

CUIDANDO NUESTRA SALUD MENSTRUAL

Comprender el proceso menstrual nos ayuda a afrontar cambios físicos y emocionales de manera positiva.



1 LA MENSTRUACIÓN NO DEBE DOLER

Consulta con tu médico/a si experimentas:

- **Sangrado** abundante, irregular, oscuro y/o prolongado.
- **Dolor pélvico** intenso.
- Dolor durante las **relaciones sexuales**.
- **Fatiga** crónica, **náuseas** y problemas intestinales o urinarios.



2

LA MENSTRUACIÓN COMO INDICADOR DE SALUD

Irregularidades en tu ciclo
menstrual **son señales de:**

- Endometriosis o Adenomiosis.
- Síndrome de ovarios poliquísticos (SOP).
- Cambios asociados a la menopausia.

**Un diagnóstico temprano puede
mejorar tu calidad de vida**



3

GESTIÓN DE LA SALUD MENSTRUAL Y AUTOCAUIDADO

- ➡ **Dieta** rica en hierro, vitaminas y antioxidantes.
- ➡ **Actividad física** moderada.
- ➡ **Compresas calientes** para calmar cólicos.
- ➡ **Atiende a tus necesidades** en cada fase del ciclo.



4

¡¡CUÍDATE!!

- ➡ Conoce las **fases de tu ciclo** y cómo te influyen.
- ➡ Lleva un **registro** y anticipáte a tus necesidades.
- ➡ **Habla** sobre la menstruación

Consulta a tu médico/a si identificas alguna anomalía



**COMPARTE ESTE MENSAJE
PARA QUE MÁS MUJERES
TENGAN HERRAMIENTAS PARA
CUIDAR SU SALUD MENSTRUAL.**



**¿Qué harás hoy para
entender y cuidar
tu salud menstrual y
hormonal?**

#JuntasNosCuidamos