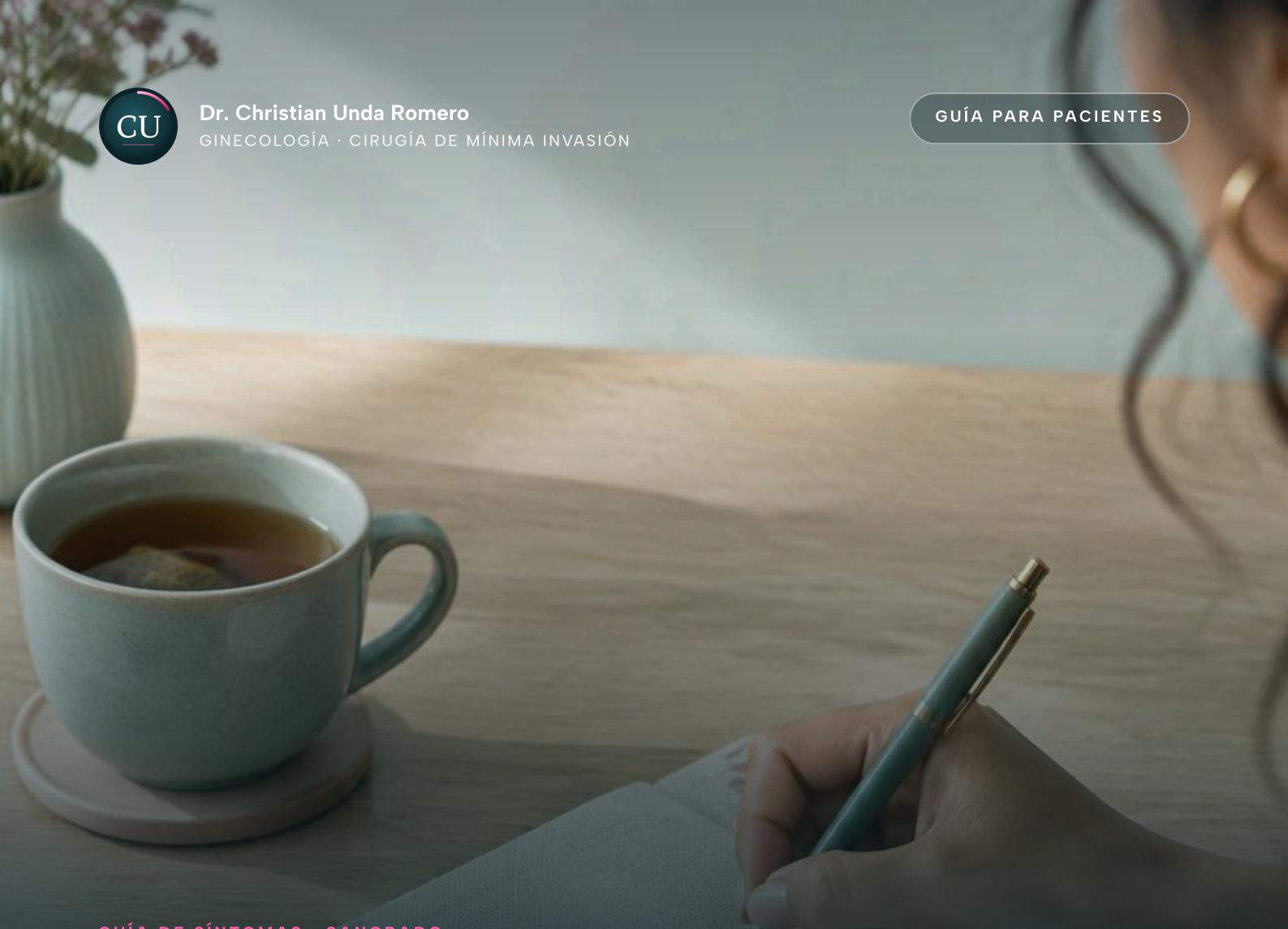

Dr. Christian Unda Romero
GINECOLOGÍA · CIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN

GUÍA PARA PACIENTES

GUÍA DE SÍNTOMAS · SANGRADO

Sangrado abundante o *irregular*

Cómo saber si tu regla es demasiado y por qué tiene causa

> Una regla normal dura de 3 a 7 días y no te impide hacer tu vida. Sangrar de más no es algo con lo que debas aprender a vivir: suele tener una causa que se puede encontrar y tratar, como miomas, pólipos, cambios hormonales o problemas de coagulación.

