



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 20/08/2020 a les 08:22

# Per què pot canviar la menstruació quan viatgem?



Segurament alguna vegada heu marxat de viatge en aquells dies que us havia de venir la menstruació però un cop allà us heu preocupat perquè no us arribava. O teniu un retard quan ja heu tornat.

Doncs bé, heu de saber que és d'allò més normal que us pugui passar això i no us heu de preocupar en excés per res!

La doctora **Kristyn Brando**, ginecòloga del Boston Medical Center va analitzar en un article pel *The Huffington Post*, les raons que provoquen que el període menstrual es desajusti durant els viatges.

**Tot i que sovint pensem que les vacances i els viatges són sinònim de 'relax', en el fons el nostre cos pateix molt estrès els dies abans.** És a dir, experimentem una sensació d'ansietat que sovint ens passa desapercebuda, però que afecta el nostre organisme en molts sentits.

**Altres coses que poden alterar el nostre organisme són els canvis de latitud, el canvi a les**



---

**hores de menjar, dormir menys, etcètera.** Així que la pròxima vegada que viatgis no et preocupis si et ve més tard la menstruació, és d'allò més normal!