

Dorival®

Descubre tu ciclo



R RELATO



Mitos & verdades

SOBRE LA MENSTRUACIÓN



Mitos & verdades

SOBRE LA MENSTRUACIÓN



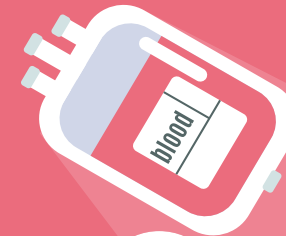
Dorival®



01

Todos los ciclos menstruales son iguales.

Mito: el período menstrual dura de 2 a 7 días con una periodicidad de entre 21 y 35 días.



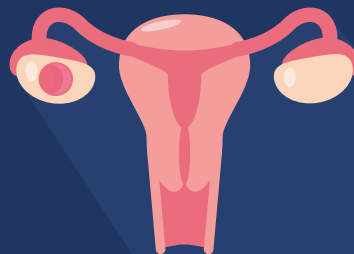
02

El periodo puede causar anemia.

Verdad: durante la menstruación se pierde alrededor de 30 mililitros de sangre, pero cuando esta supera los 80 ml reiterada o repetidamente es posible un caso de anemia.

¿Cómo notarlo?

Si tu periodo dura más de una semana y con flujo abundante, consulta a tu médico.

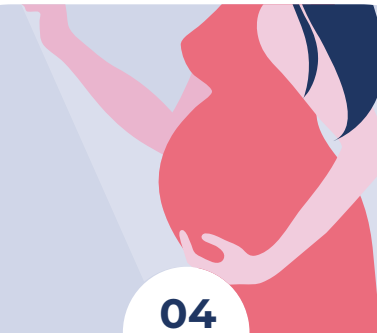


03

Todas las mujeres que tienen regla ovulan.

Mito: se puede tener regla sin ovular. Los ciclos cortos o muy largos pueden indicar ausencia de ovulación.

Verdad: la menstruación solo ocurre cuando se ha producido ovulación.



04

Es imposible quedar embarazada durante la menstruación.

Mito: puede ocurrir, aunque es poco frecuente porque los espermatozoides pueden permanecer vivos en la vagina hasta 5 días.

R

Mitos & verdades

SOBRE LA MENSTRUACIÓN



Dorival®



05

Si tienes periodos irregulares te costará quedar **embarazada**.

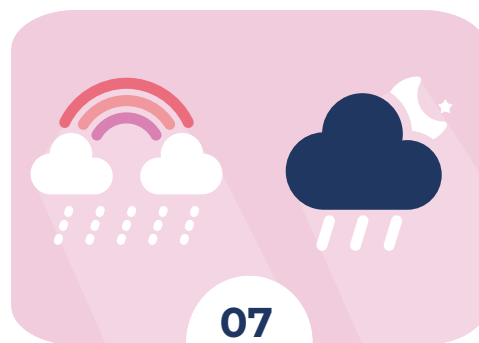
Depende: en la mayoría de los casos la mujer queda embarazada sin problema.



06

No se debe hacer ejercicio durante **el periodo**.

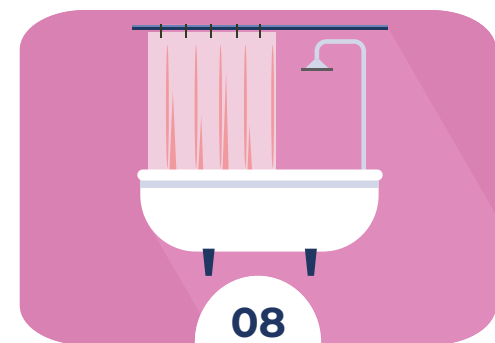
Mito: el deporte no está contraindicado, es más, libera endorfinas que actúan como analgésico natural.



07

El periodo varía de acuerdo **al clima**.

Verdad: según expertos, en verano se produce mayor actividad en los ovarios y ciclos más cortos. En invierno hay mayores molestias físicas, así como índices de síndromes premenstruales.



08

La sangre **se coagula** dentro del cuerpo si te bañas mientras **menstruas**.

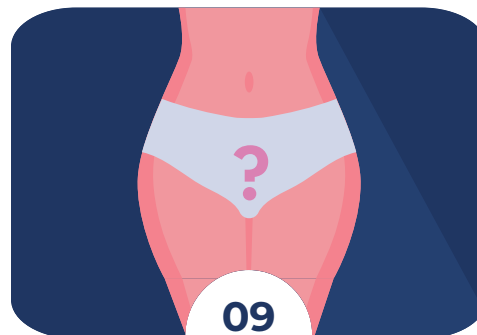
Mito: por el cambio de temperatura, el sangrado disminuye unos minutos debido a la contracción de los vasos sanguíneos.

R

Mitos & verdades

SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Dorival®



09

Si durante un mes **no tienes regla**, se te queda retenida dentro, no te limpias y es malo.

Mito: si no tienes regla, no pasa nada. La sangre no se queda retenida.



10

La menstruación normal es **roja oscura**.

Verdad: el color de la menstruación se altera con el paso de los días y no indica ningún problema de salud.



11

Se sincroniza tu **ciclo menstrual** con el de tus amigas si pasas mucho tiempo con ellas.

Mito: según la Universidad de Oxford, no existe la sincronización de periodos entre mujeres que conviven mucho.



12

Los tampones o la copa menstrual **quitan la virginidad**.

