



GUÍA PARA ENTENDER LA ENDOMETRIOSIS

Vamos a leer



Descargo de responsabilidad

Las sugerencias, ideas y tratamientos descritos en esta guía no deben reemplazar el cuidado y la supervisión directa de un profesional de la salud capacitado. Todos los problemas e inquietudes relacionados con su salud requieren la supervisión médica de un médico. Si tienes algún trastorno médico preexistente, debes consultar a tu médico antes de seguir las sugerencias de esta guía. Si estás tomando algún medicamento recetado, debes consultar con tu médico antes de seguir las recomendaciones de esta guía.

Esta guía explica en términos sencillos todo lo que necesitas saber sobre la endometriosis y describe los pasos que deben tomarse para tratar de mejorarla a largo plazo. Muchas mujeres piensan que no hay esperanza de curar esta enfermedad potencialmente grave o de quedar embarazadas una vez que se les diagnostica esta afección. Con la información correcta que puede implementar en su propia vida, existe una excelente posibilidad no solo de un resultado positivo sino también de una mejora completa. La clave para el manejo exitoso de este trastorno es estar en contacto con tu cuerpo y reconocer los síntomas. La detección temprana es vital. Por lo tanto, debes ser proactiva y buscar una cita con un ginecólogo especialista ante los primeros signos de que algo anda mal. Los síntomas de la endometriosis pueden tener una influencia devastadora en la calidad de vida con la interrupción del trabajo, las relaciones, la familia y la salud en general.

Muchas mujeres tienen síntomas durante años antes de que se les diagnostique correctamente y puedan comenzar el tratamiento adecuado. Esto se debe a que los médicos generales las desaniman porque no reconocen los síntomas que indican la endometriosis. No te desanimes. ¡Exige ver a un ginecólogo especialista! El primer paso es entender tanto como sea posible acerca de la enfermedad. Qué es, a quién afecta y cómo se comporta, sabiendo cuáles son los síntomas y reconociéndolos.

El siguiente paso es comprender cómo se diagnostica la endometriosis y ser consciente de que existen opciones de tratamiento eficaces. El conocimiento es poder. Entonces, cuando llegue al punto de tratamiento o manejo de la endometriosis, la paciente podrá tomar una decisión informada sobre lo que es mejor para ella.

ÍNDICE

Capítulo 1 - Mi historia	2
Capítulo 2 - Endometriosis explicada	4
¿Qué tan común es la endometriosis?	
¿Cómo se comporta la endometriosis?	
¿Cuáles son los efectos de la endometriosis?	
¿Cuáles son los síntomas de la endometriosis?	
Otros posibles síntomas de la endometriosis	
Capítulo 3 - Deficiencia de progesterona	10
Capítulo 4 - ¿Cuáles son las causas de la endometriosis?	14
*Menstruación retrógrada	
*Trompa de Falopio obstruidas o con cicatrices	
*Desequilibrio hormonal	
*Alimentación incorrecta	
*Mala función inmunológica	
*Genética y herencia	
*Disfunción tiroidea	
*Disfunción hepática	
*Tóxicos ambientales	
Capítulo 5 - ¿Cómo se diagnostica la endometriosis?	21
¿Por qué está aumentando la endometriosis?	
Capítulo 6 - Opciones de tratamiento convencional para la endometriosis.....	24
Terapia de medicamentos	
*Agonistas de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH)	
*Andrógenos (hormonas masculinas)	
*Anticonceptivos orales combinados de estrógeno y progestágeno	
*El dispositivo anticonceptivo intrauterino (DIU) Mirena	
*Inyección Depo Provera	
*Tabletas de progestina (tabletas de progesterona sintética)	
Tratamiento quirúrgico de la endometriosis	
*Histerectomía	
Capítulo 7 - Tratamiento holístico de la endometriosis	26
Ejercicio y estilo de vida Yoga y terapias naturales	
Capítulo 8 - La alimentación correcta para combatir la endometriosis	30
Desintoxica tu hígado e intestinos	
Conclusión.....	35



01

MI HISTORIA

Mi nombre es Laura y soy profesora de yoga y terapeuta desde hace años. El yoga entró en mi vida hace 25 años cuando era niña. Siempre lo practicaba como un hobby después de mis obligaciones; nunca pensé que me llegaría a cambiar la vida como después lo hizo. Tras doce años trabajando como arquitecto técnico, decidí dejar un trabajo estable y bien remunerado para dedicarme a lo que de verdad me llenaba: la enseñanza del yoga y las terapias. Porque uno de mis valores fundamentales es ayudar a las personas. Y qué mejor manera de hacerlo que guiando a mis alumnos en la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo-alma. Así que hace unos cinco años me dediqué a desarrollar y profundizar en mi práctica y conocimientos, para descubrir mi pasión y vocación por estas disciplinas. Así fui logrando mejorar. Hace veinte años me diagnosticaron endometriosis. Durante estos años he sufrido muchas operaciones, he probado multitud de tratamientos (incluida

