¿Quieres reducir los síntomas de la endometriosis?

La endometriosis ocurre cuando los tejidos del interior del útero o (matriz) crecen en otras áreas del cuerpo. Los síntomas más frecuentes son: dolor, alteración en la frecuencia del periodo de la menstruación y posible infertilidad. Hay formas de tratar algunos de los síntomas de la endometriosis al realizar modificaciones en la dieta, en su estilo de vida y siguiendo las recomendaciones de su ginecólogo.

- **Realice actividades físicas de forma moderada,** aumentando la producción de endorfinas. Siendo esta una hormona que ayuda a disminuir el dolor; que puede provocar la condición.
- **Consuma alimentos ricos en omega 3**, como el pescado y la linaza. Estos pueden tener un efecto antinflamatorio en el cuerpo.
- **Tome té de manzanilla**, como otra opción para el manejo del dolor.
- **Reduzca los niveles de estrés**, previniendo el desequilibrio hormonal.
- **Evalúe con su médico el uso de analgésicos** para controlar los cólicos y el dolor que se pueda presentar.
- **Visite a su ginecólogo** para evaluar sus síntomas y poder considerar la terapia hormonal que puede utilizar. Las terapias, pueden prevenir que la endometriosis y sus síntomas empeoren.

Se recomienda ser evaluada y dialogar con el ginecólogo alternativas de tratamiento, además de visitar la nutricionista para mayor información.

Humana®

Por: Sonia I. Alvira Ríos, MPHE
Fuente: Instituto Nacional de la Salud. (2015).

HumanaHealth en tu empresa

PRHJVQHTS

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).繁體中文 (Chinese): 注意： 如果您使用繁體中文， 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).