



HABLEMOS DE

ENDOMETRIOSIS



VISIBILIZAR LA

ENDOMETRIOSIS

Al menos 1 de cada 10 personas que menstrúan sufren endometriosis. Y decimos "sufren" porque uno de los principales síntomas de este trastorno es un dolor pelviano intenso, acompañado de ciclos menstruales anormales y, en algunos casos, infertilidad.

Se prevé que el 70% de las adolescentes que experimentan dolor pélvico crónico sean diagnosticadas de endometriosis en el futuro. Pese a ello, todavía se desconocen las causas de esta enfermedad inflamatoria y autoinmune. Los estudios no son suficientes, como ocurre en muchos otros ámbitos de la salud femenina, y esto supone no haber dado todavía con un tratamiento efectivo.

La desinformación es una de las partes más duras de la endometriosis. Hemos querido hacer esta guía para compartir algunas herramientas que pueden ayudarnos a amortiguar los síntomas de esta enfermedad en nuestro día a día. Esperamos que te resulte un poquito útil ♥

ENDOME...¿QUÉ?

La endometriosis es un trastorno misterioso pero cada vez más común. Aparece en edad fértil y se da cuando el endometrio, que es la capa más interna del útero, se implanta fuera de la cavidad uterina, llegando a abarcar las trompas, los ovarios, la vejiga, el recto o los intestinos. Puede, incluso, tener lugar en otros órganos, como los pulmones o el cerebro.



EL ENDOMETRIO, EN DETALLE

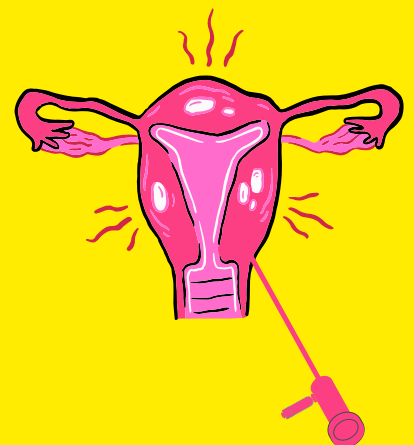
El endometrio, o revestimiento uterino, es una de las tres capas que contiene el útero. Está formado por una **masa de mucosa** que crece durante todo el ciclo menstrual, pasando de los 3 milímetros después de la menstruación hasta los 10 milímetros tras la ovulación. Se engrosa a medida que **aumentan los estrógenos** durante las fases preovulatoria y ovulatoria y su función es acoger a un posible cigoto en caso de fecundación.

Es justamente en el endometrio **donde se desarrolla la placenta**. Y en caso de no producirse la gestación, el organismo se desprende de él, desechando también los nutrientes, hormonas, secreciones y sangre que contiene. Curiosamente, dos tercios de este revestimiento no se eliminan, sino que son reabsorbidos por nuestro organismo.

¿SUFRO ENDOMETRIOSIS?

Lamentablemente, la endometriosis **puede tardar hasta 10 años en ser diagnosticada** por la falta de estudios concluyentes sobre el tema, consultas tardías, normalización del dolor, evaluación inadecuada de los síntomas, invisibilización de la enfermedad, soluciones "parche"...

En algunos casos, se puede apreciar la endometriosis durante un **examen pelviano**, si hay lesiones endometriales en el cuello uterino, la vagina o la vulva. **Nunca se puede descartar con una ecografía**: la única manera de diagnosticarla definitivamente es mediante una **laparoscopia**, un procedimiento médico para observar el interior del abdomen y la pelvis mediante un tubo delgado y flexible que contiene una luz y una pequeña cámara de video.



OBSERVAR LOS

SÍNTOMAS

La acumulación del endometrio en otros tejidos y órganos provoca dolor, llegando a **formar quistes duros, difíciles de remover**, y ocasionando otros síntomas incómodos. Estos síntomas son variables y dependen de cada cuerpo y de cada momento vital. Suelen manifestarse días antes de la menstruación pero también pueden aparecer en otros momentos del ciclo.

Entre los síntomas más habituales, detectamos:

- **Dolor menstrual severo**, entendido como un dolor palpitante, ardiente, abrasador o punzante que dura muchos días y puede ocurrir incluso entre períodos y al practicar relaciones sexuales. Este dolor se puede extender hacia el recto, la vejiga, el vientre, las piernas...
- **Fatiga**
- **Problemas intestinales**, como diarrea y estreñimiento
- **Distensión abdominal**
- **Problemas en la vejiga**, como incontinencia o frecuencia urinaria y evacuación dolorosa
- **Dolores de cabeza**
- **Sangrado intermenstrual**
- **Infertilidad y abortos espontáneos recurrentes**

Como podemos observar, la endometriosis no es solo una condición que afecta al útero. Es un **trastorno inflamatorio sistémico**, que tiene un impacto sobre **todo el cuerpo y la mente**, influyendo en nuestra calidad de vida.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

A día de hoy, como ya hemos avanzado, todavía se desconocen las causas de la endometriosis. Sin embargo, hay diversas teorías que tratan de explicarla:

Una menstruación retrógrada

Esta teoría defiende que el flujo menstrual retrocedió a través de las trompas uterinas y entró en la cavidad pélvica. Durante mucho tiempo, se ha creído en ella para explicar la enfermedad. Sin embargo, la menstruación retrógrada se produce en la mayoría de mujeres, y sólo el 10% desarrolla endometriosis.

