

# Vivir con endometriosis

Una vez que recibe el diagnóstico de endometriosis, puede comenzar a pensar sobre sus opciones de tratamiento. Aun después del tratamiento, la mayoría de las mujeres tienen síntomas intermitentes hasta la menopausia. Más adelante, cuando los periodos mensuales terminan definitivamente, los síntomas suelen reducirse o desaparecer. Mientras tanto, hay muchas medidas que usted puede tomar para ayudar a sentirse mejor.

## Ayuda con sus emociones

Junto con los ciclos de dolor, puede experimentar ciclos emocionales o de cambios de humor. Se puede sentir frustrada o deprimida. No sufra en silencio. Hablar con alguien de su confianza realmente puede ayudarla. Además, pase tiempo haciendo actividades que disfrute.

## El control del dolor

El calor puede aliviar el dolor. Sumérgase en una tina de agua caliente o use una almohadilla térmica. También es posible que encuentre alivio practicando yoga, meditación o aplicándose acupuntura. El paracetamol y el ibuprofeno también pueden ayudar. Funcionan mejor si se toman apenas comienza el dolor, o incluso antes, si es que puede predecir cuándo suele empezar. Si es necesario, pueden recetarle medicamentos para reducir los cólicos y el dolor durante los periodos menstruales. Haga un seguimiento de sus síntomas para poder anticiparse y sobrellevar el dolor.



## Nutrición

En el caso de algunas mujeres, hacer ciertos cambios en su dieta parece reducir los síntomas. Estos cambios incluyen los siguientes:

- Coma menos azúcar refinada y harina blanca.
- Consuma más lácteos y suficiente vitamina D.
- Elija panes y cereales integrales.
- Coma al menos 5 frutas y verduras por día.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre el uso de suplementos nutricionales.

---

## **Embarazo**

Después de tratarse, muchas mujeres con endometriosis pueden quedar embarazadas. Algunas de estas mujeres descubren que estar embarazadas alivia los síntomas, por lo menos por un tiempo.

## **Actividad física**

La actividad física habitual puede ayudarla a controlar los síntomas. Procure hacer ejercicio al menos 2 horas y 30 minutos durante el transcurso de la semana. Hacerlo puede aliviar el dolor, incluso los cólicos. Las opciones de actividad física sin impacto pueden ser las que más alivian los síntomas. Trate de caminar, nadar o andar en bicicleta.

## **Hablar de sexo**

Muchas mujeres con endometriosis sienten dolor durante las relaciones sexuales. Para estar más cómoda, es recomendable que pruebe posiciones nuevas para el sexo. Algunos momentos del mes pueden ser mejores que otros. Además, hable con su pareja para encontrar otras maneras de tener intimidad. Los masajes pueden ser una buena opción para los dos.