

ELENA SERRANO DEL POZO

¿Por qué me duele tanto la regla?



UNA GUÍA PARA ENTENDER
LA ENDOMETRIOSIS
Y APRENDER A VIVIR CON ELLA

zenith

ELENA SERRANO

¿POR QUÉ ME DUELE TANTO LA REGLA?

Una guía para entender la endometriosis
y aprender a vivir con ella

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: abril de 2023

© Elena Serrano del Pozo, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26996-0

Depósito legal: B. 4976-2023

Impreso en España — *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción	11
PRIMERA PARTE. ME ACABAN DE DIAGNOSTICAR	
1. ¿Qué es la endometriosis?	23
No es solo una enfermedad ginecológica	27
2. Cuáles son las causas de la endometriosis	29
Desequilibrios hormonales.	30
Procesos inflamatorios y alteración inmunológica	31
Desajuste metabólico	32
Otras posibles causas	33
3. El diagnóstico	37
¿Qué ocurre si no me diagnostican?	41
4. Cuáles son los síntomas más comunes	43
La inflamación	44
El dolor.	50
Hiperestrogenismo	53
Problemas digestivos	56
Problemas de fertilidad	59
5. ¿A qué profesionales debes acudir?	73
Ámbito de la medicina	74
Ámbito de la psicología	76
Ámbito de la nutrición	77
Ámbito de la fisioterapia	78
Medicinas alternativas	79

6. ¿Cuál es el tratamiento de la endometriosis?	81
Analgésicos	81
Tratamientos hormonales	82
Cirugía	85
Estilo de vida	87

SEGUNDA PARTE. NUTRICIÓN PARA COMBATIR
LA ENDOMETRIOSIS

7. Nutrientes	93
Las proteínas	94
Las grasas	111
Los hidratos de carbono	118
Alimentos con alta densidad nutricional.	124
8. Vegetales y verduras.	129
La fibra.	129
Polifenoles.	132
Qué tipo de vegetales incluir en la dieta	133
9. La dieta antiinflamatoria.	139
Descubre qué alimentos te están inflamando	141
Otros alimentos que no te interesan	172
10. Cómo elaborar tu menú	177
Recetas clave	180

TERCERA PARTE. OTRAS COSAS QUE PUEDES
HACER PARA MEJORAR LA ENDOMETRIOSIS

11. Estrés y salud mental	189
Técnicas de respiración	191
Meditación.	193
12. Actividad física.	197
Yoga para combatir la endometriosis	200
13. Descanso y ritmo circadiano	203
14. Químicos y disruptores endocrinos	207
Dioxinas	208

Ftalatos	209
Bisfenol A	210
15. Suplementación nutricional	213
Omega 3	214
Magnesio	215
Melatonina	216
Probióticos	218
16. Remedios naturales para aliviar el dolor	221
Calor	221
Estimulador nervioso eléctrico transcutáneo (TENS)	222
Vibración	222
Fitoterapia	223
Aceites esenciales	224
Suplementos naturales para tratar el dolor	225
17. «Hacer» tribu	227
Epílogo. Tu propio camino	231
Guía de asociaciones de afectadas por la endometriosis en España	235
Referencias bibliográficas	239

PRIMERA PARTE

ME ACABAN
DE
DIAGNOSTICAR

Recibir el diagnóstico de endometriosis no es fácil. Es posible que la hayan descubierto por casualidad, en una revisión ginecológica rutinaria, o quizá estabas intentando quedarte embarazada y no podías, y al explorar de manera más profunda han descubierto que tenías endometriosis, o puede que tras un episodio de intenso dolor que te obligara a ir a urgencias hayan detectado la endometriosis como su causa, o es posible que tras años y años de búsqueda del diagnóstico por fin hayan dado con él. Una situación en la que es posible que estés es que sospeches que tienes endometriosis porque padeces la mayoría de los síntomas, pero los médicos no te la han diagnosticado aún.

El diagnóstico se recibe en un primer momento como un alivio, porque por fin puedes poner nombre a lo que está pasando, pero también resulta una condena, ya que estamos ante una enfermedad crónica muy complicada que te va a obligar a estar años luchando con ella.

Sea como sea, esta es una enfermedad de largo recorrido; vas a atravesar un sinfín de fases, muchas de ellas malas, pero te vas a llevar un gran aprendizaje, vas a aprender mucho de ti, de tu vida, de tu cuerpo, y estoy segura de que aprenderás a convivir completamente con esta enfermedad.

¿QUÉ ES LA ENDOMETRIOSIS?

La endometriosis es una enfermedad en la que tejido similar al del endometrio crece en otras partes del cuerpo, habitualmente en la zona pélvica.

