



Guía para una menstruación con menos dolor

EDITORIAL DE IMPACTO



Plan de acciones para aliviar el dolor

Este es un plan de 9 acciones por orden de impacto para reducir el dolor menstrual de forma efectiva y sostenida:

1. Ajusta tu alimentación (Impacto más alto)

- Sigue una dieta antiinflamatoria. Prioriza grasas saludables (aguacate, salmón, nueces, AOVE) para modular la inflamación.
- Aumenta la ingesta de magnesio (chocolate negro 85%, espinacas, almendras) para relajar los músculos y reducir calambres.
- Reduce azúcar, harinas refinadas y ultraprocesados, ya que agravan la inflamación y alteran las prostaglandinas (responsables del dolor).
- Evita el exceso de cafeína y alcohol, que pueden empeorar la retención de líquidos y la sensibilidad.
- Come menos cantidad de la habitual en los días del periodo, facilitará la digestión a tu estómago.

2. Regula el estrés (Gran impacto)

- El cortisol alto desequilibra estrógenos y progesterona, empeorando el dolor.
- Prácticas diarias como meditación, respiración diafragmática, paseos al aire libre y journaling pueden reducir el estrés y mejorar el dolor menstrual.
- Dormir 7-9 horas es clave para la regulación hormonal.

3. Aplica calor local (Impacto inmediato y efectivo)

- Una **almohadilla térmica** o una botella de agua caliente en el abdomen o la parte baja de la espalda **reduce la tensión muscular y mejora el flujo sanguíneo**, aliviando los cólicos en minutos. Sino una ducha de agua caliente es una opción relajante y placentera.

4. Realiza ejercicio moderado (Impacto alto y sostenible)

- Movilizar el cuerpo mejora la circulación y reduce el dolor.
- Prioriza **caminar, yoga y estiramientos**, que alivian la tensión en la zona lumbar y el abdomen.
- Evita entrenamientos muy intensos en los días de más dolor, ya que pueden elevar el cortisol.
- Para reducir el impacto de la regla practica deporte regularmente 3-4 veces a la semana y haz ejercicios cada día. Si actualmente no haces nada, empieza por 5 minutos al día.



5. Mejora la salud intestinal (Impacto clave en hormonas y dolor)

- Un intestino inflamado o permeable afecta el metabolismo de los estrógenos, lo que puede empeorar los cólicos.
- Incluye fibra, probióticos (yogur natural, kéfir, chucrut) y caldos de huesos para fortalecer el intestino y mejorar el equilibrio hormonal.

6. Usa infusiones con propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas (Impacto inmediato y natural)

- Manzanilla: Relaja el útero y disminuye calambres.
- Jengibre: Potente antiinflamatorio y analgésico natural.
- Canela: Equilibra el azúcar en sangre y reduce el dolor.

7. Evita disruptores endocrinos (Impacto a medio-largo plazo)

- Plásticos, pesticidas y productos de cuidado personal con parabenos y ftalatos pueden alterar tus hormonas y agravar el dolor menstrual.
- Usa alternativas más naturales (cosmética sin tóxicos, cocinar en acero inoxidable o cristal).

8. Usa técnicas de masaje (Impacto efectivo sin fármacos)

- Masajear el punto Sanyinjiao (SP6), ubicado cuatro dedos por encima del tobillo, ayuda a aliviar los cólicos.

9. Revisa tu equilibrio hormonal con un especialista (Para casos más severos)

Si los dolores son muy intensos, podrían estar relacionados con endometriosis, SOP o desequilibrios hormonales que requieren un abordaje más profundo.

Un test hormonal puede ayudarte a entender si hay un exceso de estrógenos, deficiencia de progesterona o inflamación crónica que necesite tratamiento.

Este plan combina acciones de efecto inmediato (calor, infusiones, masaje) con estrategias de largo plazo (alimentación, suplementos, salud intestinal), asegurando un alivio progresivo y sostenible.

Si aplicas las primeras 5 acciones de forma consistente, notarás una gran diferencia en pocos meses y si aplicas las recetas de las páginas siguientes verás que se hacen más llevaderos los días del periodo.



Plan de comidas para los días del período

Aquí tienes un plan de comidas para la menstruación que sigue una dieta antiinflamatoria, es fácil de digerir y contiene nutrientes específicos para reducir el dolor.

Principios clave del menú:

- ✓ **Antiinflamatorio:** Rico en Omega-3, polifenoles y antioxidantes.
- ✓ **Fácil de digerir:** Baja en FODMAPs y sin alimentos que generen hinchazón.
- ✓ **Equilibra hormonas:** Regula estrógenos y prostaglandinas para aliviar calambres.
- ✓ **Calmante y reconfortante:** Comidas tibias, saciantes y digestivas.

