

## Terminá con la miseria premenstrual

¿Cada vez que está por llegar "Andrés" te sentís para atrás? Identifica tus síntomas y seguí estos consejos que te van a aliviar rapidísimo.

➔ Llegan "esos" días y tu rutina cambia por completo: todo, hasta correr el bondi, te resulta más duro. Quedate muy tranquila porque aproximadamente el 80% de las mujeres reporta tener síntomas premenstruales al menos suaves. Atención: no dejes que los calambres mortales, el vientre hinchado y los cambios de humor trágicos manejen tu existencia. Ya sea que tu SPM (síndrome premenstrual) sea una molestia llevadera o una tortura mensual, acá te decimos cómo recuperar tu vida.



Lográ  
controlar  
esos  
ataques  
de humor.

Si estás...  
**SOLO UN POCO  
AFECTADA**

#### **EVITÁ LOS ALIMENTOS MUY SALADOS**

Tu cuerpo almacena sodio ante la posibilidad de que los óvulos que libera sean fertilizados, ya que así se asegura de que el bebé tendrá los fluidos y electrolitos que necesita. Para evitar hincharte, decíle no a las comidas procesadas, ya que están repletas de sodio. Empezá unos días antes de comenzar a retener líquidos.

#### **HACÉ OMMM**

Una práctica de yoga constante puede llevar a una baja considerable en los síntomas psicológicos y físicos del SPM. "El ejercicio, la relajación y el manejo del estrés parecen ayudar a aliviar los síntomas del SPM", explica la doctora María Emilia Moltoni, del Departamento de Ginecología de Halitus, Instituto Médico. Y el yoga te da un poco de cada uno.

#### **ELEGÍ COMIDAS RICAS EN FIBRA**

Las hormonas que causan los cólicos premenstruales también pueden incitar a tus paredes intestinales a contraerse, lo que deriva en diarrea. Buscá alimentos ricos en fibra soluble, como vegetales cocidos, bananas y avena, para dar consistencia a los desechos sólidos del cuerpo. Además, la fibra te hace sentir satisfecha, por eso es un arma excelente contra los antojos preperiodo.

Si te sentís...  
**BASTANTE MAL**

#### **COMBINÁ LÁCTEOS Y VITAMINA D**

Un estudio de la Universidad de Columbia descubrió que consumir 600 mg de calcio (el equivalente a un vaso de leche más un yogur) dos veces al día reduce casi a la mitad la fatiga, las tentaciones y los cambios de humor premenstruales. Los expertos dicen que es mejor obtener el calcio de derivados de la leche, pero si no te gusta mucho tomá dos suplementos de 500 mg, además de uno que tenga de 800 a 1,000 IU de vitamina D.

#### **AL AGUA PATO**

Si evitar los alimentos altos en sodio durante la semana anterior a tu periodo no resulta suficiente para alivianar la hinchazón intentá nadar por 20 minutos. La presión del agua hace que el fluido extra regrese al torrente sanguíneo, lo que ayuda a desinflamar. ¿No tenés acceso a una pileta? Metete 20 minutos en la bañadera y podrás obtener beneficios similares.

#### **AGREGÁ UN POCO DE SABOR**

Una pizca de azafrán ayuda a domar al monstruo interno de cada mes aumentando los niveles de serotonina. Un estudio reciente de *BJOG*, una publicación del Colegio Real Británico de Ginecólogos y Obstetras, reveló que las mujeres que toman 15 miligramos de extracto de azafrán por las mañanas y por las noches reportan una baja significativa de irritabilidad, fatiga y depresión. Aparentemente el azafrán logra elevar los niveles del químico del buen humor conocido como serotonina, lo que por lo general suelen desplomarse antes de cada menstruación.

Si estás...  
**LOCA DE DOLOR**

#### **PREGUNTÁ SOBRE OPCIONES DE MEDICAMENTOS**

Tomar ciertos antidepresivos en los días previos a tu periodo tal vez ayude a que tu ánimo vuelva a la normalidad: "En general se indica su toma después del día 14 del ciclo, cuando suele ocurrir la ovulación, y hasta que el periodo comience", dice Moltoni. Así, además de controlar los síntomas que aparecen en la segunda parte de tu ciclo, se presentarán menos efectos secundarios de los que se darían si tomaras las pastillas todo el mes.

#### **CONTRA MIGRAÑAS: DOBLE DOSIS**

Cambios simples en tu alimentación también ayudan: consumir menos azúcar, bajar la cafeína y la sal, así como el tabaco y el alcohol, y aumentar la ingesta de fibras, pescados y verduras en tu dieta. Además, "el ejercicio físico es fundamental. Está demostrado científicamente que una actividad aeróbica regular, aunque sea moderada, mejora el humor y disminuye los dolores, además de reducir el estrés y mejorar tu concentración en esos días", indica Moltoni.

#### **CAMBIÁ DE ANTICONCEPTIVO**

Cambiar tu píldora regular por otra que contenga solo 4 días de placebo en vez de 7 te va a dar un respiro a vos y a los que te rodean (¡pobres inocentes!). "Se trata de anticonceptivos aprobados para tratar el síndrome premenstrual. Menos placebos al mes significan más estabilidad hormonal, así que la montaña rusa que se desata dentro tuyo tiene menos posibilidades de hacer de las tuyas", concluye la ginecóloga.