Muchas veces se confunde con una alteración del propio endometrio en sí, pero no es así, el endometrio de las mujeres con endometriosis es completamente normal, salvo algunas diferencias mínimas.

El endometrio es la capa de tejido que recubre el interior del útero, es el lugar donde —en caso de gestación— se implantará el embrión para desarrollarse. El endometrio va cambiando con el ciclo hormonal. Al principio del ciclo será una capa delgada y a medida que vaya madurando el óvulo y aumenten los estrógenos, esta capa se irá engrosando y llenando de nutrientes para que un posible embrión pueda crecer en él. Si no hay embarazo, el endometrio se desprenderá, dando lugar a la menstruación y comenzando así un nuevo ciclo.

Por causas que aún no conocemos, este tejido se implanta en diferentes lugares de la cavidad pélvica, habitualmente en ovarios, trompas, tabique rectovaginal, vejiga, peritoneo, recto, etcétera. Aunque esto sea lo habitual, se puede implantar en cualquier parte del cuerpo, ya que se han visto quistes endometriósicos en los pulmones o el cerebro. Estos quistes crecen, se vascularizan y tienen actividad hormonal propia, liberando estrógenos.

Además de los quistes, la endometriosis se caracteriza por el desarrollo de adherencias en diferentes órganos. Estas adherencias inmovilizan y pegan entre sí las partes de nuestro cuerpo. Por ejemplo, pueden pegar los ovarios uno al otro, o pegar el útero al intestino o a la vejiga. Estas adherencias impiden que los órganos tengan movilidad interna y generan un enorme dolor.

La adenomiosis

Es una enfermedad muy similar a la endometriosis, pero en lugar de aparecer quistes en la cavidad pélvica, en la adenomiosis, el propio tejido del endometrio se infiltra en el miometrio, esto es, en la capa muscular del útero. Estos quistes pueden ser localizados o difusos. Si son difusos, los quistes estarán distribuidos por todo el músculo.

En caso de adenomiosis, no se puede operar para retirar los quistes, ya que estos están implantados dentro del músculo. Si es muy grave, la solución suele ser retirar el útero entero, es decir, una histerectomía.

Los quistes de la adenomiosis actúan igual que los de la endometriosis: se engrosan durante el ciclo menstrual y provocan síntomas muy similares a los de la endometriosis. No se sabe muy bien si es una enfermedad diferente o es parte de la propia endometriosis. En todo caso, su tratamiento es parecido. Todo lo que vamos a hablar en este libro sobre la endometriosis es aplicable también a la adenomiosis.

La definición de la endometriosis no describe ni por asomo lo que implica para la mujer que la sufre. Quedarse en que son unos simples «implantes» que crecen dentro de nuestro

cuerpo es simplista y ha hecho creer a la comunidad médica que con una sencilla extirpación de los quistes o del aparato reproductor podíamos vencer esta enfermedad. Pero como se ha visto, esto no es así, ya que desconocemos totalmente cuál es el origen de la endometriosis, su tratamiento y cómo podemos acabar con ella. Por suerte, cada vez hay más profesionales formados que proponen nuevas terapias para tratar la enfermedad.

Tener endometriosis supone padecer dolores durante unos días al mes —en el mejor de los casos— o todos los días —en el peor—. Y no solo hablamos de dolores de tipo menstrual, sino que la endometriosis conlleva una serie de padecimientos en otras partes del cuerpo; por ejemplo, es muy frecuente padecer dolor lumbar o ciático asociados. Además, padecer endometriosis también significa tener la tripa hinchada de continuo y muchos problemas digestivos.

También significa que la mayoría de la gente no te cree, pues le resulta inexplicable la cantidad de síntomas y su gravedad cuando físicamente se te ve bien. Esto es terrible, pero muchas veces hasta la propia comunidad médica relativiza la situación o actúa como si la paciente se lo estuviera inventando o como si ese dolor estuviera solo en su cabeza. Esta incompreensión agrava la situación de desamparo.

Sufrir endometriosis va más allá, afecta a tu vida, a tu entorno, a tu trabajo y a tus sueños e ilusiones, ya que una vez que empiezas a padecerla, tu vida deja de ser la misma. Padecer esta enfermedad significa adaptarse a un nuevo estilo de vida.

No se conoce la cura de la endometriosis. Hasta el momento, podemos decir que no existe y que se trata de una enfermedad crónica. Si alguien te ha dicho que la endometriosis se cura una vez que te quedas embarazada, o por una operación quirúrgica o cuando llegue la menopausia, desconfía de los conocimientos de esa persona.

El embarazo interrumpe durante un tiempo el avance de la endometriosis, ya que los altos niveles de progesterona que se producen durante esta etapa contrarrestan los niveles de estrógeno y evitan que los quistes crezcan, pero una vez que se vuelve al ciclo normal, los quistes siguen su curso.

