

¿Qué puedo hacer si sospecho que tengo endometriosis?

- Consulta con tu profesional sanitario especializado.
- Describe con detalle tus síntomas y desde cuándo aparecen.
- No minimices ni normalices tu dolor.
- Busca información fiable y contrastada.



En la farmacia también pueden orientarte y acompañarte.



Porque pedir ayuda y entender la enfermedad es el primer paso.

La Asociación ofrece:

- Información actualizada y rigurosa.
- Apoyo y acompañamiento.
- Grupos de ayuda mutua.
- Actividades de sensibilización.
- Impulso a la investigación.

Contacto AAEV

www.aendovalencia.org
aendovalencia@gmail.com
[@aendovalencia](https://www.instagram.com/aendovalencia)



MICOF
MUY ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS DE VALENCIA

AAEV
Asociación de Afectadas de
Endometriosis de Valencia.

Diseño: MICOF



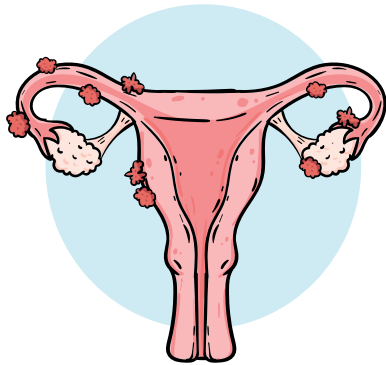
La regla me duele... ¿es normal?

Endometriosis

Cuando el dolor menstrual no es algo que debas soportar.

► Información básica para reconocer los síntomas y saber qué hacer.

AAEV
Asociación de Afectadas
de Endometriosis de Valencia



¿Qué es la endometriosis?

La endometriosis es una enfermedad sistémica crónica en la que un tejido similar al que recubre el interior del útero (endometrio) crece fuera de él.

Este tejido puede localizarse en los ovarios, las trompas de Falopio, el intestino, la vejiga u otros órganos.

Al responder a los cambios hormonales del ciclo menstrual, provoca inflamación y puede generar:



Dolor persistente



Formación de adherencias



Alteraciones en órganos pélvicos y otros órganos

*No es una regla "más dolorosa de lo normal".
Es una patología que requiere valoración médica.*



Es importante tener en cuenta que no siempre existe una relación directa entre el grado de afectación de la endometriosis y el impacto en la calidad de vida de la mujer.

Síntomas más frecuentes

La intensidad puede variar en cada mujer, pero es importante consultar si presentas:

- Dolor menstrual intenso que limita tu vida diaria.
- Dolor pélvico crónico.
- Dolor durante o después de las relaciones sexuales.
- Dolor al orinar o al defecar, especialmente durante la menstruación.
- Reglas abundantes o irregulares.
- Dificultad para quedarte embarazada.

El dolor incapacitante no debe normalizarse.

¿Tiene tratamiento?

No existe una cura definitiva, pero sí tratamientos que ayudan a controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

El abordaje suele ser integral y puede incluir:



Tratamiento hormonal



Asesoramiento nutricional



Control del dolor



Actividad física



Cirugía en casos seleccionados



Apoyo psicológico



Fisioterapia especializada



El seguimiento debe realizarlo un equipo sanitario especializado.