

Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?



Dra. Estefanía Ruipérez Pacheco
Instituto de Salud de la Mujer José Botella Llusiá

11 de Noviembre 2021

Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?



¿Qué preocupa a la mujer con endometriosis?

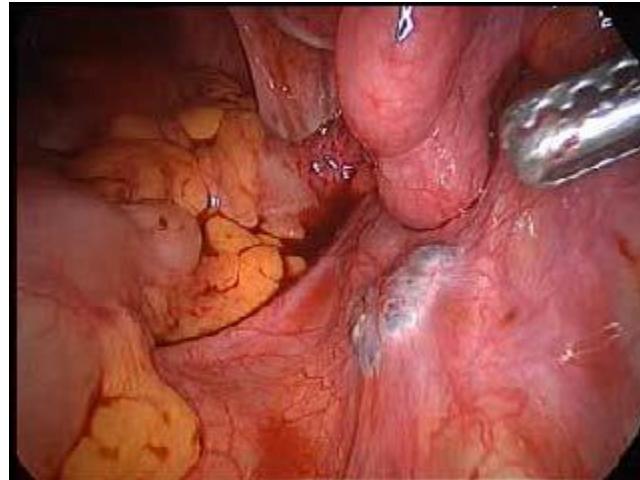
- * ¿Qué tengo? ¿Algo malo?
- * ¿Podré tener hijos?
- * ¿Tendré dolor toda la vida?
- * ¿Hay tratamiento efectivo?
- * ¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento?

- * ¿Necesitaré ayuda?
- * ¿Estaré volviéndome loca?

¿Podré ser feliz sin dolor, o a
pesar del dolor?...

Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES ¿Qué es la endometriosis?



Patología ginecológica **benigna, pero crónica**, de causa desconocida.

Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES ¿En qué consiste?



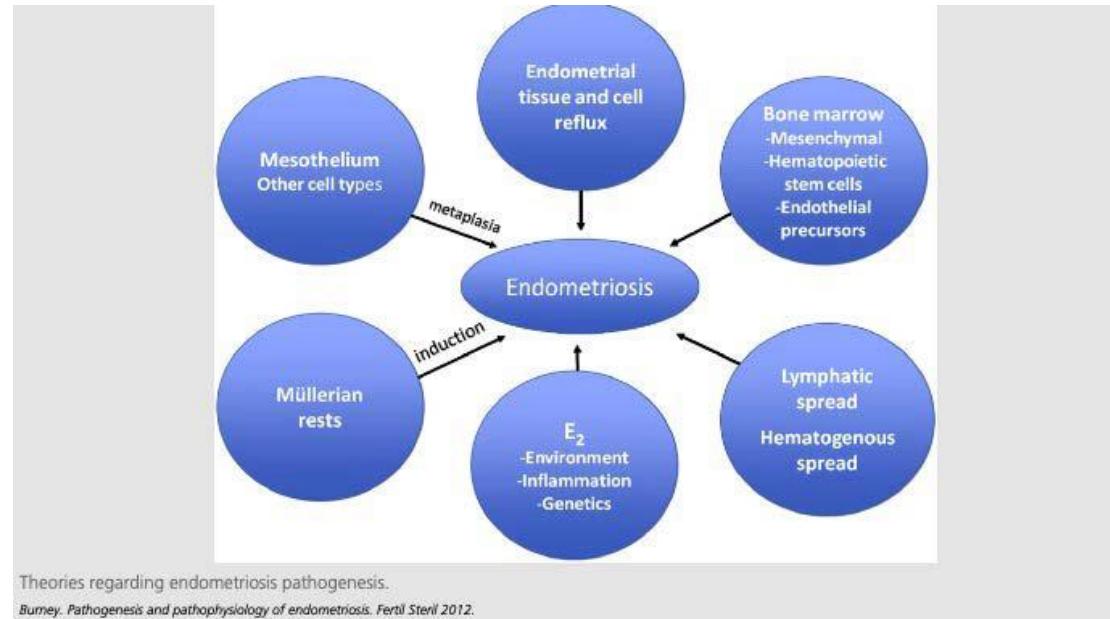
© Clínica Quirón - www.encyclopediasalud.com - V. Barceló

Presencia de **tejido endometrial fuera de la cavidad uterina**
→ reacción inflamatoria crónica.



Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES ¿Qué produce la endometriosis?



- ✓ Diversas teorías tratan de explicar el desarrollo y la progresión de la endometriosis, pero ninguna por sí sola puede explicarla.
- ✓ Los estrógenos promueven el crecimiento de la endometriosis.

Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES
¿Cuáles son los síntomas de la endometriosis?



- ✓ El **síntoma principal** y más frecuente es el **dolor pélvico cíclico**, que adopta diferentes patrones:
 - dolor con la menstruación, que suele ser progresivo.
 - dolor con las relaciones sexuales.



Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuáles son los síntomas de la endometriosis?



- A su vez cuando la endometriosis afecta a otros órganos → **síntomas no ginecológicos:**
 - ✓ dolor con la defecación, dolor con la micción.
- Los síntomas no guardan una relación directa con la extensión del proceso.
- Pueden asociarse a sangrado anormal (sangrado menstrual abundante) y a infertilidad.



Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES
¿A quién puede afectar?

- ✓ Afecta al 5-10% de las mujeres en edad reproductiva.
- ✓ Componente familiar.



→ ¿Perfil típico de la paciente con endometriosis? **NO EXISTE**

• Cualquier mujer (raza, origen, estatus socioeconómico).





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué tipos de endometriosis existen?

***Endometriosis interna (adenomiosis):** tejido endometrial que crece dentro de las paredes del útero.

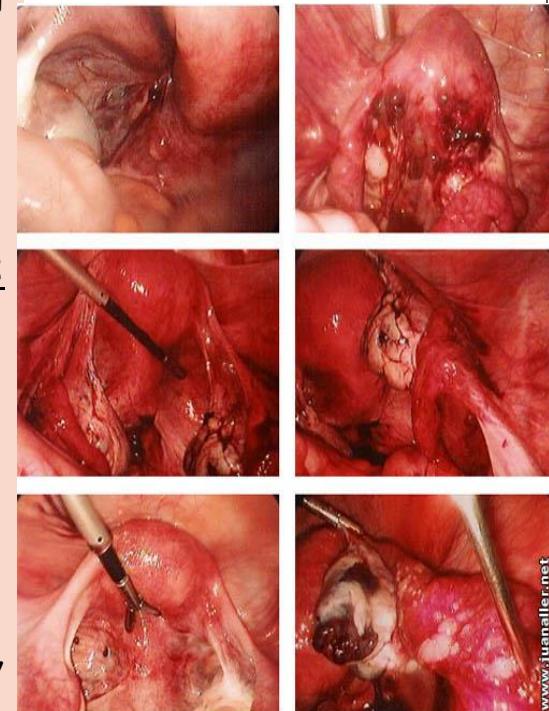
***Endometriosis externa:**

-**Endometriosis peritoneal o endometriosis superficial:** implantes superficiales que afectan al peritoneo.

-**Endometriosis infiltrante:** invade > 5 mm de profundidad.

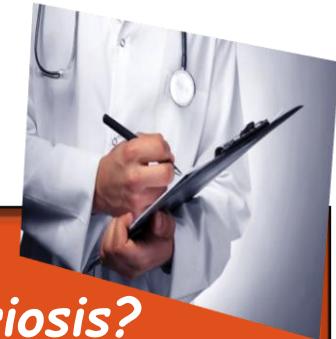
-**Endometriosis ovárica.**

-**Endometriosis extrapélvica y extraabdominal:** intestinal, ureteral, diafragmática, pleural, etc.





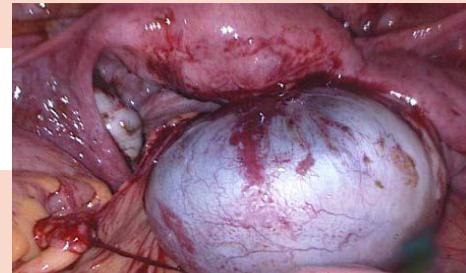
Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo se realiza el seguimiento de la endometriosis?

***Exploración física:** palpación de pelvis dolorosa, útero fijo en retroversión, ligamentos úterosacros dolorosos y aumento de tamaño de los ovarios.



-Ecografía ginecológica.

-RMN pélvica: endometriosis retroperitoneal/profunda.

-Otras pruebas complementarias: eco-endoscopia transanal, colonoscopia, cistoscopia, en función de la sospecha clínica.

-Análisis sanguíneos: NO hay un marcador diagnóstico de endometriosis.



Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Influye la alimentación en la endometriosis?

A POTENCIAR: ANTIINFLAMATORIOS

- ✓ Pescado azul
- Nueces
- Semillas
- ✓ Vitamina D



A POTENCIAR: PAUTA ANTIESTROGÉNICA

- ✓ Vegetales
Crucíferas



A REDUCIR: INFLAMATORIOS



Postraglandinas 2: Bollería y alimentos procesados, azúcares sencillos, cereales refinados.





