A muchas chicas adolescentes les duelen los pechos por esta razón

Es normal que a las adolescentes les duelan los pechos e incluso se les marquen mucho las venas. Esto pasa porque el cuerpo está en fase de desarrollo y los pechos tienen más sensibilidad por los cambios hormonales.

Normalmente este dolor o molestia lo tienen más las chicas que los chicos aunque también es posible que ellos lo sufran. Esta molestia se intensifica los días antes de la regla porque durante ese tiempo el cuerpo retiene líquidos, está más hinchado y la piel se siente más delicada.

¿Qué puedo hacer para aliviar la molestia?

Puedes darte masajes suaves circulares alrededor del pecho, eso mejorará el flujo sanguíneo. Intenta no llevar ropa muy apretada y lo más importante: lleva un sujetador que sea de tu talla y que no te oprima.

Pero si el dolor es muy fuerte o notas algún bulto o anomalía es importante que vayas al médico porque eso sí que no es normal.

COMENTA: ¿A ti te ha pasado?

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!