Endometriosis

Un recurso para entender la endometriosis y aprender a vivir mejor con ella



Índice

3 ¿Qué es la endometriosis?

5 ¿Qué causa la endometriosis?

5 Síntomas de la endometriosis

6 ¿Cómo se diagnostica?

8 ¿Cómo se trata la endometriosis?

10 Planifica tu futuro reproductivo con endometriosis

11 Cómo encontrar al profesional de salud adecuado

12 Consejos para tus citas médicas

13 Cómo encontrar al especialista adecuado

14 Vivir con endometriosis

17 ¿Y qué pasa con otros problemas de salud?

18 Recomendaciones para el día a día

20 La endometriosis a lo largo de la vida

22 Consejos para hablar sobre la intimidad



Para obtener más información y recursos, visita ShowYourLoveToday.com/endometriosis

Este folleto te ayudará a comprender mejor la endometriosis. Ya sea que tengas un diagnóstico, creas que podrías tener endometriosis o simplemente quieras saber más sobre esta condición, este recurso es para ti.

A lo largo del folleto, conocerás la experiencia de una paciente que comparte cómo ha sido vivir con endometriosis y buscar atención.

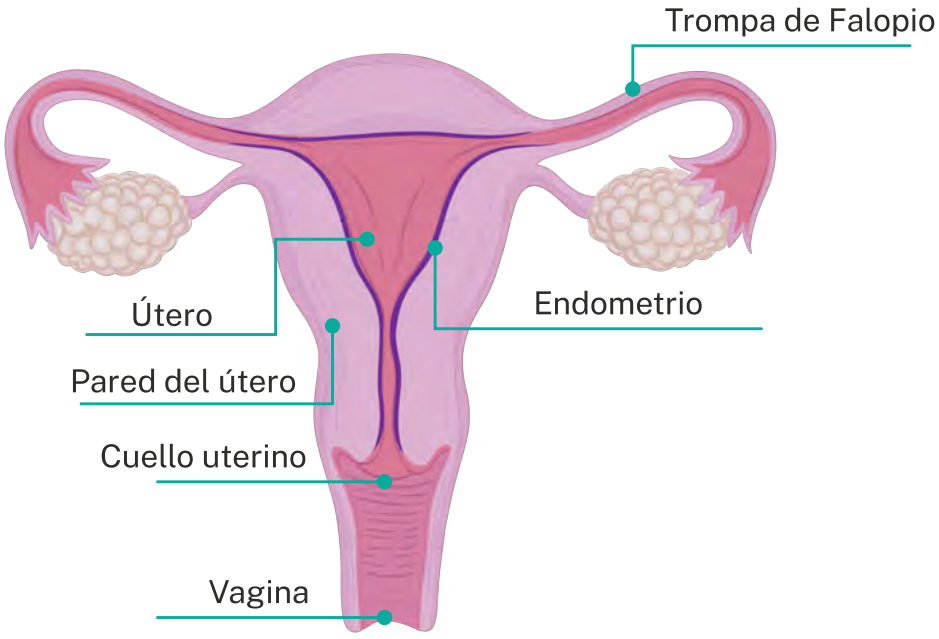


A lo largo de este recurso, seguirás a una paciente que comparte su experiencia al enfrentarse a la endometriosis.

¿Qué es la endometriosis?

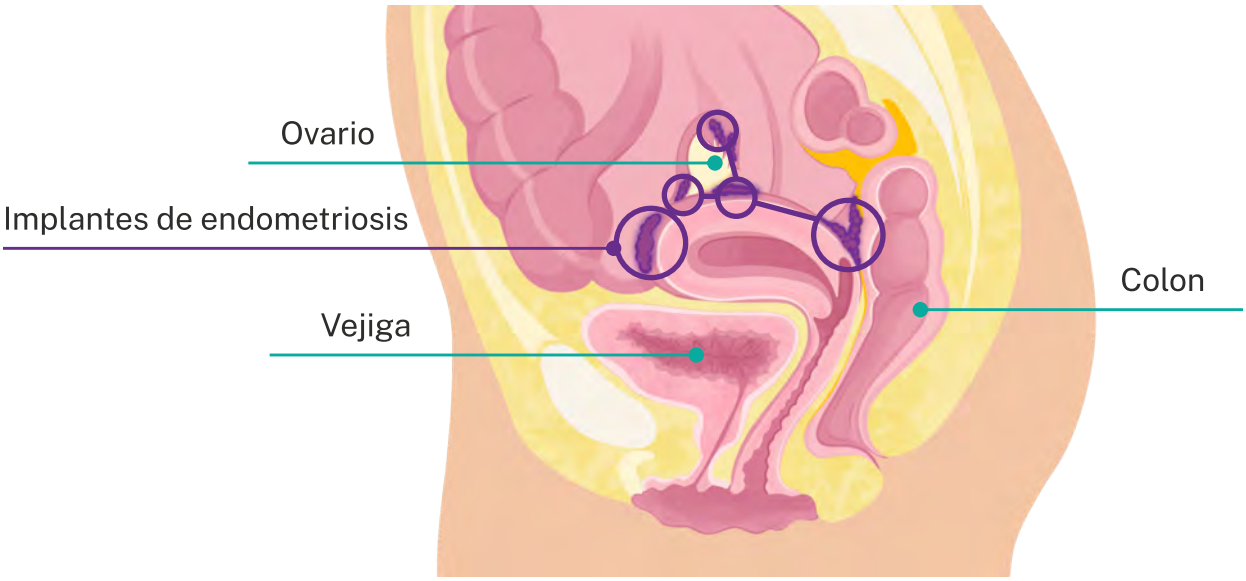
La endometriosis (se pronuncia en-do-me-trio-sis) ocurre cuando un tejido parecido al que recubre el interior del útero, llamado endometrio, crece en lugares donde no debería estar.

