, etc. pero es muy importante mantener, en la medida de lo posible, las rutinas de descanso adecuadas para evitar picos de cansancio que provoquen estrés durante todo el ciclo, no solo en los días de sangrado.

Además, por la noche es cuando se segrega melatonina, clave para el proceso de ovulación.

- Aprovecha los beneficios del sol

El sol, tomado siempre con precaución, puede ser de gran ayuda para aliviar dolores menstruales.

El cuerpo necesita de la luz solar para sintetizar la vitamina D, un micronutriente básico para el organismo. Esto ayudará a facilitar la ovulación, reabsorber el calcio y equilibrar el sistema inmunitario y hormonal. Además, al contrario de lo que se piensa, el calor del verano puede ayudar a calmar el dolor, ya que este ayude a calmar las molestias de los días de menstruación.

- Stop estrés

Vacaciones, tiempo libre, descanso... Es el momento perfecto para aprovechar y practicar actividades relajantes y que hagan disfrutar y, así, liberar el estrés acumulado que tan mal le sienta al ciclo menstrual.

Y es que el estrés provoca una disminución del funcionamiento de la glándula pituitaria, debilita el sistema inmunológico y altera el eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal (HPA). En resumen, se altera todo el sistema encargado de crear y mantener las hormonas básicas para el ciclo menstrual y esenciales para que se produzca la ovulación.

---