Una cuestión de nacimiento

Algunas investigaciones defienden que el tejido genital embrionario femenino no llegó a entrar en el útero durante su desarrollo. Y al llegar a la pubertad, se activa mediante la producción de hormonas.

Una disfunción inmune

Esta teoría gana cada vez más consenso. La endometriosis comparte muchas características con otras enfermedades inmunes, como el lupus y la artritis reumatoide. Los estudios del sistema inmunitario de personas con endometriosis sintomática demuestran que suelen producir anticuerpos contra sus propios tejidos.

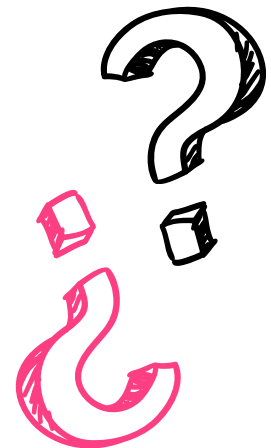
Un componente hereditario

Sabemos también que existe un fuerte componente genético en la endometriosis. Hay un cierto vínculo hereditario. Pese a ello, la posibilidad genética de endometriosis no tiene por qué manifestarse si el entorno (especialmente, la exposición de dioxinas y productos químicos), y los hábitos no lo favorecen.

PREGUNTAS

FRECUENTES

La falta de información veraz, los escasos estudios sobre el tema y la propia invisibilización de la enfermedad pueden llevarnos a plantear preguntas infinitas con respuestas poco claras. Vamos a tratar de simplificarlas...



¿POR QUÉ ES TAN COMÚN?

Hay una cierta percepción de un aumento de la enfermedad durante los últimos años. En primer lugar, por la aparición de la laparoscopia, que permite diagnosticarla con más frecuencia y facilidad.

En segundo lugar, porque la tendencia social actual es retrasar cada vez más la maternidad y tener más ciclos menstruales que en el pasado. Dado que la endometriosis está relacionada con la producción del estrógeno, el cuerpo tiene en constante circulación elevados niveles de esta hormona, que no se ven interrumpidos por el embarazo ni por la lactancia.

Finalmente, apuntar que el estilo de vida y la alimentación predominante favorecen la inflamación celular y el desequilibrio hormonal, que, a su vez, contribuyen a la endometriosis.



¿ENDOMETRIOSIS = INFÉRTIL?

Muchas personas con endometriosis son fértiles. La endometriosis no causa infecundidad necesariamente, pero puede ser un factor para quienes no logran quedarse embarazadas. Entre el 40 y el 50% de quienes acuden a consulta por infertilidad y se les practica una laparoscopia presenta endometriosis. Pero esto no significa que esta enfermedad nos condene a la infecundidad en la gran mayoría de casos.

¿DEBERÍA TOMAR HORMONAS?

El tratamiento más común para la endometriosis es la terapia hormonal en forma de píldoras anticonceptivas. Estos fármacos actúan en la glándula pituitaria para producir una menopausia temporal, deteniendo así la estimulación hormonal cíclica. Cuando disminuyen las cantidades de estrógeno, suelen desaparecer los síntomas y la enfermedad se vuelve inactiva. El problema de este método es que en realidad no cura la enfermedad; simplemente, suprime el estímulo hormonal durante un tiempo y conlleva grandes desajustes en el cuerpo y la salud.

En su lugar, es más recomendable iniciar un tratamiento de progesterona natural, que alivia los síntomas de la endometriosis y no tiene efectos secundarios.

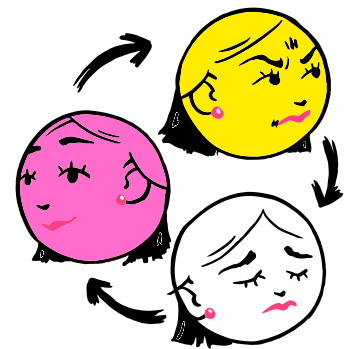


¿LA CIRUGÍA ES UNA OPCIÓN?