DÍA 1 - Inicio del sangrado (Más inflamación y retención de líquidos)

🌿 **Objetivo:** Reducir inflamación y apoyar la eliminación de estrógenos.

🍳 Desayuno:

- Porridge de avena sin gluten cocida con leche de almendras (mejor digestión que cruda).
- Semillas de chía y lino molidas (fibras que ayudan a eliminar estrógenos).
- Frutos rojos y cúrcuma en polvo (antioxidantes y antiinflamatorio).

🥗 Almuerzo:

- Ensalada templada de quinoa, espinacas salteadas, calabaza asada y aguacate.
- Aliño de AOVE, limón y cúrcuma.
- Pechuga de pollo a la plancha con orégano y ajo.

🍵 Merienda:

- Infusión de jengibre y manzanilla.
- Tostada de pan de trigo sarraceno con tahini y miel cruda.

🍲 Cena:

- Crema de calabacín y puerro (digestiva y ligera).
- Salmón al horno con romero o hinojo (Omega-3 antiinflamatorio).
- Arroz basmati (mejor el blanco que el integral).



DÍA 2 - Bajada de energía y más calambres

🌿 Objetivo: Relajar el útero y dar energía estable.

🍳 Desayuno:

- Pan de centeno con aguacate y semillas de sésamo.
- Infusión de canela y jengibre.

🍲 Almuerzo:

- Lentejas rojas con cúrcuma y zanahoria (ricas en hierro y fáciles de digerir).
- Ensalada de rúcula con AOVE y limón.

🍌 Merienda:

- Plátano con almendras (fuente de magnesio y potasio para relajar músculos).

🍲 Cena:

- Tortilla de espinacas con AOVE.
- Puré de boniato y zanahoria.

DÍA 3 - Sensación de fatiga y más hambre

🌿 Objetivo: Apoyar la energía y reponer hierro.

🍳 Desayuno:

- Yogur de coco con nueces, miel cruda y canela.
- Té verde (mejor que café para no subir cortisol).

🍲 Almuerzo:

- Pollo al curry con arroz basmati.
- Ensalada de canónigos con aceite de oliva y cúrcuma.

🍌 Merienda:

- 2 onzas de chocolate negro 85% con almendras.

🍲 Cena:

- Sopa de miso con tofu y algas wakame (remineralizante y digestiva).
- Pescado blanco al horno con patata cocida.



DÍA 4 - Más estabilidad, menos dolor

🌿 **Objetivo:** Regular azúcar en sangre y seguir antiinflamatorio.

🍳 **Desayuno:**

- Gachas de amaranto con leche de almendras, semillas de lino y canela.

🍲 **Almuerzo:**

- Hummus de remolacha con zanahorias crudas.
- Filete de ternera a la plancha con verduras asadas.

🍌 **Merienda:**

- Infusión de manzanilla con miel.
- Una fruta.

🍲 **Cena:**

- Caldo de huesos casero (nutritivo y bueno para intestino).
- Verduras al vapor con AOVE y limón.

💡 **Extras recomendados durante la menstruación:**

- ✓ Toma infusiones de jengibre, cúrcuma, manzanilla y canela.
- ✓ Usa aceite de oliva virgen extra en todas las comidas.
- ✓ No consumas gluten ni lácteos si notas inflamación con ellos.
- ✓ Chocolate negro (+85%) con frutos secos, en pequeñas porciones, es un placer y ayuda con el magnesio.
- ✓ Evita azúcar refinado y ultraprocesados.
- ✓ Come caliente y reconfortante para mejorar la digestión.

¿No te acaba de convencer algún plato y quieres más alternativas? Te proponemos un segundo plan de comidas en la siguiente página.



Plan de comidas alternativo

Aquí tienes otra propuesta de menú especial para la menstruación, con ingredientes fáciles de encontrar, recetas sencillas y sabrosas, y tiempos de preparación rápidos.

Principios del menú:

- ✓ Ingredientes comunes en supermercados 🛒
- ✓ Preparaciones rápidas (máximo 20 min por comida) ⌚
- ✓ Sabor delicioso sin complicaciones 😊
- ✓ Antiinflamatorio y digestivo 🌿

DÍA 1 - Inicio del sangrado (Más inflamación y retención de líquidos)

🌿 Objetivo: Aliviar inflamación y reponer minerales perdidos.

🍳 Desayuno (5 min)

- Pan de centeno con aguacate, AOVE y semillas de sésamo.
- Té de jengibre con canela.

🍲 Almuerzo (15 min)

- Pollo a la plancha con especias (cúrcuma, orégano y ajo).
- Puré de calabaza con AOVE.

🥗 Merienda (5 min)

- Yogur de coco con nueces y miel cruda.

🍲 Cena (10 min)

- Sopa rápida de verduras (zanahoria, calabacín y puerro).
- Tortilla de espinacas y ajo.

