



Endometriosis: ¿Es posible que tenga esta patología?

Entre el 10 y el 15% de las mujeres en España sufren de endometriosis, sin embargo, esta patología es, en muchas ocasiones, infradiagnosticada. Conocer algunos de sus síntomas pueden ayudarnos a determinar si es necesario acudir a nuestro médico de cabecera.



Menstruación dolorosa con cólicos en la parte inferior abdominal

Dolor al practicar relaciones sexuales



Signos de infertilidad

Dolor pélvico o en la parte baja de la espalda

Sangrado menstrual abundante o entre periodos

Dolor al orinar o con las deposiciones



Si además tiene algún familiar directo que padece endometriosis, sus periodos aparecieron a una edad temprana y los ciclos son frecuentes y duraderos, es recomendable concertar una cita con su médico.

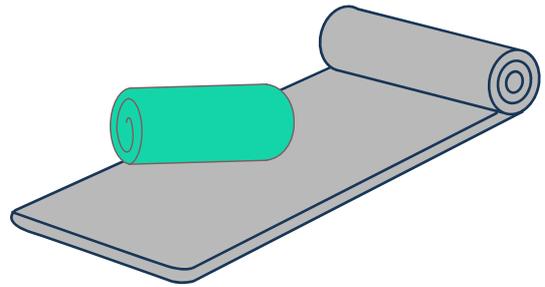
Método Fukutsudzi:

mejorar la postura corporal y reducir el abdomen con 5 minutos al día

Antes de empezar:

Necesitaremos:

- Una toalla.
- Una esterilla o alfombra.



Aplicación del método:

01. Colocaremos la esterilla en el suelo y la toalla enrollada debajo de las lumbares.

02. Estiramos las extremidades totalmente.



03. Las piernas deben estar ligeramente separadas pero con los pulgares tocándose.

04. Coloca las palmas de las manos contra el suelo con los meñiques unidos.

05. Aguanta en esta posición durante 5 minutos.