**Center for**
**Young Women's Heath**
**Children's Hospital**
**Boston**

## Una Guía a Endometriosis en Adolescencias

Para encontrar el significado de las palabras acentuadas, tecleo para ir al glosario. Para obtener el texto del glosario otra vez, tecleo <<Back>> en tu pantalla.

### ¿Qué es la endometriosis?

La Endometriosis es una condición que ocurre cuando tejido similar al que rodea por dentro al útero, es encontrado fuera de su lugar normal de colocación. Lugares comunes de implantes endometriales incluyen los ovarios, trompas de falopio, y ligamentos que soportan el útero y tejido que recubre la vejiga y el recto. El lugar de los implantes endometriales y la forma en que estas lesiones afectan los órganos pélvicos, contribuye a los síntomas que las mujeres adultas y adolescentes pueden tener. Algunas adolescentes tienen mucha endometriosis y tienen poco dolor, mientras que otras pueden tener una pequeña cantidad de endometriosis y tener dolor severo. Mientras que no sabemos qué causa la endometriosis, sí sabemos que el dolor experimentado por las adolescentes es muy real.

### ¿Cuáles son los síntomas de endometriosis?

La endometriosis causa diferentes síntomas en las mujeres jóvenes. El dolor pélvico ocasional o constante y/o cólicos severos durante el período menstrual son definitivamente los síntomas más comunes. Puede haber dolor antes, durante o después del período. El dolor puede ocurrir a intervalos regulares de tiempo en tu ciclo o el dolor puede ocurrir en cualquier tiempo del mes. Usualmente se le llama dolor pélvico "crónico". Algunas adolescentes pueden tener dolor durante el ejercicio, sexo, y/o después del exámen pélvico. Dolor al orinar u orinar frecuentemente, diarrea o constipación pueden acompañar al dolor pélvico.

### ¿Cómo es diagnosticada la endometriosis?

Si tú tienes dolor pélvico inexplicable, cólicos menstruales tan intensos que hacen que faltes a la escuela, o dolor cuando tienes sexo, podrías tener endometriosis. También podría haber otras razones para estos síntomas. Solamente tu proveedor de salud te lo puede decir con seguridad. De hecho, la UNICA manera de estar 100% segura del diagnóstico es tener un procedimiento llamado laparoscopía. Una laparoscopía permite a tu doctor mirar dentro de tu abdomen a tus órganos pélvicos con una lenta especial para identificar la endometriosis (implantes). Otras pruebas que PUDIERAN ser ordenadas por tu proveedor de servicios de salud ANTES de una laparoscopía pueden incluir exámenes de sangre, cultivos para checar para infección, ultrasonido o una RMN (para asegurarse que no hay otra cosa). Si piensas que podrías tener endometriosis, debes buscar un ginecólogo calificado para evaluarte.

### ¿Qué causa la endometriosis?

A pesar de que sabemos que hay mujeres jóvenes que pueden estar un poco más propensas a desarrollar endometriosis debido a que tienen familiares que la padecen, la verdad es que no sabemos cuál es la causa de esta enfermedad. Las tres teorías más aceptadas son:

• Teoría de Sampson – Esta teoría explica que el flujo sanguíneo menstrual se "retorne" causando que algo de este flujo se regrese en esa dirección. Este proceso causa que la sangre conteniendo tejido endometrial se fije a la superficie exterior del útero.

• Teoría de Meyer- Esta teoría propone que las células específicas llamadas "células metaplásticas" cambien a células endometriales y están presentes desde el nacimiento.

• Teoría Vascular - Esta teoría sugiere que el tejido endometrial "viaja" por el cuerpo a través de los vasos sanguíneos. Luego alcanza varios tejidos, se implanta, y luego crece, causando dolor.

### ¿Qué puedo hacer si pienso que podría tener endometriosis?

Mientras que no podemos curarte de la endometriosis, puedes ser tratada de tus síntomas. Si estás teniendo dolor pélvico o cólicos menstruales inexplicables que causan que se ausentes de la escuela por varios días al mes, debes llevar un récord de tus síntomas. También debes identificar el dolor escribiendo un diario de dolor. Algunas formas de ayudarte a describir el dolor…

• Tipo (agudo, ardoroso, mate, cólico, sientes que algo pica)
• Localización (dónde está el dolor)
• Duración (cuánto dura)
• Intensidad (escala de 1-10, qué tan "malo" es el dolor)

Luego, habla con tu ginecólogo acerca de los síntomas y trae tu diario de dolor para revisarlo cuando vengas con tu doctor. Es una buena idea traer copias de los resultados de las preubas, notas quirúrgicas (un resumen de tu doctor si has tenido cirugía) y/o reportes de radiología (puedes pedir copias de éstos al departamento de rayos-X de la clínica de salud donde te hayas realizado el ultrasonido o rayos-x). Los más importante, asegúrate de que eres evaluada por un ginecólogo que se especialice en el cuidado de adolescentes con endometriosis. Una investigación realizada en el Children's Hospital de Boston encontró que la endometriosis era el diagnóstico más común después de cirugía en adolescentes que tenían dolor pélvico crónico.

### ¿Qué tipos de tratamiento hay disponibles?

Habla con tu ginecólogo sobre opciones de tratamiento. Cuando una evaluación por tu ginecólogo sugiere endometriosis, es probable que te den una cita para realizarte una laparoscopía diagnóstica. Una vez que se ha hecho el diagnóstico definitivo de endometriosis, el tratamiento cae dentro de tres categorías.