Respecto a la menopausia, aunque sí es verdad que se atenúan los síntomas al dejar de producir estrógenos, no siempre acaba con todos, ya que las lesiones que han podido ocasionar los quistes y las adherencias pueden seguir allí, y no dependen del nivel de estrógenos que tenga nuestro cuerpo.

Y lo mismo ocurre con la cirugía. Retirar los quistes no detiene la sintomatología. Es posible que mejore y en algunas ocasiones se puede ver una mejoría absoluta, pero, como hemos comentado, muchos de los síntomas no son exclusivos de los quistes en sí, sino que son lesiones que se han ido produciendo durante el transcurso de la enfermedad, y al retirar los quistes no se acaba con ellos.

Otra característica de la endometriosis es que va empeorando con el paso de los años. Cuando eres joven tienes algunos síntomas —sientes dolor con la regla y algún día más al mes—, pero estos van empeorando poco a poco, cada vez hay más días de dolor, cada vez los síntomas son más exacerbados y los quistes van creciendo poco a poco. Por esta razón, muchas veces se diagnostica la endometriosis a mujeres de más de cuarenta años; la enfermedad estaba ahí y ha ido progresando a lo largo de los años, dando la cara más tarde de lo habitual.

Algo que cuesta mucho asimilar es el porqué. Por qué razón. No conocer la causa y el origen de esta enfermedad hace que te plantees muchas cosas. Seguramente no hay una causa concreta, sino que sea un cúmulo de consecuencias que unidas, hacen que se dispare la enfermedad. Ten en cuenta que tú no tienes la culpa de estar así; has tenido la mala suerte de que

te ha tocado esta enfermedad y ahora te toca aprender a vivir con ella.

NO ES SOLO UNA ENFERMEDAD GINECOLÓGICA

La endometriosis no es solo una enfermedad ginecológica, sino que afecta a gran parte de los sistemas del cuerpo y de la mente. Para empezar, el sistema inmune está involucrado en su origen. Además, las mujeres con endometriosis tenemos mayor probabilidad de sufrir una enfermedad autoinmune, como, por ejemplo, la celiaquía o el hipotiroidismo.

El sistema gastrointestinal también está muy implicado en la endometriosis. Es muy habitual que una mujer con endometriosis también padezca muchas molestias digestivas. Su microbiota intestinal (es decir, el conjunto de microorganismos presentes en el intestino) suele estar alterada, provocando inflamación y una gran cantidad de molestias, como estreñimiento o diarrea, hinchazón en el vientre (el famoso *endo belly* que sufrimos la mayoría de las mujeres con endometriosis); también el cansancio, la depresión, la ansiedad o la niebla mental están muy relacionadas con la microbiota y con las alteraciones del sistema digestivo. La inflamación que producen estas alteraciones repercute de manera muy negativa en la endometriosis.

Asimismo, el sistema nervioso se ve muy implicado, ya que muchas veces los implantes se van a situar en ciertos nervios, como el nervio pudendo o cualquier otro que pase por la zona pélvica, generando un dolor desorbitado que muchas veces se convierte en crónico, aunque se haya retirado el quiste, ya que el daño sobre dicho nervio perdura.

Otra de las implicaciones más desagradables de la endometriosis son los problemas de fertilidad, que muchas veces obligan a un largo peregrinaje por centros de reproducción asistida y un sinnúmero de tratamientos hormonales. Si bien, como

veremos más adelante, existen herramientas a tu alcance para lograr un embarazo, también es cierto que se trata de un proceso complejo que te pondrá a prueba por completo.

La vida laboral de las mujeres con endometriosis se puede ver afectada, ya que habitualmente tenemos que faltar muchos días al mes al trabajo. Puede llegar un momento en que las empresas no estén interesadas en contar con nosotras y la misma enfermedad puede ser la causante de un despido. Las implicaciones que esto tiene en el plano psicológico son devastadoras.

La endometriosis afecta básicamente a todo: al trabajo, a la vida en pareja, a la vida familiar, a los proyectos personales, a los planes de futuro... Todo acaba siendo absorbido por esta enfermedad. Así que cuando te dicen que es solo una enfermedad ginecológica, no se están aproximando ni un centímetro a la cruda realidad que supone padecerla. Aceptarla, adaptarse a ella, cambiar aspectos muy importantes de la vida anterior para poder convivir con la enfermedad y levantarse cada día dentro de un cuerpo que no acompaña supone un gran reto. Por eso, la ayuda en todos los aspectos, especialmente psicológica, será la parte más importante del tratamiento de esta enfermedad.