



GUÍA DE SÍNTOMAS · ENDO

Dolor menstrual y *endometriosis*

Guía para saber cuándo tu dolor no es normal y qué se puede hacer

Un cólico leve que cede con un analgésico es común. Un dolor que te obliga a faltar al trabajo o a clases, que empeora cada año o que aparece en las relaciones sexuales no es normal y merece una valoración. La endometriosis afecta a cerca de 1 de cada 10 mujeres en edad reproductiva y su diagnóstico suele tardar años porque el dolor se normaliza.

Dr. Christian Unda Romero

Especialista en Ginecología y Obstetricia · SENESCYT 1006-2017-1843041

Alta Especialidad en Cirugía Endoscópica Ginecológica, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinoza de los Reyes (INPER) Ciudad de México (2015-2016)

Miembro de la AAGL y la SIAEGI

Guayaquil, Ecuador
WhatsApp +593 99 257 9398

¿Te pasa *esto*?

- | | |
|--|--|
| ☐ Mi dolor menstrual me obliga a faltar, acostarme o cancelar planes. | ☐ Los analgésicos comunes ya no me alivian como antes. |
| ☐ El dolor es más fuerte cada año. | ☐ Siento dolor profundo durante o después de las relaciones sexuales. |
| ☐ Tengo dolor al orinar o al evacuar durante la menstruación. | ☐ Tengo dolor pélvico también fuera de la regla. |
| ☐ Llevo más de un año buscando embarazo sin lograrlo. | ☐ Mi mamá o una hermana tiene endometriosis. |

Si marcaste 2 o más, te recomendamos una valoración ginecológica. Si marcaste 1, anótalo y coméntalo en tu próxima consulta.

Del 0 al 10, ¿cuánto afectan estos síntomas tu vida diaria?



¿Qué *puede ser*?

Endometriosis

Tejido parecido al del interior del útero que crece fuera de él (ovarios, peritoneo, intestino) y provoca inflamación y dolor.

Adenomiosis

El mismo tejido crece dentro del músculo del útero; suele causar reglas dolorosas y abundantes.

Quistes de ovario

Algunos, como el endometrioma, se relacionan con endometriosis.

Otras causas

Miomas, infecciones pélvicas o causas digestivas y urinarias, que también se descartan en consulta.

Cómo se *diagnostica*

- ✓ Historia clínica detallada: cuándo empezó, cómo es y qué tanto afecta tu vida.
- ✓ Examen ginecológico cuidadoso.
- ✓ Ecografía transvaginal, idealmente con protocolo para endometriosis.
- ✓ Resonancia magnética en casos seleccionados.
- ✓ La laparoscopia permite confirmar y tratar las lesiones en el mismo procedimiento cuando está indicada.

Tiene *tratamiento*



CLÍNICO

Sin cirugía

- ✓ Analgésicos y antiinflamatorios indicados por tu médico.
- ✓ Tratamiento hormonal (anticonceptivos, progestágenos u otros) para disminuir el dolor y frenar la enfermedad.
- ✓ Hábitos de apoyo: actividad física, manejo del dolor y fisioterapia de piso pélvico cuando aplica.



QUIRÚRGICO

Mínima invasión

- ✓ Laparoscopia para retirar lesiones de endometriosis y endometriomas, conservando los ovarios.
- ✓ Liberación de adherencias para devolver la movilidad a los órganos.
- ✓ Se planifica según tu dolor, tu deseo de embarazo y la extensión de la enfermedad.

Mitos y *realidades*

MITO

~~Es normal que la regla duela mucho.~~

REALIDAD

Un dolor que te limita no es normal y tiene tratamiento.

MITO

~~Con un embarazo se cura.~~

REALIDAD

Puede mejorar durante el embarazo, pero no es una cura ni un tratamiento.

MITO

~~Si me opero pierdo la fertilidad.~~

REALIDAD

La cirugía bien indicada busca conservar los ovarios y puede mejorar las posibilidades de embarazo.

Señales de alarma: acude a emergencias

-  Dolor pélvico súbito e intenso que no cede.
-  Fiebre con dolor pélvico.
-  Desmayo, mareo intenso o palidez marcada.

No esperes una cita ni escribas al asistente: acude a la emergencia más cercana o llama al 911.

PASO 5 · PREPARA TU CITA

Qué llevar a tu *consulta*

- ✓ Un registro de 2 o 3 reglas: días de dolor, intensidad del 0 al 10 y medicamentos que tomaste.
- ✓ Ecografías, resonancias o exámenes previos.
- ✓ Lista de tratamientos que ya probaste y cómo te fue.
- ✓ Si buscas embarazo, cuánto tiempo llevas intentándolo.

PARA LLENAR

Mi *registro*

FECHA	SÍNTOMA	INTENSIDAD 0-10	QUÉ TOMÉ O HICE

SIGUIENTE PASO

Agenda tu valoración

Te explicamos qué tienes y todas tus opciones, de la más conservadora a la cirugía de mínima invasión, con un plan por escrito.

WhatsApp +593 99 257 9398



Escanea para escribirnos