Depende: cuando los tampones se colocan de forma correcta no rompen el himen, pero pueden romperse más fácilmente cuando se usa una copa menstrual. Conversa con tu ginecólogo para ver cuál es la mejor opción para ti.

R

Mitos & verdades

SOBRE LA MENSTRUACIÓN



Durante tu periodo debes evitar **nadar o ir al bosque**, pues los animales huelen tu sangre y eres más propensa a ser atacada.

Mito: la ciencia no ha encontrado casos reportados que aluden a esta situación, pero si te sientes insegura usa tampón o copa menstrual.



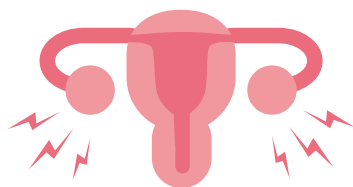
¿Si la menstruación no te viene significa que **estás embarazada?**

Mito: cuando hay retrasos se debe a los cambios hormonales, por lo que no siempre es signo de embarazo y pueden indicar estrés o alteraciones en los órganos.

Dorival®

Conóciate Mejor





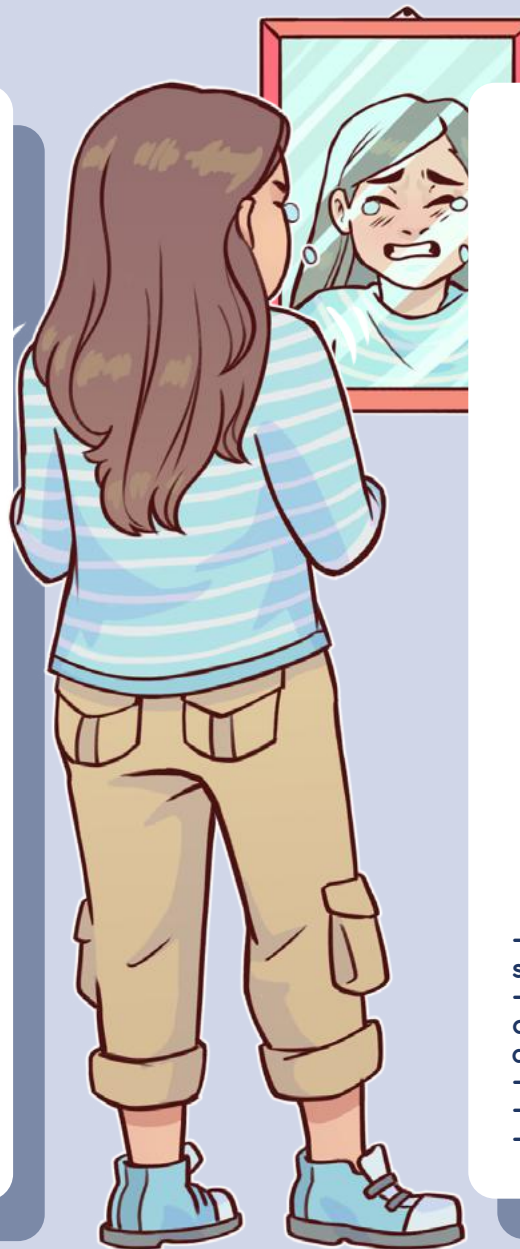
¿Por qué dan cólicos?

Durante la menstruación el útero tiene pequeñas contracciones que causan esos cólicos. Ese característico dolor abdominal.



¿Se puede nadar cuando estás en periodo menstrual?

Sí, pero por higiene y comodidad muchas deciden no hacerlo



¿Dorival puede causar esterilidad?

Para nada. Dorival únicamente te ayuda a quitar el dolor y la inflamación.



¿Es normal que en “esos días” se sienta **desánimo**, depresión o sensación de gordura?

Sí, algunos síntomas premenstruales son:

- Cambios de humor y sensibilidad.
- Dolores en partes del cuerpo como el abdomen o pecho.
- Sensación de hinchazón.
- Espinillas.
- Hambre y cansancio.



Conóctete Mejor



¿Por qué se **retrasa** mi periodo menstrual?

Ejercicio excesivo.
Estrés extremo.
Falta de madurez del sistema reproductor.



¿Puedo **ejercitarme** mientras estoy menstruando?

Sí, puedes seguir con tu rutina diaria.



¿Se puede **depilar** el área vaginal en los días de menstruación?

Sí, aunque por higiene es preferible que lo hagas fuera de tu periodo.

Descubre tu ciclo

Día 1-5: menstruación

Comienza tu periodo y ciclo. Inicia el sangrado, termina el síndrome premenstrual y bajan tus niveles hormonales. Dura entre 3 y 8 días. Sientes cólicos y dolores en el vientre, que los controlas fácilmente con Dorival.

Día 6-12: infértiles

Tu periodo está terminando. Se regulan las hormonas. Tu cuerpo se prepara para ovular y tus niveles de estrógeno comienzan a elevarse.

Día 13-19: fértiles

Es tu periodo más fértil. Tu vagina puede segregar un flujo claro y fino que permite a los espermatozoides llegar más fácil al óvulo.

Día 26-30: infértiles

Sientes cólicos y dolores en el vientre, que los controlas fácilmente con Dorival.

Día 20-25: infértiles

Hay descargas vaginales más pesadas de color amarillo o blanco. Es común que tus pechos sean más sensibles debido a la producción de progesterona.

