

ENTENDER TU DOLOR PÉLVICO

¿Tienes los siguientes síntomas?

- Períodos menstruales dolorosos
- Dolor pélvico o de espalda baja entre períodos menstruales
- Dolor al defecar u orinar
- Sangrado menstrual abundante
- Períodos menstruales irregulares o sangrado entre períodos

Muchas adolescentes tienen ciclos irregulares y sienten dolores inusuales durante los primeros dos años de menstruación y antes de que sus períodos se vuelvan más regulares (cada 4 a 5 semanas). Sin embargo, si sufres tanto dolor durante tus períodos menstruales como para no asistir a la

escuela y a eventos sociales o si los medicamentos para el dolor sin receta no hacen efecto, es importante que hables con un adulto de confianza o con tu proveedor de atención médica sobre lo que te sucede.

Una posible causa del dolor frecuente e intenso durante o entre los períodos menstruales es la **endometriosis**, una enfermedad ginecológica crónica en la que un tejido parecido a la capa que cubre al útero (el **endometrio**) crece fuera del éste, donde no debe hacerlo. Estas lesiones suelen causar dolor pélvico, y también puede haber sangrado menstrual irregular. Las personas con endometriosis también son más propensas a sufrir síntomas como la dificultad para dormir, la migraña, inflamación del abdomen y el cansancio.

La Endometriosis Afecta a...

personas de todas las razas y etnias.

190 MILLONES

de mujeres en todo el mundo

6,5 MILLONES

de mujeres y niñas en EE. UU. (de entre 15 y 44 años)

La endometriosis suele presentarse en adolescentes de entre 10 y 19 años. De hecho, es la causa del dolor pélvico crónico que siente el 64 % de las adolescentes durante sus períodos menstruales.¹ Como la endometriosis es una afección que avanza con el tiempo, muchas personas no saben que la tienen hasta que los síntomas son graves.

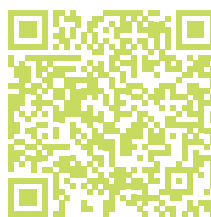


2 de cada 3

personas con endometriosis dijeron que los síntomas comenzaron en la adolescencia.²

Llevar un registro de los períodos menstruales todos los meses (fechas, síntomas y cantidad y duración del flujo menstrual) y cuándo sientes dolor pélvico puede ayudarte a determinar qué es normal en ti. Puedes utilizar un calendario, una libreta o una aplicación móvil.

Consulta la lista de recursos para controlar tus períodos menstruales de la sección Salud Menstrual y Estigma del Kit de Herramientas para Endometriosis de SWHR:



Anota las actividades o cosas que consideras producen dolor o ayudan a aliviarlo. Por ejemplo:

- Alimentos
- Ejercicios o actividades
- Sueño (horas y hora del día)
- Estrés

Recuerda: No tienes que afrontar la endometriosis sola.
Habla con personas de confianza para buscar la atención médica y el apoyo que necesitas.

¹ <https://doi.org/10.1016/j.jpagn.2020.07.011> | ² <https://doi.org/10.4293/jsls.2015.00019>