

TIENES

PROBLEMAS CON TU CICLO

Tu ciclo puede ser regular y aún puedes tener problemas ¿Cómo son tus períodos?



SANGRADO ABUNDANTE

Si tiendes a llenar una toalla sanitaria regular en menos de dos horas, tu flujo es demasiado abundante. Considera tomar de aceite de linaza antes y durante su período, esto suele ser suficiente para aliviar el problema.

PERIODOS DOLOROSOS

Los períodos no deberían doler. Si sufres calambres/cólicos lo suficientemente intensos como afectar tus actividades diarias, eso es un problema. Una dieta equilibrada y abundante agua ayudará enormemente. Los suplementos como el aceite de pescado, vitamina B12, vitamina E ayudan grandemente.



CICLOS IRREGULARES

Un ciclo saludable es de 20 a 33 días aunque varíe un poco cada mes. Si tus ciclos van de más largos a más cortos o impredecibles, esto apunta a un problema más profundo. Considera llevar un registro de tus ciclos durante algunos meses y luego llevar la información a un médico de confianza.

SÍNDROME PREMENSTRUAL

El síndrome premenstrual es un problema común, generalmente causado por una mala nutrición. En realidad, hay diferentes de síndrome premenstrual y todos se tratan de manera diferente. Ver Código QR.



LIGA DE PAREJA
A PAREJA

5440 Moeller Avenue Suite 149
Cincinnati, OH 45212
(513) 471-2000
ayuda@ccli.org

VISITA: WWW.LIGADEPAREJA.ORG

