



MUJER
**DISFRUTANDO
 LAS VACACIONES,
 TAMBIÉN 'EN
 ESOS DÍAS'**

LAS VACACIONES DE VERANO IMPLICAN NUMEROSOS PREPARATIVOS Y DETALLES A TENER EN CUENTA, A LOS QUE NOSOTRAS DEBEMOS AÑADIR UNO MÁS QUE CONSIDERAR: NUESTRO PERÍODO. LOS ESPECIALISTAS APORTAN ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES PARA QUE, DURANTE ESOS DÍAS DEL MES, SOLO TENGAMOS QUE PREOCUPARNOS DE DISFRUTAR.

Seguramente los preparativos e infinidad de detalles que debes tener en cuenta para organizar y gestionar tus próximas vacaciones te produzcan una buena dosis de estrés como para encima añadirle otro motivo de preocupación, pero en este caso ser previsora, compensará con creces cualquier molestia que puedas sentir al tomar medidas preventivas. La perspectiva de que la regla te llegue durante las vacaciones, cuando sueñas con relajarte al sol, darte un baño en el mar, explorar una ciudad o salir de excursión a la naturaleza, quizá no sea muy halagüeña, pero no hay nada que te impida disfrutar de tu tiempo libre, planes de viaje o cualquier aventura que emprendas en verano, si te preparas adecuadamente. Los asesores de distintas plataformas y organizaciones ofrecen algunas sugerencias útiles basadas en los conocimientos más recientes, para que puedas disfrutar de los viajes, experiencias y estadías veraniegas

Rocio Gaia.
 EFE - Reportaje

'en esos días del mes', cuando estás alejada de algunas de las comodidades, recursos y soluciones que acostumbrabas tener a tu alcance en tu entorno habitual. Son sugerencias y orientaciones en general cuya aplicación puedes consensuar con tu médico o especialista, para adecuarlas a tu estado de salud en particular, según explican.

CALCULA LA FECHA DE TU REGLA (MEDIANTE 'APP').

"Una forma sencilla de comprobar si tendrás tu período estando de vacaciones es utilizar una aplicación ('app') de seguimiento del período, completando los detalles que requiere la 'app' sobre cuándo fue tu última regla y cuánto dura en general, para así predecir la próxima", explican desde Holland & Barrett (H&B) asesorados por la doctora Shree Datta, obstetra y ginecóloga. "Las 'apps' de seguimiento menstrual, como Clue, Flo y WomanLog, no sólo te permitirán conocer las fechas de tu próximo período, sino también realizar un seguimiento de cualquier síntoma

"Aunque la regla llegue en momentos inoportunos, no tiene por qué arruinar tus planes de vacaciones. Tener períodos es una señal de un ciclo menstrual saludable. Sentirte preparada para esos días puede ayudar a que te relajes y disfrutes más de tu viaje", confirma la obstetra y ginecóloga británica Shree Datta.

que puedas estar experimentando", especifican, por su parte, los asesores de Live Football Tickets, LFT, (www.livefootballtickets.com).

CALCULA LA FECHA DE TU REGLA (CON PAPEL Y LÁPIZ).

Si prefieres utilizar un método tradicional, comienza anotando cuándo se inicia tu período cada mes y cuánto dura, repitiendo estas registros durante varios meses seguidos, recomiendan desde H&B. Cuando tengas los datos de varios meses, calcula el número promedio de días desde el primer día de tu período hasta el día anterior al siguiente período, para tener una idea de la duración promedio de tu ciclo menstrual, que suele ser de unos 28 días, aunque puede oscilar entre 23 y 35 días. Cuando sepas cuánto dura tu ciclo,

Desde la Universidad de Pensilvania, en EE. UU., descartan algunos mitos sobre la natación y el período. Aunque se afirma que no es seguro nadar, que no se pueden usar productos de higiene femenina al estar en el agua durante la regla y que nadar empeora los calambres menstruales, esas creencias no se corresponden con la realidad, según Penn Medicine.

continúa



Hacer ejercicio físico, mantenerte siempre hidratada, ser consciente de lo que comes, elegir la ropa y el traje de baño adecuados y asegurarte de estar lo más preparada posible, también para la natación, son algunas medidas básicas para sentirte segura y cómoda durante el período en las vacaciones.

calcula la fecha de vencimiento de tu período para cada mes; mira en un calendario cuándo te irás de vacaciones y averigua en qué etapa de tu ciclo estarás, recordando que puede haber algunas variaciones de un mes a otro, especialmente si ha estado bajo estrés o has trasnochado mucho, añade H&B asesorados por la doctora Datta.

