

La endometriosis: mucho más que un simple dolor
Por: Idhaliz Flores Caldera, PhD
Programa de Investigación de la Endometriosis
Escuela de Medicina de Ponce

¿Qué es la endometriosis?

Para muchas mujeres el proceso de menstruación resulta ser simplemente una molestia o incomodidad. Para otras este proceso está acompañado por dolor severo que afecta el ritmo normal de sus vidas. Nos referimos a mujeres que padecen de **endometriosis**, condición caracterizada por dolor crónico en el área del abdomen, dismenorrea (menstruación dolorosa), sangrado vaginal irregular, dispareunia (dolor durante las relaciones sexuales), y posiblemente infertilidad. La endometriosis se produce cuando células que normalmente pertenecen a la cubierta interior del útero (endometrio) se adhieren a los órganos de la cavidad abdominal (ovarios, trompas de falopio, vejiga o intestino). Cuando este tejido de endometrio invade el tejido muscular del útero se le llama **adenomyosis**. Aunque este tejido puede invadir otros órganos, la endometriosis *no es un cáncer*. Los implantes de endometriosis responden a estímulos hormonales del ciclo menstrual, y por lo tanto sangran en coordinación con el sangrado uterino, produciéndose la inflamación que causa los fuertes dolores. Una peculiaridad de la endometriosis es que la intensidad de los síntomas no concuerda necesariamente con la severidad de la condición.

¿Cuán común es la endometriosis?

La endometriosis es uno de los problemas ginecológicos más frecuentes en mujeres de edad reproductiva. En Estados Unidos se estima que 5 millones de mujeres sufren de endometriosis, de las cuáles 30 a 40% son infértiles. En un estudio realizado en Puerto Rico se determinó una prevalencia de 5%: es decir, una de cada 25 mujeres en edad reproductiva tienen la condición. No existen pruebas de sangre específicas para el diagnóstico de la endometriosis. La única manera para diagnosticar con certeza esta condición es mediante una intervención quirúrgica, como por ejemplo la laparoscopia. Durante este procedimiento, se hace una pequeña incisión en el abdomen y se inserta un tubo con un lente por el cual el ginecólogo puede observar donde se encuentran los implantes de endometriosis y cuán severa es la condición. Debido a la falta de una prueba diagnóstica en sangre específica, y a la necesidad de un procedimiento invasivo para hacer el diagnóstico, pensamos que la endometriosis es mucho más común de lo que se ha reportado.

¿Qué causa la endometriosis?

No se sabe con certeza qué causa la endometriosis. Las causas más aceptadas son la "Teoría de Sampson", defectos durante el desarrollo fetal, y la predisposición genética. También se ha propuesto que factores inmunológicos y ambientales juegan un rol importante en el desarrollo de esta enfermedad. Según la teoría de Sampson, la endometriosis se produce a causa del flujo retrógrado de la menstruación a través de las trompas de falopio hacia la cavidad abdominal. Parte de este reflujo sanguíneo se implanta en la superficie de los órganos y retiene su función original, causando inflamación. La teoría genética se basa en la observación de que mujeres que tienen una hermana con endometriosis tienen un riesgo mucho mayor de contraer la enfermedad que mujeres que no tienen ningún familiar afectado.

¿Tiene cura la endometriosis?

La endometriosis no tiene una cura definitiva, pero existen varias estrategias de tratamiento que ayudan a aliviar los síntomas. Estos medicamentos previenen la menstruación, evitando así que los implantes sangren y que se produzca la inflamación. En general, los tratamientos disponibles se basan en disminuir los niveles de estrógeno en el cuerpo, simulando un estado

de embarazo o de menopausia. Los bajos niveles de estrógeno en el cuerpo hace que los implantes de endometriosis dejen de crecer y se atrofien, aunque esto ocurre de una manera temporal. Además, durante la laparoscopia el ginecólogo “quema” las lesiones de endometriosis visibles lo cual disminuye significativamente los dolores. Usualmente los ginecólogo/as recomiendan un tratamiento combinado, es decir laparoscopia seguido de seis meses de tratamiento hormonal. En casos más severos es necesario llevar a cabo una histerectomía (proceso quirúrgico en el cual se remueven los órganos reproductivos- útero y ovarios) para de esta manera disminuir los niveles hormonales y ayudar a que los implantes se desvanezcan. Su ginecólogo podrá informarle acerca del tratamiento más favorable para usted. La selección de la terapia depende de la severidad de los síntomas, la localización y extensión de los implantes, el deseo de quedar embarazada, y la edad de la paciente.

¿Existen alternativas dentro de la medicina natural o complementaria para la endometriosis?