• **Observación**
Después de una evaluación completa y antes de comenzar la terapia, tú y tu proveedor de servicios de salud pueden decidir vigilar los síntomas y tratar sólo con medicamentos para dolor leve a moderado.
• **Supresión Médica**
El tratamiento hormonal como el uso de píldoras anticonceptivas ya sea tomadas en ciclos o continuamente se ha visto que mejora los síntomas en 8 de cada 10 pacientes. Otro medicamento es la agonista GnRh, como es Lupron, que trabaja inhibiendo la producción de hormonas hechas por los ovarios y temporalmente detiene tu período. El uso de terapia agonista GnRh disminuye los niveles de estrógeno en tu cuerpo (una de las hormonas que hace que tu cuerpo tenga períodos). Este medicamento ha sido aprobado por la Food and Drug Administration y puede ser utilizado por 6 meses. Si es usado por más de 6 meses, los estudios han encontrado que puede causar cambios en la densidad de los huesos.
• **Cirugía**
Utilizando un instrumento especial al tiempo de la laparoscopía, tu doctor aplica rayo láser o cauteriza la endometriosis. Después de esteprocedimiento, muchas adolescentes encuentran mejoría de los síntomas pero algunas adolescentes vuelven a experimentar dolor con el tiempo.
• **Cambio en el Estilo de Vida**
Lidear con el dolor pélvico crónico puede ser un reto. El ejercicio usualmente ayuda a mejorar o disminuir el dolor pélvico y los cólicos menstruales. Comer bien y tener suficiente descanso también ayuda al cuerpo a manejar el dolor. Practicar técnicas de relajación como el yoga y la meditación también ayudan a mejorar el dolor.
• **Servicios de Tratamiento de Dolor**
Muchos centros trabajan en conjunto con otros proveedores de servicios de salud en programas que proveen tratamiento y apoyo para dolor agudo y crónico. Después de la evaluación, pueden ser ofrecidos servicios como retroalimentación, terapia física, TENS (estimulación eléctrica transcutánea) y programas de ejercicio.
• **Medicina Complementaria**
La acupuntura, remedios de hierbas, homeopatía y las sanaciones, constituyen formas muy populares de "abordajes alternativos" al tratamiento médico. Muchas de estas terapias pueden ser útiles, sin embargo, no todas los abordajes alternativos han sido probados como seguros y efectivos. Los estudios de investigación son limitados. Antes de experimentar con cualquier tratamiento alternativo, checa con tu proveedor de servicios de salud.

### ¿Qué más necesito saber acerca de la endometriosis?

• Las mujeres jóvenes PUEDEN sufrir de síntomas de endometriosis. Los estudios médicos han encontrado esta enfermedad en niñas jóvenes y adolescentes.
• La endometriosis NO es una ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual)
• El dolor pélvico crónico no es normal. La mayoría de las mujeres jóvenes no tienen cólicos menstruales o sólo de leve a moderada intensidad, uno o dos días al mes. Si te ausentas de la escuela excesivamente debido a dolor pélvico o cólicos menstruales, consulta con tu proveedor de servicios de salud.
• La endometriosis ocurren entre mujeres de TODAS las razas.
• Embarazarse NO cura la enfermedad pero puede mejorar los síntomas en algunas mujeres. Algunas mujeres con endometriosis que han tenido hijos siguen teniendo dolor.

El objetivo del tratamiento debe ser ayuda a mejorar el dolor, controlar la progresión de la endometriosis y preservar la fertilidad para futuros embarazos. El tratamiento puede hacer la diferencia en mejorar la calidad de vida. La ciencia médica está

constantemente mejorarndo. Pregunta a tu proveedor de servicios de salud acerca de más información sobre "Adolescentes con Endometriosis".

The goal of the treatment should be aimed at relieving pain, controlling the progression of the endometriosis and preserving fertility for future childbearing. Treatment can make a big difference in improving the quality of your life. Medical science is constantly moving ahead. Ask your health care provider about more information about "Teens with Endometriosis."

## Glosario

**Vejiga**- órgano que colecta y guarda la orina

**Crónico**- dolor que continúa por un largo tiempo

**Células endometriales**- células de la capa interna del útero

**Implantes endometriales**- tejido de la capa interna del útero que se fija y crece fuera de su lugar normal de localización

**Tejido endometrial**- tejido de la capa interna del útero

**Ginecólogo**- médico con entrenamiento adicional en el área de salud de la mujer

**Agonista GnRH agonist**- una categoría de la medicina utilizada para tratar la endometriosis. Esta categoría de medicina trabaja disminuyendo los niveles de una hormona llamada estrógeno en tu cuerpo.

**Hormonal**- medicina como las píldoras anticonceptivas.

**Laparoscopía**- procedimiento quirúrgico, generalmente realizado como cirugía ambulatoria, bajo anestesia general. Una pequeña incisión es hecha cerca de tu ombligo y se inserta un tubo delgado que tiene luz, a través del cual tu doctor puede ver tus órganos pélvicos.

**Cólicos menstruales**- dolor en tu abdomen cuando tienes tu período.

**Organos Pélvicos**- Porción baja de tu abdomen, que contiene los órganos reproductivos.

**Recto**- La parte más baja de tu intestino

**Ultrasonido**- Una prueba similar a una radiografía que permite que su doctor visualice sus órganos femeninos.

**Orinarse**- Cuando el líquido (orina) que se salva en tu vejiga sale de tu cuerpo.

**Escrito por Phaedra Thomas, R.N., B.S.N., Coordinador De las Enfermeras Del Centro Del Recurso**