



GUÍA PARA
LA PACIENTE

ENDOMETRIOSIS



¿Qué es la endometriosis?

La endometriosis es una enfermedad que se define como la presencia de tejido endometrial (tejido que recubre el interior del útero) fuera del útero, provocando una inflamación crónica en la zona donde se implanta.

Afecta aproximadamente **entre el 3-10% de la población general**. También se observa una fuerte prevalencia de cerca del 50% en pacientes infértiles.

Por lo general, existe un retraso en el diagnóstico debido a que sus síntomas son similares a los de otras patologías, además de que se trata de una enfermedad muy variable, con manifestaciones clínicas de amplio espectro que pueden ir desde personas con poca o escasa sintomatología a personas con síntomas crónicos y severos y dolores intensos. Se puede tardar incluso 10 años entre la aparición de los síntomas y el diagnóstico final.





¿Qué síntomas tiene?

- ✓ Menstruaciones dolorosas (dismenorrea)
- ✓ Dolor pélvico crónico (fuera de periodo menstrual)
- ✓ Dolor al tener relaciones sexuales (dispareunia)
- ✓ Dolor con las deposiciones (disquecia)
- ✓ Dolor al miccionar (disuria)
- ✓ Menstruaciones abundantes (hipermenorrea)
- ✓ Infertilidad
- ✓ Otros: Aparición de sangre en heces u orina en relación al periodo menstrual, fatiga crónica, bajo nivel de energía, febrícula, diarrea, estreñimiento, sensación de quemazón e hipersensibilidad, hinchazón o náuseas, especialmente durante los períodos menstruales





¿Cuál es la causa?

Actualmente se desconoce la causa de la endometriosis, aunque se ha comprobado una cierta predisposición genética y existen diferentes teorías que podrían explicar su origen. Una de las más conocidas propone que podría ocurrir cuando fragmentos de tejido del endometrio migran y retroceden a través de las trompas de Falopio, implantándose de forma permanente fuera del útero.

Se trata de una enfermedad multifactorial y heterogénea sobre la cual se siguen planteando distintas teorías sobre su origen. Algunos de los factores de riesgo que podrían intervenir están relacionados con la reproducción y menstruación, estilo de vida o por factores ambientales y genéticos.



¿Cómo puedo saber si tengo endometriosis?

En primer lugar, se realiza una [historia clínica](#) detallada, describiendo los síntomas, dónde se localizan y momento en que se manifiestan.

Una vez el médico tenga toda esta información se suele realizar un [examen pélvico](#) y/o [abdominal](#) a modo de exploración física. Mediante este examen el médico buscará anomalías, como quistes, cicatrices o formación de masas en el abdomen.

Existen métodos diagnósticos por imagen que se suelen utilizar para obtener información más detallada si se tienen sospechas de endometriosis. El principal es la [ecografía transvaginal](#), que en la mayoría de casos representa la confirmación diagnóstica. En algunas situaciones también se utiliza la [Resonancia Magnética \(RM\)](#).

En casos excepcionales, la confirmación de diagnóstico se puede determinar mediante [histología](#) y/o [laparoscopia](#), un procedimiento quirúrgico que permite ver el interior del abdomen.





¿Qué tratamientos hay?

Primero de todo hay que tener en cuenta que la endometriosis es una enfermedad que afecta de forma distinta a cada persona y por ello, el tratamiento es muy individualizado y dependerá de los síntomas, la edad, la extensión de la enfermedad o de la voluntad de embarazo.

De forma general, los tratamientos que existen actualmente son:

- **Tratamiento farmacológico:**
 - Analgésicos y antiinflamatorios para aliviar el dolor
 - Terapia hormonal para mejorar y controlar los síntomas.
- **Tratamiento quirúrgico (laparoscopia),** dependiendo de la paciente y el tipo de lesión.





¿Cómo afecta a la calidad de vida?

Al tratarse de una enfermedad crónica con síntomas, en algunos casos severos, es una enfermedad que afecta a la calidad de vida de las mujeres que lo padecen.

En aproximadamente la mitad de los casos, la endometriosis repercute en la productividad laboral y puede afectar también la realización de tareas cotidianas, así como en las relaciones personales en algún momento de la vida, con un gran impacto psicológico y afectando a la vida sexual.



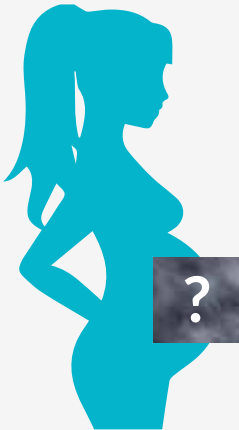
¿Puede afectar a la fertilidad?

La endometriosis es una enfermedad que puede reducir la probabilidad de gestación y cerca de un 30-40% de mujeres pueden tener problemas de fertilidad.

Será importante valorar cada caso con el ginecólogo de forma individualizada, pudiendo haber varias posibilidades de tratamientos que pueden ir desde la cirugía hasta el tratamiento farmacológico, pasando por la posibilidad de utilizar técnicas de reproducción asistida (TRA).

No obstante, las TRA o la cirugía pueden mejorar el pronóstico en relación a la fertilidad. En cualquier caso su ginecólogo le informará.

Se recomienda que para obtener más información sobre el tratamiento a seguir en casos relacionados con la fertilidad y la endometriosis, se consulte con un especialista en fertilidad y se gestione conjuntamente con un equipo multidisciplinar.





¿Puede ayudar la dieta?

El consumo abundante de fruta y verduras parece asociarse con un menor riesgo de desarrollar la enfermedad, además de un efecto protector que podría proporcionar el consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D y omega-3. De lo contrario, el consumo de alimentos proinflamatorios como carnes rojas, alimentos ricos en grasas y alimentos procesados aumentaría el riesgo, al ser productos que favorecen la producción de estrógenos y reducir su consumo podría ser beneficioso. También podría influir negativamente el consumo de alcohol.



¿Y el ejercicio físico?

El ejercicio físico, de forma moderada de al menos cuatro horas semanales, podría estar relacionado con una reducción del riesgo de endometriosis.

Aunque no hay estudios concluyentes sobre su efecto en la endometriosis, hacer ejercicio de forma regular parece tener un efecto protector sobre enfermedades relacionadas con la inflamación dado su efecto anti-inflamatorio y contribuye a la mejora del estado físico y anímico.



