



CAMBIOS DE HUMOR (ÁREA MUJER)

Los cambios de humor son principalmente causados por alteraciones en los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona, que pueden afectar la química cerebral y el estado de ánimo.

¿CÓMO SE PUEDEN MANEJAR?

Para manejar los cambios de humor, es útil mantener un estilo de vida saludable, incluyendo ejercicio regular, una dieta equilibrada y suficiente descanso. También es importante buscar apoyo emocional de amigos, familia o profesionales si es necesario



AulaGinecología.com

