

Femmax[®]

GUÍA MENSTRUAL

para manejar el **estrés**,
la **ansiedad** y el **dolor menstrual**
en el **entorno laboral**.



SEAMOS HONESTAS,

a veces tener la menstruación en medio de los compromisos laborales se siente como un trabajo adicional... ¡Necesitamos una guía para sobrellevarlo todo en esos días tan complejos!



¿Lista para aprender más de ti misma y de cómo sostener a otras en tu entorno laboral?



¿POR QUÉ NOS GENERA TANTO **ESTRÉS** EN EL **TRABAJO**?

SENTIR

la obligación de ir a trabajar a pesar del dolor severo por miedo a ser juzgadas por falta de políticas de "licencia menstrual".

FALTA

de baños privados, limpios o con contenedores para desechos.

EL DOLOR

intenso (dismenorrea) y la fatiga afectan la función cognitiva temporalmente.

TURNOS

rotativos o jornadas largas sin posibilidad de pausas breves para hidratación o descanso.

EL ESTRÉS

de tener que ocultar productos menstruales o disimular el malestar para no parecer "débil" o "emocional".



EL ESTRÉS LABORAL ACTIVA

el Eje HPA (eje hipotálamo -hipófisis -suprarrenal), que es el sistema que usa nuestro cuerpo para manejar el estrés.

Es como un puente de comunicación entre el cerebro y las glándulas suprarrenales, que son las encargadas de liberar el cortisol, la hormona del estrés.



Gracias a este sistema, el cuerpo puede adaptarse a situaciones difíciles, ya sean físicas o emocionales, especialmente durante la edad fértil, cuando las hormonas juegan un papel clave en cómo nos sentimos y reaccionamos.

EL ESTRÉS LABORAL PUEDE CAUSAR EN TU CUERPO:



Ciclos **irregulares** o retrasos.



Aumento de la **sensibilidad** al dolor (prostaglandinas).



Agravamiento de los **síntomas** del Síndrome Premenstrual (SPM).



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MINIMIZAR EL IMPACTO Y EL ESTRÉS EN NUESTRO TRABAJO Y NUESTRO CUERPO?

Manejar la ansiedad en la oficina.

✦ RESPIRACIÓN

discreta: Ejercicio 4-7-8. Aspira 4 segundos, sostén el aire 7 segundos y exhalar 8 segundos. Repite al menos 5 veces para oxigenarte.



✦ PLANIFICACIÓN

del flujo de trabajo: Trata de programar tareas de alta demanda cognitiva en la fase folicular post regla y tareas más mecánicas o administrativas durante la fase menstrual.



Alivio del Dolor (Dismenorrea)

✦ ERGONOMÍA:

Ajustes en la silla para aliviar el dolor lumbar.

✦ COMPRESAS DE CALOR PORTÁTILES:

Parches térmicos que se adhieren a la ropa y no se notan.

✦ ALIMENTACIÓN:

Fomentar el consumo de magnesio y omega-3 para reducir la inflamación.



Tu FEMMEX de siempre
es alivio **RÁPIDO y EFECTIVO**
para cada tipo de dolor.



ESTA GUÍA
MENSTRUAL ES
CORTESÍA DE:

femmeXtra[®]

Y

femmex[®]
ultra