Dr. Christian Unda Romero

Especialista en Ginecología y Obstetricia · SENESCYT 1006-2017-1843041

Alta Especialidad en Cirugía Endoscópica Ginecológica, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de los Reyes (INPER) Ciudad de México (2015-2016)

Miembro de la AAGL y la SIAEGI

Guayaquil, Ecuador
WhatsApp +593 99 257 9398

PASO 1 · TEST RÁPIDO

¿Te pasa *esto?*

- [ ] Mi regla dura más de 7 días.
- [ ] Me cambio la toalla o tampón cada 1 o 2 horas, o uso doble protección.
- [ ] Expulso coágulos más grandes que una moneda.
- [ ] Mancho mi ropa o la cama por la noche.
- [ ] Sangro entre reglas o después de las relaciones sexuales.
- [ ] Mis ciclos son muy irregulares (menos de 21 o más de 35 días).
- [ ] Tengo cansancio, mareo o me dijeron que tengo anemia.
- [ ] Sangré después de la menopausia.

Si marcaste 2 o más, consulta. Si sangraste después de la menopausia, agenda una valoración aunque haya sido poco.

Del 0 al 10, ¿cuánto afectan estos síntomas tu vida diaria?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada — Me impide mi vida

PASO 2 · LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

¿Qué *puede ser?*

Miomas

Sobre todo los que crecen hacia la cavidad del útero.

Pólipos endometriales

Crecimientos del interior del útero que causan sangrado entre reglas.

Adenomiosis

Reglas abundantes y dolorosas con útero aumentado de tamaño.

Causas hormonales

Ciclos sin ovulación, tiroides, síndrome de ovario poliquístico.

Otras

Problemas de coagulación, medicamentos, lesiones del cuello uterino o, con menor frecuencia, cambios del endometrio que deben estudiarse.

PASO 3 · CÓMO SE CONFIRMA

Cómo se *diagnostica*

- Historia de tus ciclos y examen ginecológico.
- Ecografía transvaginal.
- Hemograma, hierro y, según el caso, tiroides y coagulación.
- Histeroscopia para ver el interior del útero y tomar biopsia si se necesita.

PASO 4 · OPCIONES

Tiene *tratamiento*

CLÍNICO

Sin cirugía

- Tratamiento de la anemia.
- Medicamentos que disminuyen el sangrado (hormonales y no hormonales).
- Dispositivo intrauterino hormonal en casos seleccionados.

QUIRÚRGICO

Mínima invasión

- Polipectomía o miomectomía por histeroscopia, sin incisiones y muchas veces el mismo día.
- Miomectomía por laparoscopia cuando los miomas lo requieren.
- Otros procedimientos solo si el tratamiento conservador no funciona.

LO QUE DEBES SABER

Mitos y *realidades*

~~MITO~~

~~Sangrar mucho es normal en mi familia.~~

REALIDAD

Puede ser frecuente en tu familia, pero no es normal y puede tener causa tratable.

~~MITO~~

~~Ya se me pasará con la edad.~~

REALIDAD

Esperar puede empeorar la anemia. Conviene estudiar la causa.

⚠ Señales de alarma: acude a emergencias

- ⚠ Sangrado que empapa una toalla por hora durante 2 horas o más.
- ⚠ Mareo, desmayo, palpitaciones o falta de aire.
- ⚠ Sangrado con un embarazo confirmado o posible.

No esperes una cita ni escribas al asistente: acude a la emergencia más cercana o llama al 911.

PASO 5 · PREPARA TU CITA

Qué llevar a tu *consulta*

- ✓ Un registro de tu regla: días, toallas por día y coágulos.
- ✓ Exámenes de sangre y ecografías previas.
- ✓ Medicamentos que tomas, incluidos anticoagulantes o anticonceptivos.

PARA LLENAR

Mi *registro*

FECHA	SÍNTOMA	INTENSIDAD 0–10	QUÉ TOMÉ O HICE

SIGUIENTE PASO

Agenda tu valoración

Te explicamos qué tienes y todas tus opciones, de la más conservadora a la cirugía de mínima invasión, con un plan por escrito.

WhatsApp +593 99 257 9398

Escanea para escribirnos

Información educativa: no reemplaza una consulta médica. Cada caso es distinto y el tratamiento se decide en consulta. Fuentes: FIGO, sistema PALM-COEIN de sangrado uterino anormal (2018); ACOG. Dr. Christian Unda Romero · dr.christian.unda@gmail.com