



¿Por qué puede cambiar la menstruación cuando viajamos?

Seguramente alguna vez habéis ido de viaje en 'aquellos días' que os tenía que venir la menstruación pero una vez allí os habéis preocupado porque no os llegaba. Bien, es de lo más normal que os pueda pasar esto y no os tenéis que preocupar en exceso.

La doctora **Kristyn Brando**, ginecóloga del Boston Medical Center analizó en un artículo para el *The Huffington Post*, las razones que provocan que el período menstrual se desajuste en los viajes.

Aunque a menudo pensamos que las vacaciones y los viajes son sinónimo de 'relax', en el fondo nuestro cuerpo sufre mucho estrés los días antes. Es decir, experimentamos una sensación de ansiedad que a menudo nos pasa desapercibida, pero que afecta a nuestro organismo en muchos sentidos.

Otras cosas que puedan alterar nuestro organismo son los cambios de latitud, el cambio de las horas de comer, dormir menos, etcétera. Así que la próxima vez que viajes no te preocupes si te viene más tarde la menstruación, es de lo más normal.