Estas áreas de tejido, llamadas lesiones o implantes, pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, aunque son más comunes en los ovarios, las trompas de Falopio y otros órganos de la pelvis.



La endometriosis es real.
Mereces una atención que te ayude a sentirte mejor.

LUGARES DONDE SUELEN APARECER LAS LESIONES DE ENDOMETRIOSIS



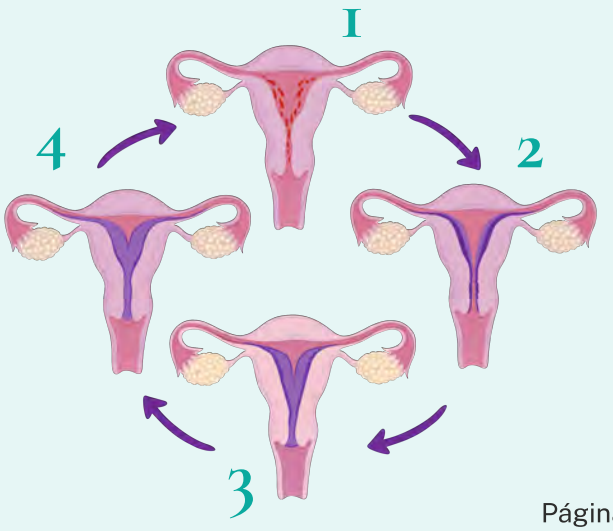
Las lesiones responden a las hormonas del ciclo menstrual, como el estrógeno y la progesterona, de manera similar al endometrio dentro del útero. Pueden hincharse y sangrar, lo que puede hacer que se acumule sangre en la pelvis. Todo esto puede causar inflamación y dolor.

1 Primera fase Menstruación
Durante esta fase, las lesiones de endometriosis también pueden sangrar y causar inflamación y dolor.
Días 1 a 7

2 Segunda fase folicular
Durante esta fase, se libera estrógeno y el endometrio comienza a crecer y a engrosarse. Las lesiones también pueden engrosarse durante este tiempo y causar dolor.
Días 7 a 14

3 Tercera fase Ovulación
Justo antes de la ovulación y durante ella, cuando los ovarios liberan un óvulo, el aumento del estrógeno puede intensificar los síntomas de la endometriosis, incluidos el dolor y las molestias digestivas.
Alrededor del día 14

4 Cuarta fase Lútea
Aumenta la progesterona, que les indica a los ovarios que dejen de liberar óvulos y al útero que se prepare para un embarazo. Si no se ha fecundado un óvulo, la progesterona disminuye, lo que puede causar dolor antes de la menstruación y cansancio intenso.
Desde el día 15 hasta el final del ciclo



¿Qué causa la endometriosis?

La comunidad científica todavía está investigando qué causa la endometriosis. Es frecuente que varias personas de una misma familia la tengan, por lo que es probable que la genética influya en su desarrollo. Cada día se aprende más, y eso nos da esperanza de contar con mejores tratamientos en el futuro.

¿Cuáles son los síntomas de la endometriosis?

La endometriosis se siente de manera diferente en cada persona. Algunas tienen dolor intenso. Otras tienen síntomas leves o no presentan síntomas. Los síntomas también pueden cambiar con el tiempo.

DOLOR

- Dolor durante la menstruación
- Dolor en la parte baja del abdomen o de la espalda
- Dolor durante o después de las relaciones sexuales
- Dolor al orinar o evacuar

SANGRADO

- Menstruaciones abundantes: empapar un tampón o una toalla sanitaria cada hora durante varias horas
- Sangrado entre menstruaciones
- Menstruaciones frecuentes: con menos de 28 días entre una y otra

PROBLEMAS DIGESTIVOS

- Hinchazón abdominal
- Estreñimiento
- Diarrea
- Náuseas

OTROS SÍNTOMAS

- Dificultad para lograr un embarazo
- Cansancio intenso
- Dolor en otras partes del cuerpo debido a lesiones que se han extendido fuera de la pelvis

Puedes tener endometriosis y otros problemas de salud al mismo tiempo. Algunos síntomas podrían deberse a otra condición.

Intenta llevar un diario de tus síntomas. Anota cuándo aparecen y qué tan intensos son.

Compartir esta información con tu profesional de salud puede ayudarle a entender lo que te está pasando.

¿Cómo se diagnostica la endometriosis?

La endometriosis puede ser difícil de diagnosticar porque sus síntomas se parecen a los de otras condiciones. Antes, la cirugía era la única forma de obtener un diagnóstico definitivo. En 2026, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) comenzó a recomendar que los profesionales de salud diagnostiquen la endometriosis a partir de los síntomas de la persona, sin exigir una cirugía.

La siguiente tabla describe los pasos que tu profesional de salud podría seguir para diagnosticar la endometriosis.