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué alimentos debo consumir y cuáles no?

10 alimentos a consumir

1. **Frutos secos:** nueces, semillas de girasol, lino...
2. **Verduras frescas:** brócoli, coliflor, coles de Bruselas...
3. **Frutas frescas**, especialmente el aguacate y el limón.
4. **Cereales sin gluten**
5. **Pescado azul:** salmón, sardina, caballa, atún...
6. **Legumbres**
7. **Condimentos antioxidantes y antiinflamatorios:** cúrcuma, curry, canela, clavo...
8. **Alimentos ricos vitamina E, zinc, selenio, magnesio, vitamina B...**
9. **Aceite de oliva**, sobre todo el virgen extra
10. **Aceite de onagra.**

10 alimentos a evitar

1. **Carnes rojas**
2. **Grasas de origen animal:** cerdo, cordero, hígado y otras vísceras.
3. **Grasas trans:** alimentos precocinados y bollería industrial.
4. **Lácteos:** leche, quesos no frescos, mantequilla...
5. **Azúcares**, sobre todos los refinados.
6. **Gluten.**
7. **Alimentos que aumentan la histamina:** mostaza, pepinillos, tomate, vinagre...
8. **Bebidas alcohólicas.**
9. **Cafeína y teína.**
10. **Aceites vegetales refinados**, como el aceite de girasol.



**Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?**

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Influyen el tabaco y el alcohol en la endometriosis?



Hábitos modificables en el estilo de vida:

- ✓ tabaco y el alcohol activan la inflamación y potencian el dolor → abandono de dichos hábitos.



Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Es importante el estilo de vida en la endometriosis?



→ Se recomienda realizar ejercicio físico regular y diario:

- ✓ Ejercicio aeróbico moderado: caminar 60 minutos al dia, nadar...
- ✓ Ejercicios hipopresivos, no producen hiperpresión abdominal y mejoran la musculatura abdómino-pélvica. Ejercicios de Suelo Pélvico.
- ✓ Evitar deportes de alto impacto (saltar, correr), dado que pueden agravar el dolor.



Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Influye el estrés en la endometriosis?



Es muy importante controlar el nivel de estrés!!

- ✓ Las pacientes pueden sufrir mayor nivel de estrés que una paciente sin dolor crónico.
- ✓ El estrés induce cambios en mediadores bioquímicos como el cortisol.



Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES
¿Influye el estrés en la endometriosis?



**Yoga, pilates, natación,
tai-chi**

↓
↑↑ endorfinas

↓ sensación de fatiga
mejora la circulación
↑ densidad ósea
↓ estrógenos
↑ autoestima
mejora el descanso





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Debo tomar algún suplemento vitamínico para la endometriosis?



✓ **Suplementación** de tiamina, ácido fólico, vitaminas C, E, B, A y D: no se recomienda si se tiene una alimentación rica en éstos nutrientes.

✓ **Suplementación con melatonina:** no existe suficiente evidencia científica de calidad → no se puede realizar una recomendación.





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Debo tomar algún suplemento vitamínico para la endometriosis?



✓ Complementos alimenticios con:

Zinc, Mg, aceite de onagra, ácido alfa-lipoico, N-acetilcisteína, y Bromelina

↓ inflamación debido a sus acciones antioxidantes.





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES ¿Debo tomar pro-bióticos ?

Microbiota o flora intestinal:

- ✓ Estimula la respuesta inmune intestinal

Desequilibrio= disbiosis



- ↑ R infecciones y enfermedades autoinmunes, inflamatorias...



- ✓ Todavía queda mucho por investigar sobre el uso de probióticos específicos para el tratamiento de la endometriosis...
- ✓ Dieta con alimentos ricos en probióticos y prebióticos:
 - Prebióticos → alimentos ricos en fibra: avena, espárragos, alcachofas
 - Probióticos → alimentos fermentados: kéfir, kombucha, chucrut, miso



Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES ¿Podré tener hijos?

- ↓ capacidad reproductiva:
progresión de la enfermedad.



- Vitrificar ovocitos:
 - *Nº suficiente.
 - *Pueden no ser necesarios en un futuro.



Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES ¿Podré tener hijos?



RECOMENDACIONES

Basándonos en estudios que evalúan la vitrificación de ovocitos para otras indicaciones, la vitrificación preventiva de ovocitos en pacientes con endometriosis se puede considerar una intervención segura y potencialmente beneficiosa.

