



## **Molestias menstruales y educación física:**

### **Lo que toda adolescente necesita saber**

#### **Es normal sentir dolor durante la menstruación?**

- Es normal sentir dolor 2-3 días.
- Sólo la mitad de las mujeres sienten molestias.
- El dolor puede sentirse en la zona pélvica, en la zona inferior del abdomen, en la zona inferior de la espalda y en las piernas.
- También puede tener diarrea o dolor de cabeza con las molestias menstruales
- Las molestias pueden cambiar con el tiempo, de manera que esto puede solucionarse por sí solo!

#### **Es normal sentirse triste durante la menstruación?**

- Esto es normal y pasajero. Tu energía y ánimos regresarán!
- Sólo algunas mujeres se sienten irritables, tristes o “con cambios de humor” antes y después de su menstruación.
- Uno o dos días antes de que tengas tu menstruación te sentirás mejor.
- Si no te sientes bien después de un par de días, debes consultar a un médico.

#### **Puedes reducir el dolor al cambiar algunos hábitos?**

1. Las adolescentes que hacen ejercicio durante el mes sienten menos molestias.
2. Las adolescentes con una dieta rica en pescado y verduras sienten menos molestias.

#### **Qué puedo hacer si tengo molestias?**

1. El ejercicio puede reducir el dolor. El caminar puede ayudar mucho.
2. Cualquier dolor que impida tu participación en educación física o en otras actividades normales debe discutirse con la enfermera de escuela o un médico.
3. Aun cuando el sangrado pueda durar hasta 7 días, el dolor debe durar menos de 3 días. Si tienes molestias por más de 3 días, consulta a un médico.
4. Los medicamentos (Motrin, Advil y otros) reducen las molestias. La enfermera de escuela puede proporcionar estos medicamentos si hay autorización de tus padres por escrito. Otros que trabajan en la escuela pueden proporcionar los medicamentos, si hay receta de su doctor.

#### **Otra información importante:**

- Utilizas un tampón en lugar de una toallita higiénica? Nunca uses un tampón más de 6-8 horas. Los síntomas de *síndrome de choque tóxico* son: fiebre súbita, vómito, diarrea, mareo, desmayo o salpullido que parece quemadura de sol. Consulta a un médico inmediatamente.