PASO DEL DIAGNÓSTICO	EN QUÉ CONSISTE	PARA QUÉ SE HACE
Preguntas Sobre Tus Síntomas	Tu profesional de salud te pregunta sobre el dolor, la menstruación, los síntomas al ir al baño, tu vida diaria y si alguien de tu familia tiene endometriosis.	• Ayuda a identificar si podría tratarse de endometriosis. • Presentar uno o más de los síntomas de la página 5 es suficiente para sospechar endometriosis. Cuantos más síntomas tengas, mayor es la probabilidad de que la tengas. • Tus síntomas y antecedentes pueden ayudar a distinguir la endometriosis de otras condiciones, pero no permiten descartarlas por completo.
Examen Pélvico	Tu profesional de salud presiona el abdomen mientras introduce un dedo en la vagina.	• Ayuda a encontrar señales de endometriosis. • Ayuda a descartar infecciones o masas grandes, como quistes o miomas. • Un examen pélvico normal no descarta la endometriosis, ya que las personas que la tienen pueden presentar resultados normales.
Ultrasonido Transvaginal	Se introduce en la vagina una sonda alargada y se mueve para obtener imágenes del útero y los ovarios.	• Permite buscar quistes, miomas y lesiones de endometriosis. • Solo permite ver lesiones avanzadas o profundas, por lo que no puede descartar todos los casos de endometriosis. • Puede ayudar a descartar miomas y quistes.

PASO DEL DIAGNÓSTICO	EN QUÉ CONSISTE	PARA QUÉ SE HACE
Ultrasonido Abdominal	Se realiza un ultrasonido sobre el abdomen, como las que se hacen durante el embarazo, para obtener imágenes de la pelvis.	• Se utiliza cuando el ultrasonido transvaginal no es una buena opción. • Sus imágenes no son tan detalladas como las de un ultrasonido transvaginal, pero puede ayudar a descartar problemas importantes.
Resonancia Magnética	Te acuestas en una camilla que se desliza dentro de un aparato parecido a un túnel durante 30 a 60 minutos. El aparato obtiene imágenes detalladas de la pelvis y puede hacer mucho ruido.	• Ayuda a visualizar lesiones más profundas o avanzadas y endometriomas. • Puede ayudar a distinguir la endometriosis de problemas intestinales, miomas o adenomiosis, una condición en la que un tejido parecido al endometrio crece dentro de la pared muscular del útero.
Laparoscopia Cirugía	El cirujano hace unas pequeñas incisiones en el abdomen para introducir una cámara y otros instrumentos. Así puede explorar el interior de la pelvis y buscar lesiones de endometriosis y otras causas del dolor.	• Puede confirmar la endometriosis y descartar otras causas del dolor. • Actualmente se considera opcional: puedes recibir un diagnóstico de endometriosis sin cirugía. • La laparoscopia también se utiliza para tratar la endometriosis mediante la extracción de las lesiones.

Las recomendaciones para diagnosticar la endometriosis cambiaron en 2026. Los profesionales de salud pueden necesitar tiempo para conocerlas y ponerlas en práctica. Pregúntale a tu profesional de salud si ha leído las nuevas recomendaciones de ACOG de 2026.



"La idea de hacerme un examen pélvico o una ultrasonido transvaginal me hacía sentir muy incómoda por una experiencia traumática que había vivido. Lo hablé con mi doctora y me dijo que podíamos omitirlos. ¡Sentí un gran alivio! Pudo diagnosticarme endometriosis a partir de mis síntomas y me hizo un ultrasonido por fuera del abdomen para ver si había algún otro problema."

¿Cómo se trata la endometriosis?

Aunque actualmente no existe una cura para la endometriosis, sí hay tratamientos eficaces. El objetivo es ayudarte a sentirte mejor, reducir el dolor y apoyar tus metas. No hay un tratamiento que funcione para todo el mundo. Muchas personas prueban más de una opción, y algunos tratamientos pueden combinarse. Tú y tu profesional de salud deben elegir juntos el tratamiento, teniendo en cuenta lo que más te importa.

TRATAMIENTO	EN QUÉ CONSISTE	PARA QUÉ SE USA	POSIBLES RIESGOS
Medicamentos para el dolor			
Analgésicos De Venta Libre (Como Los Antiinflamatorios No Esteroideos O AINE)	Medicamentos que ayudan a aliviar los cólicos y el dolor pélvico.	Para reducir el dolor y facilitar las actividades diarias.	• Malestar estomacal; alivio insuficiente del dolor profundo.
Analgésicos Con Receta	Medicamentos más fuertes para el dolor intenso durante períodos cortos. Si necesitas usarlos a diario o a largo plazo, es posible que debas consultar a un especialista en dolor.	Para ayudar cuando el dolor es muy intenso o cuando otros medicamentos no brindan suficiente alivio.	• Somnolencia; estreñimiento; náuseas.
Medicamentos hormonales			
Medicamentos Hormonales, Pastillas, Parche O Anillo Anticonceptivo	Medicamentos hormonales que contienen estrógeno y progestina.	Para reducir o evitar el sangrado menstrual y disminuir el dolor.	• Náuseas; dolor de cabeza; cambios en el estado de ánimo.
Medicamentos Que Contienen Solo Progestina	Pastillas, inyecciones, dispositivos intrauterinos (DIU) o implantes.	Para frenar la actividad de la endometriosis y reducir el sangrado.	• Manchado o sangrado leve; cambios en el estado de ánimo; hinchazón abdominal.
Otros Medicamentos Que Modifican Los Niveles Hormonales	Medicamentos que reducen los niveles de ciertas hormonas.	Cuando otras opciones no brindan suficiente alivio.	• Sofocos; cambios en los huesos; cambios en el estado de ánimo.

Algunas personas necesitan probar varios tratamientos antes de encontrar uno que les funcione.

Si no encuentras alivio, habla con tu profesional de salud sobre otras opciones o sobre la posibilidad de evaluar otros problemas de salud.