La medicina complementaria ofrece varias alternativas para el alivio de los síntomas de la endometriosis. Se sabe que cambios en estilos de vida como comenzar un programa de ejercicios, dormir lo suficiente, o comer saludablemente ayudan al cuerpo a combatir el dolor. Además, muchas pacientes con endometriosis han tratado varias modalidades de la medicina alternativa, incluyendo acupuntura, homeopatía, o meditación para aliviar el dolor. Algunos de los tratamientos dentro de la medicina complementaria o alternativa que pudieran ayudar a minimizar el dolor asociado a la endometriosis incluyen:

- **Menastil:** Este analgésico topical natural es considerado el producto sin receta mas efectivo para el dolor abdominal causado por la endometriosis. Menastil está registrado en el FDA y su efectividad ha sido probada en estudios clínicos en los que han participado miles de mujeres alrededor del mundo. Menastil no es una pastilla, sino un tópico que se aplica localmente en el área donde se siente dolor. Para más información sobre Menastil puede visitar la pagina de internet www.endometriospaintreatment.com.
- **Homeopatía:** La homeopatía utiliza dosis ínfimas de sustancias naturales para estimular procesos de sanación en nuestro cuerpo. Si te interesa tratar la homeopatía es importante encontrar un homeópata experimentado, ya que este es un campo complejo. Afortunadamente, la naturaleza ofrece algo de alivio al dolor en hierbas medicinales que tienen pocos o ningún efecto secundarios. Algunas de las hierbas más utilizadas para el alivio del dolor son: valeriana, blue and black cohosh, red raspberry, cramp bark (black haw), entre otras. Recuerda siempre decirle a tu médico que estás tomando hierbas naturales, ya que algunas de ellas pueden interferir en tu tratamiento convencional.
- **La Medicina Tradicional China:** En China, es muy común que los ginecólogos trabajen en equipo con médicos que practican la medicina tradicional. Resultados preliminares de varios estudios indican que la medicina tradicional china sí es efectiva para la reducción del dolor y también se ha demostrado que atrasa el tiempo que pasa sin necesidad de una cirugía para la endometriosis. La medicina tradicional china incluye acupuntura, hierbas chinas, orientación dietética, y técnicas de masaje. Para más información sobre este tipo de medicina pueden consultar el libro: Endometriosis: Libro de consulta por Mary Lou Ballweg.
- **Remedios naturales:** Aquí se incluyen suplementos de vitaminas, hierbas, cambios en la dieta, suplementos de calcio, etc.
- **Cambios en estilos de vida:** Los siguientes consejos te pueden ayudar a enfrentar los síntomas de la endometriosis:

¡CAMBIA TU DIETA! Expertos en nutrición recomiendan eliminar la cafeína, el alcohol, el azúcar, la carne roja, los alimentos fritos, y trigo de la dieta momentos antes y durante de la menstruación. Se recomienda consumir comidas ricas en vitamina E, granos, legumbres y añadir alimentos ricos en ácidos omega-3 graso (como salmón) a la dieta. Otros aceites

también son recomendados, incluyendo evening primrose oil, starflower oil, linseed oil, borage seed oil, and blackcurrent oil. Finalmente, prefiere alimentos naturales y orgánicos a alimentos procesados. Se sugiere además tomar ácido fólico y suplementos de vitamina B12.

¡RELAJATE! Intenta separar algunos minutos cada día para relajarte. Relajarse puede ser tan simple como escuchar música de relajación en un iPod o walkman y aprender técnicas de respiración y visualización (Sugerencia: CD *Aquíétate y Quiérete*). Considera tomar clases de yoga, tai-chi, o recibir tratamientos como masajes terapéuticos, Reiki, o acupuntura.

¡DUERME! Estudios sugieren que la privación del sueño causa cambios hormonales y metabólicos, que a su vez pueden empeorar la inflamación y el dolor. Si tienes problemas para dormir, intenta remedios homeopáticos para lograr el sueño, como tomar té de camomila, o utilizar aromaterapia en tu cuarto (aceite de lavanda en la almohada). Si la privación del sueño se convierte en un problema, coméntalo a tu médico.

¡PIENSA POSITIVAMENTE! Según estudios hechos en prestigiosas universidades de EU, el optimismo lleva a una salud total mejor. Haz un esfuerzo y cambia tus pensamientos negativos en positivos. Lee libros de autoayuda que te ayuden a ver el lado positivo de las situaciones. Verás que te sentirás mejor si logras encontrar esperanza en tu lucha cotidiana con la endometriosis.

¡MUEVETE! Se ha encontrado que la actividad física ayuda a bajar el estrés y eleva los niveles de endorfinas (los analgésicos naturales del cuerpo). Aprovecha cuando puedas estar físicamente activa para hacer un programa de ejercicios. Cuando no te sientas tan activa o estés falta de energía, intenta algo más simple como caminar. Verás que te sentirás mejor una vez comiences a ejercitarte.

¡SIMPLIFÍCATE! A veces nos sobrecargamos de tareas y responsabilidades que nos causan estrés. Simplifica tu vida: considera qué tareas o responsabilidades puedes eliminar o delegar en otros.

¡PARTICIPA EN LOS GRUPOS DE APOYO! En estos grupos conocerás a otras mujeres que entienden exactamente lo que sientes. Allí podrás expresarte y desahogar tus frustraciones mientras aprendes qué cosas le han funcionado a otras pacientes. Para más información sobre los grupos de apoyo para pacientes con endometriosis en Puerto Rico llama al 787-840-2575 x 2611, 2177 o escribe a endopr@gmail.com. En Facebook somos el grupo Endometriosis Puerto Rico y EndoTeens para las mas jóvenes. Síguenos en Twitter en @endopr2010.