Opinión de expertos

Si la cirugía se considera de alto riesgo resectivo, o la paciente presenta una disminución previa de la reserva ovárica, se puede recurrir a la opción de vitrificar ovocitos.

Opinión de expertos

En el caso de que hubiera que realizar una intervención quirúrgica se ha de intentar ser conservador y realizarlo en el seno de un equipo entrenado para ello.

Opinión de expertos

No se pueden formular recomendaciones basadas en argumentos de coste-efectividad destinadas a los proveedores de servicios sanitarios ya que no existen datos objetivos publicados.

Opinión de expertos



Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué tratamiento es el mejor para la endometriosis?

→ **No existe ningún tratamiento óptimo → siempre a largo plazo e individualizado.**



1. Tratamiento médico:

- ✓ AINEs y analgésicos: Ibuprofeno, Naproxeno Sódico, ácido mefenámico, Dexketoprofeno, Diclofenaco
- ✓ Antidepresivos: ISRS (Duloxetina, Venlafaxina), ATC (Amitriptilina)
- ✓ Anticonvulsantes: gabapentina, pregabalina
- ✓ Benzodiacepinas: Lorazepam
- ✓ Buscapina.
- ✓ Opioides débiles: Tramadol, Codeína
- ✓ Opioides mayores: uso muy controvertido. Morfina





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué tratamiento es el mejor para la endometriosis?

1. Tratamiento médico: Tratamiento hormonal:

- ✓ Contraceptivos hormonales combinados: vo, vaginal, transdérmica.
- ✓ Métodos con sólo gestágenos en sus distintas vías de administración (desogestrel vo, acetato de medroxiprogesterona im, acetato de noretisterona vo, dienogest vo, implante subcutáneo, DIU Mirena).
- ✓ Análogos GnRH.





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué tratamiento es el mejor para la endometriosis?

2. Otros tratamientos médicos:

- ✓ Terapias mínimamente invasivas DPC:



Inyecciones de toxina botulínica en suelo pélvico

Inyecciones de bupivacaína e hidrocortisona

Acupuntura

- ✓ Tratamientos intervencionistas para el dolor: Unidades del Dolor: bloqueos de nervios regionales.





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

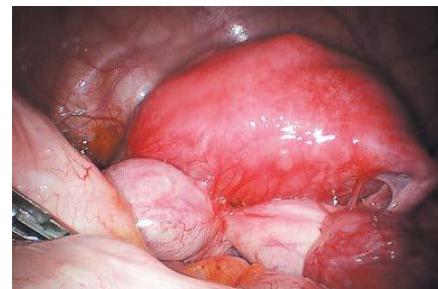
¿Qué tratamiento es el mejor para la endometriosis?

3. Tratamiento quirúrgico:

La indicación de la cirugía es compleja y debe realizarse:

- ✓ en casos de fracaso previo del tratamiento médico/intolerancia al mismo,
- ✓ ante el diagnóstico de endometriomas mayores de 4 cm o
- ✓ en presencia de obstrucción ureteral o intestinal.

➤ Vía de abordaje: **laparoscopia de elección.**





Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento?

1. Tratamiento médico:

- ✓ AINES: molestias gástricas...
- ✓ Contraceptivos hormonales combinados: dolor mamario, náuseas, cefalea...
- ✓ Métodos con sólo gestágenos: mal control del ciclo, sangrado irregular...
- ✓ Análogos GnRH: sofocos, osteopenia... → Terapia Add-Back.
- ✓ ATD/Opioides: dependencia.



2. Tratamiento quirúrgico: ↓ reserva ovárica.



Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Dónde tiene que realizar el tratamiento y el seguimiento una paciente con endometriosis?

- En centros especializados de **tercer nivel**.
- En HCSC:
 - ✓ **Unidad de Endometriosis.**
 - ✓ **Amplia experiencia en laparoscopia y robótica.**
 - ✓ Además disponemos de **Unidad de Reproducción Asistida.**
- **Equipo multidisciplinar** con médicos de otras especialidades, permitiendo el mejor tratamiento en los casos de endometriosis profunda con afectación a otros órganos.





Me han diagnosticado endometriosis, ¿y a partir de ahora qué?

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Dónde puedo conseguir información acerca de la endometriosis?



www.womenshealth.gov
www.endometriosis.org
www.endocenter.org
www.endometriosis.ca

¿Existen asociaciones de mujeres con endometriosis?

www.endoinfo.org
www.endomadrid.org
www.adaec.es.

Me han diagnosticado endometriosis,
¿y a partir de ahora qué?: OBJETIVO FINAL:



Muchas Gracias