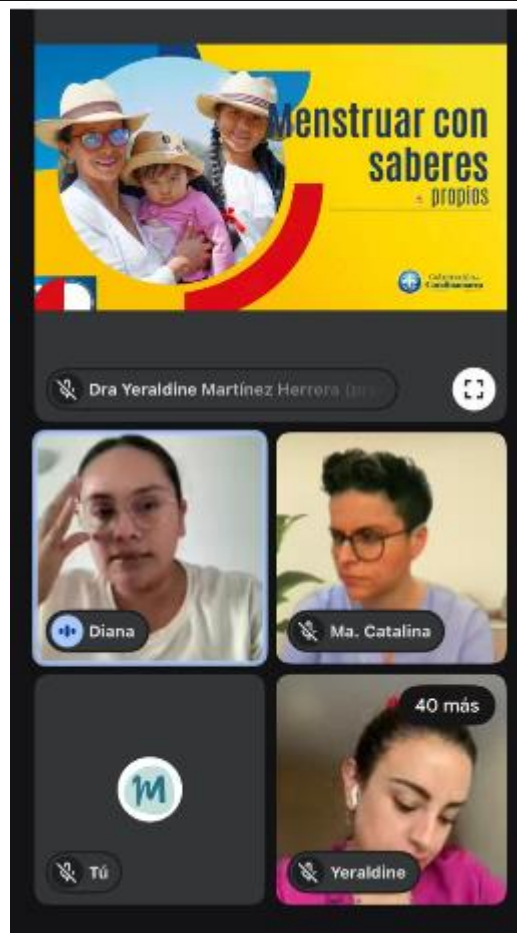


TERTULIA 24 DE ABRIL SALUD MENSTRUAL CON SECRETARIA DE LA MUJER INVITADAS





Dra Yeraldine Martínez Herrera (Presenting)

## Manejo del dolor

¿Qué hacen ustedes cuando les duele el periodo?

<b>Calor</b> ¿Por qué funciona? Relaja el músculo uterino y reduce los espasmos	<b>Masaje</b> ¿Por qué funciona? Mejora la circulación en la zona y reduce la tensión
<b>Infusiones</b> ¿Por qué funciona? Efecto antiinflamatorio leve (jengibre, manzanilla)	<b>Descanso</b> ¿Por qué funciona? Reduce la percepción del dolor en el sistema nervioso

Gobernación Cundinamarca

5:01 PM | ray-phoj-hop

Participants: Yeraldin..., martha lucia h..., Lorena Riaño..., Katherin Ro..., 37 others, Ma. Cat...