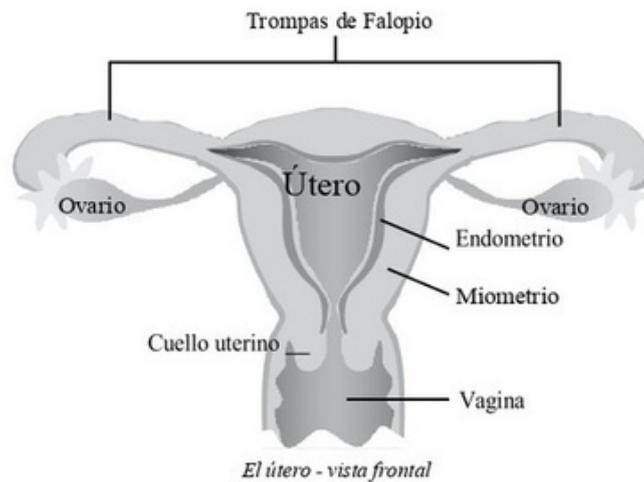
la inducción de la menopausia), bloqueos del dolor e infinidad de visitas al ginecólogo, y nada me ha servido, siempre con muchos dolores y sangrados abundantes a diario durante años. Desde que me formé como profesora de yoga y terapeuta, y dejé atrás mi antigua vida, he investigado mucho sobre esta enfermedad y a través de ese estudio comencé a aplicarme a mí misma las técnicas yóguicas y las terapias. Las técnicas yóguicas y las terapias naturales, nos dan un mundo de posibilidades para regularizar e intentar mejorar los dolores y el flujo menstrual. Con los años he ido creando secuencias que combinando ásanas, pranayamas y algo de reflexología podal y reiki han conseguido que desde hace dos años haya dejado todos los tratamientos y operaciones y a día de hoy he podido ayudar a mujeres que también la sufren a mejorar mucho los síntomas. Y espero poder ayudarte a ti también para que mejores.



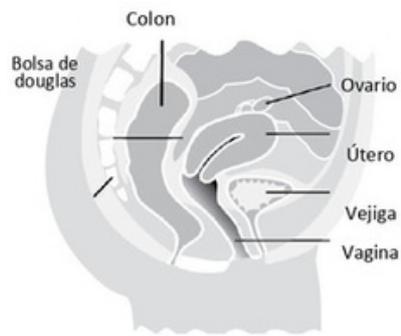
02

ENDOMETRIOSIS
EXPLICADA

El revestimiento del útero se llama endometrio. El propósito del revestimiento es preparar el útero para un posible embarazo. La endometriosis ocurre cuando el revestimiento crece fuera del útero.



Las trompas de Falopio están situadas en los lados superiores externos del útero. En la condición de endometriosis, el revestimiento del útero crece hacia atrás a través de las trompas de Falopio y se derrama por el extremo de las trompas. Esta no es una situación normal. Luego crece en las áreas pélvica y abdominal, adhiriéndose a varios órganos y creciendo como una mala hierba. Los implantes endometriales a menudo se encuentran en las trompas de Falopio, los ovarios, el útero, la vejiga y el intestino. Otras áreas incluyen: el peritoneo, que es el tejido que recubre las cavidades pélvica y abdominal, y los ligamentos uterosacos, que son las bandas en la parte posterior del útero que lo mantienen en su lugar.



Los nódulos endometriales se pueden encontrar en la bolsa de Douglas, que es el área entre el útero y el intestino que se parece a una bolsa en forma.



Los puntos negros representan implantes endometriales, típicos de la endometriosis.

Las células endometriales también pueden penetrar profundamente en el músculo uterino y esto se denomina adenomiosis. El útero se agranda y se endurece. La adenomiosis puede causar sangrado menstrual muy doloroso y/o abundante y sexo doloroso.

¿Qué tan común es la endometriosis?

La endometriosis es una condición común que afecta a alrededor del 10 por ciento de las mujeres en algún momento durante sus años de menstruación. Puede ocurrir en cualquier momento desde que comienzan los períodos menstruales hasta el momento de la menopausia. La endometriosis también se encuentra en más del 20 por ciento de las mujeres infértiles. A menudo se encuentra en mujeres infértiles que han retrasado el embarazo.

¿Cómo se comporta la endometriosis?

El revestimiento del útero está formado por células endometriales. Normalmente, este revestimiento se desprende del útero durante un período mensual (sangrado), que es una respuesta al ciclo hormonal. Al final del ciclo, las células endometriales se degeneran y se desprenden del útero causando sangrado. La sangre pasa por el cuello uterino y sale del cuerpo por la vagina. Desafortunadamente, los implantes endometriales que crecen fuera del útero funcionan de la misma manera que las células endometriales en el interior del útero. También reaccionan al ciclo hormonal. Los depósitos de células endometriales que crecen fuera del útero liberan sangre, pero la sangre no puede salir del cuerpo y no tiene salida. Por lo tanto, la sangre se libera en lugares en los que no debería hacerlo y se acumula dentro de las cavidades abdominal y pélvica. Esto causa inflamación y dolor en la pelvis y el abdomen y, a menudo, en la zona lumbar. Los implantes endometriales parecidos a malas hierbas están influenciados por las hormonas sexuales femeninas, el estrógeno y la progesterona. El estrógeno los hace crecer, mientras que la progesterona los cambia a una forma secretora y reduce su crecimiento. La retirada de las hormonas sexuales al final del ciclo hace que los implantes sangren.