DÍA 2 - Más energía sin inflamación

🌿 Objetivo: Equilibrar azúcar en sangre y reducir antojos.

🍳 Desayuno (5 min)

- Gachas rápidas de avena con canela, almendras y miel.

🍲 Almuerzo (15 min)

- Arroz basmati con salmón a la plancha y limón.
- Ensalada de rúcula con AOVE y semillas de calabaza.



🥗 Merienda (5 min)

- Chocolate negro 85% con nueces.

🍲 Cena (10 min)

- Puré de boniato con jengibre.
- Pechuga de pollo al horno con tomillo.

DÍA 3 - Comidas saciantes y digestivas

🌿 Objetivo: Reponer hierro y apoyar la digestión.

🍲 Desayuno (5 min)

- Pan de espelta con hummus y rodajas de tomate.
- Infusión de cúrcuma y miel.

🍲 Almuerzo (15 min)

- Lentejas guisadas con ajo, cúrcuma y zanahoria.
- Ensalada de canónigos con AOVE y limón.

🥗 Merienda (5 min)

- Plátano con crema de almendras.

🍲 Cena (10 min)

- Tortilla francesa con espinacas.
- Crema de calabacín con AOVE.

DÍA 4 - Recuperación y estabilidad

🌿 Objetivo: Evitar bajones energéticos y regular hormonas.

🍲 Desayuno (5 min)

- Yogur natural con semillas de lino y frutos rojos.

🍲 Almuerzo (15 min)

- Merluza a la plancha con limón y orégano.
- Puré de zanahoria con cúrcuma y AOVE.

🥗 Merienda (5 min)

- Manzana con almendras.

🍲 Cena (10 min)

- Caldo de verduras casero con jengibre.
- Tostada de pan integral con aguacate.



Consejos extra

Estas son otras recomendaciones que pueden ayudarte a sentirte mejor durante la menstruación, más allá de la alimentación:

1. No ignores las señales de tu cuerpo

Tu cuerpo pide más descanso en estos días, así que baja el ritmo cuando lo necesites. No es el mejor momento para entrenamientos extremos ni para sobrecargarte de tareas. Prioriza el descanso sin culpa.

2. Hidratación clave para reducir hinchazón y calambres

- Agua con limón y jengibre → Ayuda a eliminar toxinas y reduce inflamación.
- Caldo de huesos o de verduras → Rico en minerales esenciales para el equilibrio hormonal.
- Infusión de canela y jengibre → Calma el útero y mejora la circulación.

3. Masajes y acupresión para aliviar cólicos

Presiona suavemente el punto Sanyinjiao (SP6), ubicado 4 dedos por encima del tobillo interno. Masajear esta zona durante unos minutos ayuda a relajar el útero y disminuir el dolor.

4. Baños calientes con sales de magnesio

Si sientes dolor o tensión en la zona lumbar, un baño con sales de Epsom (magnesio) puede hacer maravillas para relajar los músculos y aliviar los calambres.

5. Duerme lo suficiente (y en posición fetal si sientes dolor)

Dormir en posición fetal puede aliviar la presión en el abdomen y mejorar el flujo sanguíneo en la zona pélvica. Intenta acostarte más temprano estos días.

6. Mueve el cuerpo sin forzarlo

- Caminatas suaves al aire libre pueden mejorar la circulación y aliviar la sensación de pesadez.
- Yoga restaurativo con posturas como el niño, la mariposa o piernas en la pared ayuda a relajar el abdomen y mejorar la digestión.

7. Evita el exceso de cafeína

Si notas que el café te pone más ansiosa o te hincha, prueba con té verde o infusiones. La cafeína puede empeorar la retención de líquidos y la inflamación.

8. Reduce el consumo de lácteos y gluten si notas inflamación

No todas las personas reaccionan igual, pero si sueles hincharte durante la menstruación, prueba a reducir lácteos y gluten esos días y observa si te sientes mejor.



9. Prácticas de respiración para calmar el dolor

Cuando el dolor aparece, respirar de manera profunda y diafragmática (inhalar por la nariz en 4 tiempos, exhalar en 6 tiempos) puede ayudarte a relajarte y disminuir la sensación de malestar.

10. Lleva un diario menstrual

Anotar cómo te sientes en cada fase del ciclo te ayudará a entender patrones y adaptar tu alimentación, descanso y ejercicio según tus necesidades.

 ¿Conclusión? Cuida lo que comes, descansa cuando lo necesites y escucha a tu cuerpo. Cada pequeño cambio suma.

Si pruebas alguno de estos consejos, cuéntame cómo te sientes y qué te ha ido mejor en las reseñas del Libro Dieta Antiinflamatoria: Guía práctica para agendas ocupadas.

¡Mucho ánimo y a cuidarte como la diosa que eres!  