TRATAMIENTO	EN QUÉ CONSISTE	PARA QUÉ SE USA	POSIBLES RIESGOS
Cirugía			
Laparoscopia	Cirugía en la que se utiliza una cámara pequeña para extraer las lesiones de endometriosis.	Para ayudar con la fertilidad o aliviar el dolor mediante la extracción de lesiones y tejido cicatricial.	• Infección • Sangrado • Reaparición de los síntomas • Pequeñas cicatrices en el abdomen (generalmente de menos de 2 pulgadas de largo, unos 5 centímetros) • La ablación puede producir considerablemente más tejido cicatricial que la escisión
Escisión	Las lesiones se cortan y se extraen.		
Ablación	Las lesiones se destruyen mediante calor durante la cirugía.		
Atención de apoyo			
Fisioterapia Del Suelo Pélvico	Ejercicios y técnicas para los músculos de la pelvis.	Para relajar los músculos tensos y reducir el dolor.	• Molestias temporales.
Apoyo Psicológico	Conversaciones con un profesional de salud mental.	Para manejar el estrés, las emociones y los desafíos de vivir con endometriosis.	• Malestar emocional durante las sesiones.
Alimentación	Cambios en la alimentación según los síntomas.	Para ayudar con la hinchazón abdominal o las molestias digestivas y reducir la inflamación.	• Puede tomar tiempo encontrar lo que funciona para ti.
Prácticas De Conexión Entre Cuerpo Y Mente	Prácticas como el yoga o la meditación.	Para manejar el estrés y sobrellevar el dolor.	• Muy pocos riesgos.
Acupuntura	Se introducen agujas muy finas en puntos específicos del cuerpo, llamados puntos gatillo.	Para relajar los músculos pélvicos, reducir la inflamación y regular las hormonas.	• Molestias donde se introducen las agujas; sangrado leve o moretones.
Atención para la fertilidad			
Medicamentos Para La Fertilidad	Medicamentos que ayudan con la ovulación.	Para ayudarte a lograr un embarazo si ese es tu objetivo.	• Efectos secundarios que varían según el medicamento; estrés emocional; posible presión económica, ya que algunos medicamentos no suelen estar cubiertos por el seguro médico.
Atención Con Un Especialista En Fertilidad	Atención de médicos especializados en ayudar a lograr un embarazo.	Para explorar opciones como la fertilización in vitro (FIV).	• Estrés; costos; riesgos de los procedimientos.

Planifica tu futuro reproductivo con endometriosis

La endometriosis puede dificultar el embarazo en algunas personas, pero muchas pueden lograrlo, ya sea sin ayuda o con tratamiento. Cada cuerpo y cada proyecto de vida son diferentes. Tú decides lo que quieres para tu futuro, y tu profesional de salud puede ayudarte a planificar de una manera que se ajuste a tus necesidades.

Recibir un diagnóstico y tratamiento lo antes posible puede aumentar tus posibilidades de lograr un embarazo cuando decidas que quieres hacerlo. Cuanto más tiempo pase sin tratar la endometriosis, mayor es la probabilidad de tener complicaciones y tejido cicatricial que pueden causar infertilidad.

PLANIFICA SEGÚN TUS METAS

Quiero lograr un embarazo pronto

- Cuéntale a tu profesional de salud cuáles son tus planes de embarazo.
- Los tratamientos que suprimen la actividad hormonal también pueden impedir el embarazo. Pregunta por tratamientos que no impidan el embarazo y que puedan ayudar a mejorar tus síntomas.
- Pide una referencia a un especialista en endocrinología reproductiva e infertilidad (REI, por sus siglas en inglés). Estos médicos pueden ayudarte a entender tus opciones si tienes dificultades para lograr un embarazo.
- Pregunta si puedes consultar a un especialista en cirugía ginecológica mínimamente invasiva (MIGS, por sus siglas en inglés) para saber si una cirugía podría ayudarte a lograr un embarazo.

Quiero lograr un embarazo más adelante o todavía no lo sé

- Comienza el tratamiento para la endometriosis lo antes posible. Cuanto más tiempo pase sin tratarla, mayor es la probabilidad de que tengas dificultades para lograr un embarazo en el futuro.
- Considera consultar a un especialista en endocrinología reproductiva e infertilidad para hablar sobre lo que puedes hacer ahora para proteger tu fertilidad futura.

No quiero un embarazo

- Si utilizas un tratamiento que suprime la actividad hormonal para tratar la endometriosis, habla con tu profesional de salud para confirmar que la opción que usas también previene el embarazo.
- Considera otros métodos anticonceptivos, como los condones, para prevenir el embarazo.

Cómo encontrar al profesional de salud adecuado y hacer valer tus necesidades

Muchas personas con endometriosis sienten que no las escuchan o que les dicen que su dolor es “normal”. Mereces que te escuchen. Saber cómo expresar tus necesidades y reconocer a un profesional que entiende la endometriosis puede ayudarte a conseguir la atención que necesitas.

UN BUEN PROFESIONAL DE SALUD:

- Te escucha
- Toma tu dolor en serio
- Pregunta cómo afectan tus síntomas a tu vida
- Te explica las cosas con claridad
- Te incluye en las decisiones
- Se mantiene al día sobre la atención de la endometriosis
- Pregunta cómo afectan tus síntomas a tu vida
- Pregunta cuáles son tus metas y las respeta

¡La atención que recibas debe darte seguridad y apoyo!



SEÑALES DE ALERTA

Estas conductas pueden indicar que el profesional no conoce bien la endometriosis o no está tomando en serio lo que te pasa:

- Decir que tu dolor es “normal”.
- Decir que eres “demasiado joven” para tener endometriosis.
- Decir que necesitas una cirugía para recibir un diagnóstico.
- Ignorar cuánto afecta el dolor a tu vida.
- No dejarte hacer preguntas.
- Atribuir tus síntomas al estrés.
- No ofrecerte tratamiento a menos que quieras un embarazo.
- Hacerte sentir que debes apresurarte o que no te escuchan.

