Cómo prevenir los cólicos menstruales

¿Sabías que es posible prevenir los cólicos menstruales? Aunque a algunas mujeres les afectan más que a otras, estos calambres pueden llegar a ser muy dolorosos y molestos. Incluso, suelen estar acompañados de otros síntomas como dolor de espalda baja, náuseas, diarrea y dolores de cabeza.

Métodos para prevenir los cólicos menstruales

1. Aplicar calor

Aplicar calor sobre la parte baja del estómago puede ayudar a calmar el dolor, según lo señala una revisión sistemática publicada en Scientific Reports. De acuerdo a la publicación, esta práctica favorece la disminución de los dolores menstruales e, incluso, resultó ser más efectiva que los analgésicos.

2. No dejar de hacer ejercicio

Puede que durante los días del periodo no te apetezca para nada realizar alguna actividad física. Sin embargo, una publicación de Cochrane Library sugiere que realizar ejercicios aeróbicos o practicar yoga durante 45 a 60 minutos, tres veces a la semana, sería efectivo para reducir la intensidad de los cólicos menstruales.

3. Tener sexo o masturbarse

¡Así como lo lees! Tal parece que no solo el ejercicio puede prevenir los cólicos menstruales, los orgasmos también tendrían el mismo efecto. Como lo indica un capítulo del libro Principles of Gender-Specific Medicine publicado en Science Direct, cuando se produce un orgasmo, el suelo pélvico se contrae.

Al parecer, la relajación del útero, es una de las razones por las que se pueden prevenir o aliviar los dolores. Así que no te reprimas porque ‘estás en tus días’. El sexo y, más aún, tener orgasmos tiene muchos beneficios, sobre todoen estos días del mes.

Con información de Mejor con salud