

EJERCICIOS DISMINUYEN EFECTOS NEGATIVOS DE LA MENSTRUACIÓN

• Hormonas también influyen en el estado de ánimo



La mujer experimenta cambios corporales y de ánimo cada mes, que la llevan a sentirse vulnerable.

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

Una dieta balanceada y la práctica de ejercicios de bajo impacto como los pilates, el yoga y las caminatas son ideales para contrarrestar cualquier efecto negativo que influya en el cuerpo y en el estado de ánimo de la mujer durante la menstruación.

Las mujeres experimentan cambios constantes en su ánimo gracias a las variaciones hormonales. En el caso de la menstruación, si se tienen períodos regulares, esto significa que las hormonas están trabajando correctamente.

La doctora, Cam-Lin Badilla, explicó que el ciclo de la mujer influye en las relaciones sexuales y, si existe sangrado abundante, ocasiona inconvenientes en materia personal, porque la mujer se siente más vulnerable.

Una mujer puede quedar

embarazada si tiene relaciones hasta cinco días antes de la ovulación, esto se debe a que los espermatozoides pueden vivir en el cuerpo de la mujer de tres a cinco días y esperar hasta el día de la ovulación para fertilizar el óvulo.

HORMONAS

Los estrógenos protegen a las mujeres de problemas cardiovasculares, pues estos regulan el metabolismo y la grasa en la sangre. Además, ayudan a mantener un adecuado nivel de colesterol y disminuyen el riesgo de infarto, el apetito sexual y se encargan de mantener los huesos fuertes.

Si se habla de las hormonas, la progesterona ayuda al desarrollo de las mamas y prepara el útero para la implantación del óvulo fecundado. Esta hormona también interviene en la acumulación de grasa en las adolescentes y en el desarrollo de los bustos.

Badilla insiste en que estas

dos manifestaciones del cuerpo femenino se pueden llevar de forma más positiva con cambios en la dieta. Por ejemplo, aumentar el consumo de frutas y verduras y disminuir la sal en los alimentos ayuda, porque evitan la retención de líquidos.



“Esos cambios son naturales en la mujer y no deben ser vistos como algo malo”, Cam-Lin Badilla, especialista.