Si ocurre alguna de estas cosas, o sientes que no toman en serio lo que te pasa, está bien cambiar de profesional o pedir una segunda opinión.

Consejos para tus citas médicas

Decidir qué información compartir y qué preguntar durante una cita puede resultar abrumador. Estos consejos pueden ayudarte a prepararte y aprovechar el tiempo con tu profesional de salud.

Antes de la cita

Tus síntomas pueden variar de un día a otro y cambiar con el tiempo. Puede ayudarte:

- Anotar tus síntomas y preguntas con anticipación. Lleva esas notas a la cita.
- Si es posible, pedirle a una amistad, un familiar u otra persona de confianza que te acompañe para que te sientas más a gusto.

Durante la cita

A veces es difícil saber qué decir o qué preguntar. Prueba usar frases y preguntas claras como estas:

- Este dolor no es normal para mí.
- El dolor me hace faltar al trabajo, a clases o a actividades que son importantes para mí.
- Quiero hablar sobre la endometriosis.
- Pregunta por las opciones de tratamiento: ¿Podemos revisar todas mis opciones de tratamiento?
- Pide que te expliquen cualquier cosa que no entiendas.
- Haz preguntas sobre cómo trata la endometriosis tu profesional de salud.
- ¿Cómo diagnostica la endometriosis?
- ¿Atiende con frecuencia a personas con endometriosis?
- ¿Conoce las recomendaciones más recientes?
- ¿Qué tratamientos suele ofrecer para la endometriosis?
- ¿Cómo incluye a sus pacientes en las decisiones?
- ¿Trabaja con fisioterapeutas del suelo pélvico y otros especialistas?
- ¿Cómo se mantiene al día sobre la atención de la endometriosis?

Si sientes que no te escuchan o que no toman en serio lo que te pasa, puedes decir:

- Este dolor está afectando mi vida diaria.
- Realmente necesito ayuda para manejar esto.
- ¿Puede explicarme por qué cree que no es endometriosis?
- ¿Qué otras opciones tengo?
- Me gustaría pedir una segunda opinión. ¿Me recomienda algún otro profesional o especialista?

¡Está bien expresar lo que necesitas! Eso no te hace una persona difícil.

Cómo encontrar al especialista adecuado o pedir una segunda opinión

No todos los profesionales de salud tienen la misma formación en endometriosis. Algunos se especializan más en esta condición que otros.

Puedes buscar:

- Un especialista en ginecología con experiencia en endometriosis
  - Los especialistas en obstetricia y ginecología suelen enfocarse más en una de estas áreas: obstetricia, que abarca el embarazo y el parto, o ginecología. Al llamar al consultorio, pide una cita con alguien que se enfoque en ginecología y tenga experiencia en endometriosis.
- Un especialista en dolor pélvico
- Un especialista en cirugía ginecológica mínimamente invasiva o MIGS
  - Estos especialistas tienen una formación avanzada para realizar cirugías que permiten extraer las lesiones y el tejido cicatricial causados por la endometriosis. Hacen pequeñas incisiones y usan una cámara diminuta y otros instrumentos para operar sin realizar cortes grandes.

Consejos para encontrar un especialista:

- Pídele una referencia a tu profesional de atención primaria.
- Consulta reseñas o pide recomendaciones en grupos de apoyo para pacientes.
- Pregunta si el médico tiene experiencia en cirugía avanzada para la endometriosis.



Nota: En las zonas rurales puede ser más difícil encontrar profesionales con experiencia en endometriosis. Quizás te resulte útil viajar a una ciudad cercana para consultar a alguien con más experiencia.

Pregunta a tu compañía de seguro médico si ofrece ayuda económica cuando necesitas viajar para recibir atención especializada. Al programar tu cita, pregunta si puedes hablar con un trabajador social o un coordinador de atención sobre cómo reducir los gastos del viaje y qué tratamientos cubre tu seguro.

PEDIR UNA SEGUNDA OPINIÓN

Comenzar de nuevo con otro profesional puede resultar abrumador, pero hay momentos en los que es importante considerar una segunda opinión.

Considera consultar a otro profesional si

- Sientes que no te escuchan o que no toman en serio lo que te pasa.
- Tu dolor no mejora.
- Tienes dudas sobre tu diagnóstico.
- Estás considerando una cirugía.

Cuando busques una segunda opinión

- Pide copias de tu expediente médico para compartirlas con el nuevo profesional.
- Anota tus síntomas y preguntas.
- Lleva los resultados de tus estudios, si los tienes.
- Cuéntale qué tratamientos ya has probado y si te ayudaron o no.



¡Recuerda! Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si sientes que algo no está bien, sigue buscando ayuda.

Tienes derecho a:

- Hacer preguntas.
- Tomarte el tiempo que necesites para decidir.
- Cambiar de profesional de salud.
- Expresar tus necesidades.
- Rechazar una opción de tratamiento.



Vivir con endometriosis

La endometriosis puede afectar muchas áreas de tu vida, no solo tu cuerpo. Puede cambiar cómo te sientes en la escuela, en el trabajo y en casa. También puede afectar tu energía, tu estado de ánimo y tus relaciones.

¡Mereces apoyo, comprensión y atención!



