

Dolores menstruales

Más de la mitad de las chicas tienen dolor en el bajo vientre o en la espalda durante la menstruación. Aquí hay algunas maneras de manejar calambres de leves a moderados.



Aplice calor

- Coloque una almohadilla térmica, una bolsa de agua caliente o una toalla caliente en la parte inferior del vientre durante 20 minutos, 2 veces al día
- Tome un baño caliente



Manténgase en movimiento

- El ejercicio, como caminar, nadar o hacer entrenamiento de fuerza, puede ayudar
- Está bien ir a la escuela y participar en otras actividades normales



Trate de relajarse

- Las actividades de relajación, como el yoga y la meditación, pueden ayudar
- Trate de reducir el estrés, pues este puede empeorar los calambres



Tome un analgésico

- Un analgésico como MOTRIN® IB,* que contiene ibuprofén, puede ayudar al cuerpo a producir menos de las sustancias químicas que producen calambres y aliviar el dolor de la menstruación
- Padres: Recuerden a los niños mayores que siempre deben leer y seguir la etiqueta de todos los productos de la marca MOTRIN®*



Cuándo llamar al médico

- El cuidado personal no ayuda, y el dolor hace que resulte difícil hacer cosas normales
- Los calambres de pronto se vuelven peores
- El dolor de la menstruación viene acompañado de fiebre
- Hay calambres, pero no hay menstruación
- Si está preocupada o tiene preguntas o inquietudes



Motrin



Sea precavida ante el dolor menstrual

- Empiece a tomar un analgésico como MOTRIN® IB, según las indicaciones, cuando comience el dolor menstrual
- Establezca un horario para tomar la siguiente dosis en el momento adecuado
- Mantenga los calambres alejados, para volver a disfrutar de las actividades normales



Dosis de MOTRIN®

Productos MOTRIN® para adultos y niños de 12 años o más

INSTRUCCIONES IMPORTANTES PARA EL USO ADECUADO

Lea y siga siempre las instrucciones de la etiqueta en todos los productos MOTRIN®.

Geles Líquidos MOTRIN® IB

Ingrediente activo: ibuprofén (NSAID)*
200 mg (en cada cápsula)



Use el producto solo como se indica.

| | |
|-----------------------|---|
| EDAD | Adultos y niños de 12 años o más |
| DOSIS Y FRECUENCIA | 1 cápsula cada 4 a 6 horas mientras duren los síntomas; si la fiebre o el dolor no responde a 1 cápsula, se pueden tomar 2 cápsulas |
| DOSIS MÁXIMA INDICADA | No excederse de 6 cápsulas en 24 horas, a menos que lo indique un médico Dosis diaria total indicada: 1200 mg |

Comprimidos recubiertos de MOTRIN® IB

Ingrediente activo: ibuprofén (NSAID)*
200 mg (en cada comprimido)



Use el producto solo como se indica.

| | |
|-----------------------|--|
| EDAD | Adultos y niños de 12 años o más |
| DOSIS Y FRECUENCIA | 1 comprimido cada 4 a 6 horas mientras duren los síntomas; si la fiebre o el dolor no responde a 1 comprimido, se pueden tomar 2 comprimidos |
| DOSIS MÁXIMA INDICADA | No excederse de 6 comprimidos en 24 horas, a menos que lo indique un médico Dosis diaria total indicada: 1200 mg |

*Medicamento antiinflamatorio no esteroide.