TOMA MEDIDAS PARA LOS DOLORES MENSTRUALES.

Aunque no todas necesitamos tomar analgésicos para nuestros periodos, quienes sufren calambres menstruales deben llevar consigo analgésicos como ibuprofeno y paracetamol para ayudar a controlar ese dolor, según H&B.

Si tus períodos son tan dolorosos que esos medicamentos no son útiles, debes hablar con su médico, para que te ofrezca asesoramiento y tratamiento personalizados para tus períodos dolorosos e indague si estas molestias están provocadas por alguna condición de salud, apuntan.

REFUERZA TU APORTE DE HIERRO.

"Si te viene la regla mientras estás de vacaciones, dormir lo suficiente (7 a 9 horas diarias) y alimentar tu cuerpo con alimentos ricos en hierro (para reemplazar el mineral que puedes perder debido al sangrado menstrual) puede ayudarte a que te sientas mejor

mientras disfrutas de tu tiempo libre" es otra de las recomendaciones de H&B avaladas por la doctora Shree Datta.

DESCARTA LOS MITOS SOBRE LA NATACIÓN.

Desde el Sistema de Salud de la Universidad de Pennsylvania (Penn Medicine), en Estados Unidos, des-acreditan algunas falsas creencias sobre la natación y la menstruación. Aunque existen los mitos de que no es seguro nadar durante la regla y de que no se pueden usar productos de higiene femenina cuando se hacen actividades acuáticas, estas creencias no se corresponden con la realidad, según Penn Medicine.

Quizá la toallita sanitaria (compresa) no sea la mejor opción, porque absorberá agua hasta empaparse y puede ser visibles a través del traje de baño, pero el tampón es cómodo y seguro, teniendo la precaución de reemplazarlo al menos cada 4 a 8 horas o con la frecuencia que recomiende el médico, añaden.

Otro mito es que nadar empeora los calambres menstruales, pero en realidad la natación puede ayudar a aliviarlos porque al hacer ejercicio, el cuerpo libera unas sustancias que actúan como analgésicos naturales y brindan sensación de bienestar, apuntan.



VIGILA TU HIDRATACIÓN Y UTILIZA PROTECTOR SOLAR.

Desde Penn Medicine también recomiendan llevar una botella de agua, ya que cuando estás en tu período puedes ser más propensa a la deshidratación, debido a la fluctuación de las hormonas estrógeno y progesterona, lo que "significa que es más importante que nunca asegurarse de beber lo suficiente".

Otro artículo que debes llevar si vas a nadar al aire libre es un protector solar sin aceite, sobre todo si eres propensa a sufrir brotes en la piel, ya que la luz solar y la menstruación pueden aumentar el riesgo de brotes o agravar el acné, recomiendan.

MANTENTE EN MOVIMIENTO.

Aunque hacer ejercicio quizá sea lo último que querrías hacer, estando de vacaciones y con tu período, puede ser beneficioso, siempre que lo hagas con moderación, ya que ayudará a reducir

tu hinchazón y calambres, al mejorar tu circulación sanguínea, además de reducir tu estrés y mejorar tu estado de ánimo, aseguran los expertos de Live Football Tickets, LFT, (www.live-footballtickets.com).

"Incorpora algo de ejercicio a tus días de vacaciones. No tiene por qué ser una actividad intensa: una simple caminata larga también funcionará", sugieren desde esta plataforma.

"Para nadar puedes utilizar taponnes, copas menstruales o bañadores menstruales, los cuales lucen como cualquier otro traje de baño, pero están diseñados específicamente para absorber la sangre menstrual y para evitar posibles fugas", aconsejan.

TEN EN CUENTA LA ROPA Y EL TRAJE DE BAÑO.

"Revisa con detenimiento tu guardarrota y piensa en la ropa que puedes llevar y con la que te sentirás cómoda sin sentirte cohibida, especialmente durante los primeros días de tu período. Quizá prefieras evitar cualquier prenda de vestir blanca", señalan desde LFT.

"Elige un traje de baño con el que te sientas cómoda y, para mayor tranquilidad, agrega a tu maleta un pareo de playa", añaden.

HAZTE CONSCIENTE DE LO QUE COMES.

Aunque te sientas tentada a comer alimentos que contengan mucha azúcar o grasas saturadas, como chocolate, pastelería u otro tipo de dulce, será mejor evitarlos, porque pueden aumentar la inflamación corporal y fomentar los calambres menstruales, señalan desde LFT, quienes recomiendan comer frutas frescas, que calman las ansias de dulce y aportan nutrientes saludables.