Reconoce los patrones de tus síntomas

Tus síntomas pueden variar de un día a otro y cambiar con el tiempo. Puede ayudarte llevar un registro de:

- Los tipos de dolor y su intensidad.
- El sangrado.
- Los síntomas digestivos, como estreñimiento, diarrea e hinchazón abdominal.
- El cansancio y tus niveles de energía.
- Lo que te ayuda a sentirte mejor y lo que empeora tus síntomas.

Registra solo lo que te resulte útil. Llevar esta información a tus citas puede facilitar la conversación con tu profesional de salud.



Cómo sobrellevar el día a día

Algunos días son más difíciles que otros. Cuando los síntomas te impidan hacer tus actividades, puedes:

- Dividir las tareas en pasos más pequeños.
- Descansar cuando lo necesites.
- Usar una almohadilla térmica para aliviar el dolor.
- Probar movimientos suaves, como yoga o estiramientos.
- Usar lo que sabes sobre los patrones de tus síntomas para organizar tus actividades.
- Pedir ayuda a tus amistades o familiares cuando la necesites.

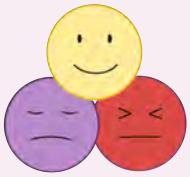


Habla de lo que te pasa

Muchas personas no entienden la endometriosis. Esto puede complicar las relaciones, ya que tus amistades o tu pareja quizás no sepan por lo que estás pasando. Puede ayudar explicar:

- Cómo se siente tu dolor.
- Cómo afecta la endometriosis a tu día a día.
- Qué tipo de apoyo necesitas.

Las personas que te quieren querrán entender lo que vives y apoyarte.



Cuida tu bienestar emocional

La endometriosis puede despertar emociones intensas. A veces puedes sentir frustración, tristeza o soledad. Manejar las emociones puede ser más difícil cuando tienes cansancio, dolor o sientes que todo te supera. Prueba:

- Trabajar con un profesional de salud mental para comprender tus emociones y aprender a manejarlas.
- Participar en grupos de apoyo para conectar con otras personas que han vivido experiencias similares.
- Hacer ejercicios de relajación o respiración.
- Hablar con amistades o familiares de confianza.
- Organizar tus actividades teniendo en cuenta los patrones de tus síntomas.
- Pedir ayuda a tus amistades y familiares cuando la necesites.



Pide ajustes en la escuela o en el trabajo

Es posible que puedas recibir apoyo en la escuela o en el trabajo para cumplir con tus actividades, incluso cuando tus síntomas sean más intensos. Pregunta por:

- Horarios flexibles.
- Pausas para descansar.
- Más tiempo para entregar tareas.
- La posibilidad de trabajar desde casa.



Trátate con cariño

Recuerda:

- Está bien descansar.
- Está bien decir que no.
- Está bien pedir ayuda.
- Está bien ir un día a la vez.

Y qué pasa con otros problemas de salud

Algunas condiciones de salud son más frecuentes en las personas con endometriosis. Eso no significa que tus síntomas no sean reales; significa que tu cuerpo está lidiando con más de una cosa al mismo tiempo. Conocer estas condiciones puede ayudarte a comprender tus síntomas y hablar con tu profesional de salud.

CONDICIÓN	QUÉ ES	POR QUÉ ES MÁS FRECUENTE CON LA ENDOMETRIOSIS
Problemas Del Suelo Pélvico	Tensión y dolor en los músculos de la pelvis.	El dolor de la endometriosis hace que los músculos se contraigan como respuesta. Cuando están demasiado tensos, pueden causar problemas durante las relaciones sexuales o al ir al baño, y aumentar el dolor en general.
Síndrome Del Intestino Irritable	Problemas digestivos molestos o dolorosos, como estreñimiento, hinchazón abdominal o diarrea.	El intestino y la pelvis comparten conexiones nerviosas. Cuando una zona se inflama o se irrita, la otra también puede reaccionar.
Migrañas	Dolores de cabeza intensos que pueden acompañarse de náuseas y sensibilidad a la luz.	Las migrañas pueden desencadenarse por hormonas como el estrógeno, que también influye en la endometriosis. Además, se relacionan con la inflamación, que suele ser mayor en las personas con endometriosis. Cuando tienes dolor crónico, los nervios también pueden volverse más sensibles, lo que intensifica la sensación de dolor, incluidas las migrañas.
Condiciones Autoinmunes	Condiciones como la artritis reumatoide o el síndrome de activación mastocitaria, en las que las células del sistema inmunitario reaccionan de forma exagerada o atacan al propio cuerpo.	La comunidad científica aún no lo sabe con certeza, pero un sistema inmunitario demasiado activo podría estar relacionado con la endometriosis. La inflamación causada por la endometriosis puede empeorar las condiciones autoinmunes.
Síndrome De Vejiga Dolorosa	Dolor o sensación de presión en la vejiga.	La vejiga está cerca de los lugares donde suelen crecer las lesiones. La inflamación de una zona puede provocar inflamación e irritación en otra.
Adenomiosis	Un tejido parecido al endometrio se extiende hacia la pared muscular del útero.	Las mismas hormonas que influyen en la endometriosis también afectan a la adenomiosis, que produce una inflamación similar.
Ansiedad o depresión	Sentir que las cosas se salen de tu control, o sentir desánimo y desesperanza.	Vivir con dolor y no saber cuándo empeorarán los síntomas puede dificultar el manejo de las emociones.



Recomendaciones para el día a día

La alimentación y los hábitos diarios no curan la endometriosis, pero pueden ayudar a algunas personas a sentirse mejor. Cada cuerpo es diferente, así que está bien probar distintas opciones y descubrir qué te funciona.

ALIMENTACIÓN

Algunas personas con endometriosis notan que sus síntomas aumentan o disminuyen después de consumir ciertos alimentos.

