

iTrátate bien!

por Ellen T Johnson

Las mujeres con endometriosis son inundadas con "buenos" consejos todo el tiempo. De hecho, lo hemos oído todo - desde "Sólo tienes que relajarte", hasta "Tan pronto tengan un bebé el dolor desaparecerá". Nosotras somos lo suficientemente inteligentes para saber que la mayoría de estos consejos— a pesar de ser bien intencionados— realmente no funcionan. Muchas veces nos preguntamos si ALGO (cualquier cosa!!!) puede realmente ayudarnos.

Una de las cosas de la que estamos muy seguros es que la endometriosis es una enfermedad muy individualizada. Ninguna mujer experimenta las mismas situaciones ni sensaciones que otra. Lo que funciona para una no necesariamente funciona para otra. También sabemos que esta enfermedad puede afectarnos física, mental, y emocionalmente. La endometriosis nos causa estrés, y a su vez el estrés puede empeorar los síntomas.

Entonces, cómo nos cuidamos como individuos y a la vez lidiamos con esta enfermedad? Las siguientes son algunas sugerencias de cosas pudieran realmente ayudar.

ALGUNOS ALIMENTOS PUEDEN EMPEORAR EL DOLOR

Intenta eliminar la cafeína, el alcohol, el azúcar, la carne roja, los alimentos fritos, y el trigo de tu dieta momentos antes y durante de la menstruación. Añade a tu dieta alimentos altos en ácidos grasos omega-3 (tales como salmón). Estos alimentos pueden aminorar su dolor. Ver también la [entrevista con Dian Shepperson](#) Mills.

LA RELAJACIÓN NO ES BUENA SOLO EN TEORÍA

Intenta separar varios minutos cada día para relajarte. Esto puede ser tan simple como ponerte audífonos y escuchar música que te relaje, o leer un buen libro, o mantener un hobby. Los ejercicios de respiración también ayudan a que el cuerpo esté en calma.

SUEÑO, SUEÑO, SUEÑO

Los estudios sugieren que la falta de sueño lleva a cambios hormonales y metabólicos, inflamación, y niveles crecientes del dolor. Si estás teniendo problemas para conciliar el sueño, intenta remedios homeopáticos como tomar una taza de té de camomila, o rociar un poco de aceite de lavanda diluido en su almohada. Salir a la calle y envolverse en actividades físicas durante el día puede también resultar en un sueño mejor. Si tienes problemas para dormir, visita tu médico.

SUBSTITUYE PENSAMIENTOS NEGATIVOS CON POSITIVOS

Según los investigadores de Harvard, el optimismo da lugar a una salud total mejor. Haz un esfuerzo por cambiar pensamientos negativos por positivos. Te sentirás mejor si encuentras maneras de enfrentar con esperanza y fe los desafíos cotidianos de la endometriosis. Lectura sugerida: *Learned Optimism: How to Change Your Mind & Your Life*, by Martin E. Seligman.

MUEVETE!!!

Los investigadores también han encontrado que las actividades físicas resultan en una disminución de la tensión y un aumento en la producción de endorfinas (substancias anti-dolor naturales del cuerpo). Aprovecha los días del mes en que te sientes mejor, y cualquier situación que te permita estar físicamente activa (sube las escaleras en lugar de tomar el ascensor, estacionate lejos de la entrada del mall). Si no sientes motivación para hacer actividades energéticas entonces intenta algo más simple, por ejemplo tomar una caminata alrededor de la urbanización. Puedes ir lento al principio, y verás que pronto te sentirás mucho mejor.

SIMPLIFIQUA TU VIDA

Seguro que tienes una vida complicada, con mucho quehacer y poco tiempo para hacerlo. Esto puede causar en nosotros gran estrés y tensiones. Si te sientes abrumada, sobrecargada, considera simplificar tu vida. Pregúntate qué tareas o responsabilidades puedes eliminar o delegar a otros. Lectura sugerida: *Simplify Your Life* series of books by Elaine St. James.

EVITA TOXINAS EN TU AMBIENTE

Intenta eliminar tantas toxinas en su vida como sea posible, optando cuando puedas por productos naturales.

UNETE A UN GRUPO DE APOYO

Si no hay un **grupo de ayuda** en tu área, ayuda a organizar uno! En el grupo encontrarás personas que entienden por lo que estás pasando. Si no existe un grupo de apoyo, intenta encontrar por lo menos una persona de apoyo con quien compartir tus preocupaciones. Lo más importante: no guardes tus frustraciones adentro!

© Ellen 2003 T. Johnson

Esta es una traducción por computadora de la página web original. Se suministra como información general y no debe considerarse completa ni exacta.

© 2003 Ellen T. Johnson