La cirugía es actualmente uno de los principales tratamientos convencionales. Pese a ello, no cura la enfermedad, sino que alivia el dolor y mejora la fertilidad. El procedimiento consiste en eliminar físicamente las lesiones de la endometriosis. Si te lo estás planteando, debes saber que esta cirugía requiere anestesia general y recuperación. También has de contemplar que la intervención puede causar adherencias o tejido cicatricial, que a la larga también produce dolor. Finalmente, ten en cuenta que la tasa de recurrencia (es decir, la posibilidad de volver a generar nuevas lesiones) es del 21% después de 2 años y del 40-50% tras 5 años desde la operación.

RELACIÓN

EMOCIONAL



La endometriosis también es conocida como la enfermedad de la competitividad o "de la mujer profesional". A nivel emocional, aparece o se activa cuando las necesidades personales entran en contradicción con la exigencia del mundo exterior, provocando un conflicto interno entre lo que deseamos para nuestra vida y lo que creemos que el entorno y la sociedad espera de nosotras.

BUENOS HÁBITOS

Pese a que a día de hoy todavía no hay una cura para la endometriosis, podemos incorporar ciertos **hábitos y rutinas** a nuestro día a día que nos ayudarán a convivir con la enfermedad **más consciente y amablemente**:

Evita los productos lácteos

Especialmente, los de vaca. Esto puede ayudar a reducir notablemente la inflamación y el dolor.

Considera evitar el gluten

Un estudio descubrió que la endometriosis mejora después de 12 meses con una dieta libre de gluten.

Considera evitar los huevos

Los huevos forman parte de una sensibilidad alimentaria común y, por lo tanto, pueden ser un alimento inflamatorio para algunas personas.

Consume ácidos grasos esenciales

Las semillas de lino molidas, el salmón, el aceite de pescado... son antiinflamatorios.

Incorpora suplementos y hierbas a tu dieta

La **cúrcuma** en cápsulas y al natural, por ejemplo, reduce el tamaño y la actividad de las lesiones de endometriosis. El **zinc** es un potente regulador inmunitario y antiinflamatorio y desempeña un papel en el desarrollo de esta enfermedad. La **N-acetilcisteína (NAC)** es un aminoácido que ha resultado de gran ayuda en grupos de tratamiento: hasta 27 de las 47 personas que se sometieron a ensayo clínico vieron reducido el dolor y los quistes en los ovarios. Y la **progesterona natural**, como ya hemos comentado, inhibe el crecimiento de las lesiones.

Elimina las grasas trans

¡Son muy inflamatorias! En su lugar, incluye alimentos ricos en vitaminas B6, vitaminas C y E y proteína. E ingiere una gran cantidad de frutas y verduras.

Considera la medicina energética

Algunas terapias favorecen la circulación de la energía y el funcionamiento del sistema inmunitario. La acupuntura o la auriculoterapia, así como la moxibustión, tienen grandes efectos sobre los síntomas de la endometriosis. Te animamos también a que te formules las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis necesidades personales? ¿Estoy atrapada en algún tipo de competitividad? ¿Descanso lo suficiente?

Alíate con el aceite de ricino

Aplica una compresa o paño de este aceite en el bajo vientre por lo menos tres veces por semana durante 1 hora para calmar el dolor y la inflamación.

Atiende a tu suelo pélvico

Los masajes corporales y la fisioterapia pueden ayudarte a paliar los síntomas más habituales de la endometriosis.

Reduce o evita las dioxinas ambientales

Estos componentes, presentes en los tampones y las compresas desechables no orgánicas, así como en muchos productos de cosmética y limpieza, actúan como disruptores endocrinos y son altamente inflamatorios.

Habla, comparte y visibiliza...

Recuerda que tienes a derecho a verbalizar tu dolor. Y tienes derecho a darle un espacio en tu vida. Compartir tu historia con otras personas puede ayudarte a soltar la ansiedad y la incompreensión, y es necesario para visibilizar la enfermedad y hacer frente a la desinformación.

SI QUIERES

PROFUNDIZAR

Si quieres profundizar en la endometriosis desde una perspectiva integral, te recomendamos los siguientes libros:

- Cómo mejorar nuestro ciclo menstrual (de Lara Briden).
- Manual introductorio a la ginecología natural (de Pabla Pérez San Martín).
- Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer (de Christiane Northdrup).
- Endometriosis: La guía para entender qué es y cómo cuidarte (de Francisco Carmona).
- Endoguerreras (de Yolanda Álvarez)

También te animamos a que ojees el perfil de Instagram @endofest_oficial, un festival solidario para visibilizar la endometriosis y recaudar dinero para su investigación.

Recuerda que también puedes escribirnos para resolver dudas a info@qhalikaybcn.com o a través del Instagram @qhalikaybcn.

¡Gracias por confiar en nuestro trabajo!

@QHALIKAYBCN 
QHALIKAYBCN.COM 



QHALI KAY
educación para el bienestar