Prueba anotar lo que comes y bebes en tu registro o diario de síntomas para identificar qué te ayuda y qué te causa molestias.

EJERCICIO Y MOVIMIENTO

El ejercicio y el movimiento pueden ayudar con los síntomas de la endometriosis de varias maneras. La actividad física regular puede ayudar a regular las hormonas, aliviar el dolor al liberar endorfinas y reducir la inflamación. El movimiento también puede ayudar a estirar y fortalecer los músculos del suelo pélvico, reduciendo la tensión y los espasmos dolorosos.

Puedes probar distintos tipos de movimiento para descubrir qué te ayuda más:

- Ejercicio aeróbico de bajo impacto, como caminar, nadar o andar en bicicleta. Estas actividades aumentan la frecuencia cardíaca sin someter las zonas sensibles a movimientos bruscos.
- Estiramientos y yoga.
- Movimientos suaves, como tai chi y qi gong.

Escucha a tu cuerpo. Si algo te duele o no se siente bien, haz una pausa. Evita exigirte con ejercicios intensos cuando tus síntomas empeoren, ya que pueden aumentar el dolor.

MANEJA EL ESTRÉS Y AYUDA A TU CUERPO A RELAJARSE

El estrés puede aumentar la inflamación y hacer que el dolor de la endometriosis se sienta más intenso. Busca maneras de calmarte y relajar el cuerpo cuando sientas estrés o que todo te supera:

- Respira profundamente varias veces.
- Prueba la atención plena o la meditación.
- Descansa o toma una siesta.
- Escucha música.
- Pasa tiempo al aire libre

SUEÑO Y DESCANSO

Dormir bien puede ayudar a reducir la inflamación y a que tu cuerpo maneje mejor el dolor. Para mejorar tu sueño, puedes:

- Acostarte a la misma hora todas las noches.
- Evitar las pantallas durante la hora anterior a acostarte.
- Mantener tu habitación fresca, silenciosa y oscura.

BUSCA FORMAS DE SENTIRTE MÁS A GUSTO CUANDO TENGAS DOLOR

Cuando tienes dolor, estar lo más a gusto posible puede ayudar. Prueba:

- Colocar una almohadilla térmica sobre las zonas que te duelen.
- Tomar un baño o una ducha con agua tibia para relajarte.
- Ponerte ropa suave.
- Rodearte de almohadas y mantas suaves.

Recuerda

Está bien hacer pausas.

Está bien cambiar de planes.

Está bien descansar cuando lo necesites.

Tu cuerpo merece cuidado y cariño.



“Al principio no entendía bien qué era la atención plena. Pero alguien me explicó que se trata de estar en el momento presente, en vez de pensar en el pasado o en el futuro. Un ejercicio que hago cuando siento estrés o que todo me supera es respirar profundamente varias veces. Luego miro a mi alrededor y busco una cosa de cada color del arcoíris.”

La endometriosis a lo largo de la vida

Los síntomas, tus metas y tus necesidades de atención pueden cambiar con el tiempo.
No estás sola. Tu dolor es real. Mereces atención.

La inflamación causada por la endometriosis puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Acude a controles regulares con tu profesional de salud para vigilar la aparición de estas condiciones.

 **INICIO DE LA ADOLESCENCIA PRIMERAS MENSTRUACIONES**	**Qué puede ocurrir** • Menstruaciones con un dolor más intenso de lo esperado. • Faltar a clases por los cólicos. • Náuseas, cansancio o dolor de espalda durante la menstruación.	**Aspectos que debes tener en cuenta** • El dolor que te impide hacer tus actividades diarias no es “solo un cólico normal”. • Un diagnóstico temprano puede ayudar a prevenir problemas a largo plazo. • Es importante hablar abiertamente sobre la menstruación.	**Qué Puede Ayudar** • Llevar un registro de los síntomas: dolor, sangrado y actividades que no pudiste hacer. • Usar calor, descansar y recurrir a opciones para aliviar el dolor aprobadas por tu médico. • Pedir una consulta con un especialista en ginecología si el dolor es intenso.
 **FINAL DE LA ADOLESCENCIA Y ADULTEZ JOVEN** (DE LA ADOLESCENCIA A LOS 29 AÑOS)	**Qué puede ocurrir** • Dolor pélvico persistente o que empeora. • Dolor al hacer ejercicio, tener relaciones sexuales o evacuar. • Sentir que no te escuchan o que te dicen que el dolor es «normal».	**Aspectos que debes tener en cuenta** • En esta etapa es frecuente que el diagnóstico tarde en llegar. • La salud mental importa: el dolor puede afectar tu estado de ánimo, tus estudios o tu trabajo. • Aprender a expresar tus necesidades y hacerlas valer es fundamental.	**Qué Puede Ayudar** • Buscar atención de un profesional que conozca la endometriosis. • Considerar los tratamientos hormonales si te los ofrecen. • Llevar notas o una persona de apoyo a las citas.
 **AÑOS REPRODUCTIVOS DE** (LOS 20 A LOS 39 AÑOS)	**Qué puede ocurrir** • Dolor pélvico crónico. • Dificultad para lograr un embarazo en algunas personas. • Aumento de los síntomas durante la menstruación o en épocas de estrés.	**Aspectos que debes tener en cuenta** • La atención puede depender de tus metas: aliviar el dolor, preservar la fertilidad o ambas cosas. • Algunas personas pueden necesitar cirugía. • Puede verse afectado el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.	**Qué Puede Ayudar** • Hablar sobre la fertilidad desde temprano si tienes inquietudes. • Preguntar por todas las opciones de tratamiento, tanto médicas como quirúrgicas. • Formar un equipo de atención con especialistas en ginecología, dolor y otras áreas.

