

Psicofertilidad Natural explica por qué tener la regla no tiene que doler

Demasiadas mujeres pasan cada mes uno, dos o varios días con dolores de regla. Algunas veces estas molestias son tan fuertes que impiden hacer una vida normal, incluso ir al trabajo. Es tan común en tantas mujeres que la inmensa mayoría de ellas y, desafortunadamente la mayoría de los sanitarios también, están convencidos de que es algo normal, algo natural y consustancial a la menstruación

Nada más lejos de la realidad. Así lo afirma la embrióloga Antonia González, responsable de Psicofertilidad Natural.

"Soy embrióloga- explica- sé cómo funciona el organismo, y cuando éste te da señales de dolor, es que algo no anda bien. El cuerpo nos habla, y tenemos que aprender a escucharlo, y no callarlo con analgésicos sin prestarle atención. Nos hemos acostumbrado a normalizar el dolor de la menstruación, y esa normalización (tanto por parte de las mujeres, como de los profesionales) nos ha llevado a sufrir desequilibrios de los que no somos conscientes, y a perpetuar enfermedades que pasan desapercibidas".

"Nos estamos acostumbrando a no estar sanos -prosigue- por ejemplo, el tener estreñimiento no es normal, puede que llevemos toda nuestra vida con ese problema y que al ser habitual lo hayamos normalizado, pero un intestino que no trabaja bien es otro síntoma de que tu cuerpo no está bien". La experta asegura que "todos los días, absolutamente todos los días, veo a mujeres en mi consulta que sufren dolor de menstruación, y cuando investigamos el origen de ese dolor siempre encontramos un nombre. La única forma de solucionarlo es ponerle un nombre, por eso es tan importante no normalizar el dolor. Ya que por culpa de considerarlo normal, están sufriendo demasiadas mujeres enfermedades como la endometriosis".

La endometriosis tarda siete años en ser diagnosticada porque, asegura la experta, "tanto la mujer como el profesional creen que el dolor en la menstruación es normal y no es así".

Lo que hizo años atrás la medicina por aquellas mujeres que tenían dolor cada regla, ha sido ponerle un nombre "dismenorrea" y darle analgésicos, y decirle que aprenda a vivir con ello. González sostiene que ella misma lo ha sufrido: "cuando fui por primera vez a una ginecóloga para hablarle de mis ciclos y el dolor de mi menstruación, sus palabras fueron: cuando tengas hijos se te irá".

Las mujeres que tienen menstruación pasan por 3 fases, bien diferenciadas:

La fase folicular (preparación y crecimiento del futuro óvulo), la ovulación, y la fase lútea (el cuerpo se prepara para el embarazo).

En el caso de que el embrión no se implante, llega la menstruación, el endometrio (la capa interna del útero que ha crecido para acoger al embrión) se desprende y aparece en forma de sangrado. En todas estas fases, hay subidas y bajadas hormonales, y esto puede provocar alteraciones de ánimo, retención de líquidos, molestias etc. pero leves. Si el dolor, la molestia, el desequilibrio, interfiere en la vida normal, entonces, hay que ponerle atención y buscar qué está originando este trastorno.

El dolor habla de inflamación, de tejidos que responden a señales celulares. La inflamación existe para "reparar", para dar solución a un problema, que puede ser una infección, una lesión etc. y es una reacción del sistema inmunológico para protegerse. Por lo tanto -sostiene la experta- "Aquí una tiene que preguntarse "¿Por qué cada mes mi cuerpo se pone en proceso de reparación? ¿De qué me quiere proteger?", no tiene sentido, que cada mes, con la menstruación mi cuerpo se inflame".

Y entonces, ¿por qué le duele la regla a muchas mujeres? Pueden darse distintos escenarios:

El más común, puede que la mujer tenga endometriosis. Esta enfermedad se distingue por provocar dolor en la menstruación, desde dolores leves hasta dolores insoportables que paran la vida de la mujer que los sufre.

Sufrir el síndrome del ovario poliquístico o SOP. Otra patología hormonal que puede cursar de distintas maneras. Pero a modo de resumen -explica la embrióloga- "diré que cuando una mujer tiene SOP tiene un problema con distintas hormonas (insulina, testosterona, DHEA, estrógenos etc.) y es el exceso de estrógenos lo que provoca la inflamación y por tanto el dolor".

Tener exceso de estrógenos: se puede tener un exceso de estas hormonas, sin necesidad de sufrir SOP o endometriosis. De hecho la mayoría de las mujeres del mundo industrializado, sufre de hiperestrogenismo, ya que debido al tipo de alimentación de hoy día y a la vida sedentaria unido a estar rodeados de un exceso de toxinas, hace que el sistema hormonal no trabaje como debería, y eso acaba afectando al hígado y alterando la función detox del mismo (encargado de eliminar el exceso de estrógenos, entre otras cosas).

El tener miomas dentro del útero también puede provocar dolor y un exceso de sangrado. Pero -advierte la experta- "tengo que volver a los estrógenos, ya que el mioma se forma gracias a estas hormonas. Por lo tanto, siempre los protagonistas son los estrógenos y el desequilibrio que generan en nuestro sistema".

El tener quistes en el ovario también puede provocar dolor. Y casualmente también hay una relación entre estos quistes y los estrógenos.

Y por último puede provocar dolor en la zona pélvica el tener una infección.

Hay que tener en cuenta que si existe cualquiera de estos desequilibrios o patologías, esto puede

afectar a la fertilidad, además de a la salud, por supuesto. La experta concluye: "Espero que muchas mujeres, tras leerme se animen a seguir investigando, y que si dan con un profesional que les dice que su dolor es normal, se vaya a otro y que siga investigando. Porque curiosamente si se nos inflama la rodilla y nos duele, sí nos asustamos y vamos al médico para saber qué problema tenemos, entonces, ¿por qué con esto no?"

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR
www.madandcor.com
675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>