 **EMBARAZO Y POSPARTO** (SI CORRESPONDE)	**Qué puede ocurrir** • Algunas personas sienten menos dolor durante el embarazo. • Los síntomas pueden volver después del parto. • El dolor crónico puede hacer más difícil la recuperación y el manejo del cansancio después del parto.	**Aspectos que debes tener en cuenta** • Es posible que el plan de atención deba cambiar durante esta etapa. • El apoyo después del parto es muy importante.	**Qué Puede Ayudar** • Hablar con tu profesional de salud sobre cómo manejar el dolor. • Pedir ayuda a tu red de apoyo para la recuperación y el cuidado de tu salud mental. • Llevar un registro de tus síntomas después del embarazo.
 **ENTRE LOS 30 Y LOS 49 AÑOS** (ETAPA INTERMEDIA DE LA VIDA)	**Qué puede ocurrir** • Los síntomas pueden mantenerse, mejorar o empeorar. • El dolor persistente puede afectar el trabajo, las relaciones y la energía. • Puede ser necesario repetir tratamientos o cirugías.	**Aspectos que debes tener en cuenta** • Es importante manejar el dolor a largo plazo. • El bienestar emocional y el agotamiento suelen ser motivos de preocupación. • Es posible que reconsideres tus metas de tratamiento.	**Qué Puede Ayudar** • Preguntar por todas las opciones, incluida la atención de especialistas. • Cuidar tu bienestar general: sueño, movimiento y manejo del estrés. • Buscar grupos de apoyo o atención psicológica si lo necesitas.
 **PERIMENOPAUSIA** (LOS AÑOS ANTERIORES A LA MENOPAUSIA)	**Qué puede ocurrir** • Los cambios hormonales pueden influir en el dolor. • Las menstruaciones pueden volverse irregulares. • Los síntomas pueden cambiar o intensificarse.	**Aspectos que debes tener en cuenta** • La endometriosis no siempre desaparece de inmediato. • Puede ser necesario ajustar la atención a medida que cambian las hormonas.	**Qué Puede Ayudar** • Registrar los síntomas nuevos o los cambios en los síntomas. • Hablar con tu profesional de salud sobre los cambios hormonales. • Continuar con las consultas y los controles regulares.
 **DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA**	**Qué puede ocurrir** • Los síntomas suelen mejorar, pero no siempre. • Algunas personas siguen teniendo dolor. • En casos poco frecuentes, la endometriosis puede seguir activa.	**Aspectos que debes tener en cuenta** • El dolor pélvico nuevo o persistente debe evaluarse. • La terapia hormonal puede requerir una planificación cuidadosa.	**Qué Puede Ayudar** • Informar a tu profesional de salud si aparece un dolor nuevo. • Preguntar por opciones de tratamiento seguras. • Mantenerte informada y participar en las decisiones sobre tu atención.

Recuerda: tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si sientes que algo no está bien, sigue buscando ayuda. Mereces que te escuchen, te apoyen y te cuiden en todas las etapas de la vida.

Consejos para hablar sobre la intimidad con tu pareja y tu equipo de salud

Muchas personas con endometriosis sienten dolor durante o después de las relaciones sexuales. Hablar de esto y buscar soluciones con la pareja puede ser difícil. Estos consejos y opciones pueden ayudarte a tener esas conversaciones y manejar este síntoma. **Recuerda:** ¡las relaciones sexuales no deberían doler!



Es importante mantener una comunicación abierta con tu pareja antes, durante y después de las relaciones sexuales. Dile qué te causa dolor.



Recuerda: si tienes dolor y quieres parar, **¡puedes decirlo!** Si tu pareja no se detiene cuando se lo pides, es una **señal de alerta grave**. Tu pareja debe respetarte siempre y respetar tus decisiones durante la intimidad. Si sientes que no te respeta, visita RAINN.org o llama al 800-656-HOPE (4673) para recibir apoyo.



Esta situación también puede ser difícil para tu pareja. Una pareja que te cuida no quiere que sientas dolor durante las relaciones sexuales ni en ningún otro momento. Puede sentir impotencia porque quiere que te sientas mejor, pero no sabe cómo ayudarte.



Si les cuesta hablar de estos temas por su cuenta, consideren consultar a un terapeuta de pareja. Puede ayudarles a abordar estas conversaciones difíciles.



Considera consultar a un fisioterapeuta del suelo pélvico. Asegúrate de que conozca la endometriosis y sepa que buscas atención específicamente por el dolor que esta causa. Pregunta qué técnicas utiliza, por ejemplo, si trabaja los músculos de forma interna, externa o ambas.



"El dolor durante las relaciones sexuales fue un síntoma muy difícil para mí y para mi pareja. Él no quería hacerme daño, pero para ambos las relaciones sexuales son una parte importante de nuestra relación. Hablamos de mi dolor antes de tener relaciones por primera vez, y le expliqué que a veces el dolor podía ser demasiado intenso y tendríamos que detenernos, incluso si ya habíamos comenzado.

Acordamos que, si yo decía que necesitaba parar, nos detendríamos de inmediato. También hablamos de otras formas de compartir intimidad que no me causaran dolor. Más adelante consulté a un fisioterapeuta del suelo pélvico. Con el tiempo, me ayudó a relajar más los músculos y las relaciones sexuales se volvieron menos dolorosas. Todavía es algo de lo que tenemos que hablar con frecuencia, pero me alegra mucho que mi pareja me escuche y me respete."