¿Cuáles son los efectos de la endometriosis?

La acumulación de sangre en las cavidades pélvica y abdominal causa irritación que conduce a inflamación, coágulos de sangre y quistes. En los ovarios, los parches endometriales pueden aumentar de tamaño y excavar para formar quistes, conocidos como quistes de chocolate o endometriomas. El sangrado recurrente de los implantes puede causar tejido cicatricial que se acumula en el exterior de la vejiga, el intestino, los ovarios y el exterior del útero y las trompas de Falopio. Las trompas de Falopio a menudo se bloquean y se deforman por el tejido cicatricial y esto puede causar infertilidad junto con daño a los ovarios. Se estima que del 30 al 40 por ciento de las mujeres con endometriosis pueden tener dificultades para quedar embarazadas. Los órganos internos pueden unirse con tejido cicatricial. A medida que los implantes endometriales crecen, pueden sembrar nuevos implantes y formar tejido cicatricial y adherencias localizadas. Las adherencias son tejido cicatricial que se adhiere a los órganos pélvicos y al intestino y los une.

¿Cuáles son los síntomas de la endometriosis?

Los síntomas varían de mujer a mujer. Algunas no experimentan síntomas, pero de repente descubren que tienen endometriosis por una operación no relacionada o por no poder quedar embarazadas. Otras mujeres experimentan muchos síntomas, que pueden ser debilitantes. Es importante no juzgar la gravedad de la endometriosis en función de la intensidad del dolor. El dolor varía según la ubicación de los implantes endometriales. La endometriosis severa en los ovarios puede no ser tan dolorosa como la endometriosis leve en la bolsa de Douglas.

* Dolor

El dolor en el área de la parte inferior del abdomen es el síntoma más común que experimenta una mujer con endometriosis. Es normal que una mujer experimente cierto grado de dolor con el sangrado menstrual. Sin embargo, esto no debería ser insoportable y no debería durar más de 24 horas. El dolor menstrual asociado con la endometriosis puede presentarse de varias formas. •Dolor en el área pélvica, la parte inferior del abdomen y/o la parte inferior de la espalda antes y durante el período y que suele durar de 2 a 5 días. El dolor puede irradiarse hacia los muslos. •Dolor durante o después del sexo. •Dolor abdominal, lumbar y/o pélvico durante la regla o en cualquier momento del ciclo. •Dolor al defecar, expulsar gases u orinar. •Dolor de ovulación en el abdomen o la pelvis, que puede irradiarse a los muslos. El dolor de la ovulación ocurre en la mitad del ciclo, alrededor del día 12 al 14.

* Sangrado

Los ciclos menstruales pueden verse afectados por la endometriosis y las mujeres pueden experimentar diferentes formas de sangrado. La anemia por deficiencia de hierro es muy común con períodos abundantes y causa fatiga severa. Muchas mujeres con fatiga no se dan cuenta de que tienen deficiencia de hierro porque el médico no ordena un análisis de sangre para estudios completos de hierro sérico. Estas pruebas mostrarán hierro sérico bajo, ferritina baja y saturación de hierro baja. El sangrado menstrual puede variar de la siguiente manera:

- Sangrado abundante con o sin coágulos de sangre
- Una cantidad normal de pérdida de sangre
- Sangrado irregular con o sin un ciclo regular
- Sangrado prolongado •Manchado premenstrual

La cantidad de sangre que se pierde puede ser leve o normal, pero el sangrado generalmente será doloroso ya que la sangre no puede escapar de las cavidades abdominal y pélvica.

Otros posibles síntomas de la endometriosis

Es posible que los síntomas no siempre se presenten, ya que el dolor o los patrones de sangrado menstrual varían. Es importante ser consciente de otros posibles tipos de síntomas. Estos pueden incluir:

- Síntomas intestinales o vesicales, incluido sangrado de la vejiga o los intestinos
- Hábitos intestinales irregulares como estreñimiento o diarrea
- Dolor durante una acción intestinal
- Dolor profundo durante las relaciones sexuales
- Sangrado después de las relaciones sexuales
- Aumento de la frecuencia urinaria o dolor al orinar
- Distensión premenstrual, cambios de humor y fatiga
- Infertilidad: alrededor del 40 por ciento de las mujeres con endometriosis tendrán dificultades para quedar embarazadas y el 30 por ciento de los casos de infertilidad son causados por la endometriosis.

NOTA- Los síntomas no son exclusivos de la endometriosis. Pueden tener otras posibles causas que incluyen: adenomiosis, enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), infección pélvica, fibromas, quistes ováricos, cáncer de ovario y cáncer de útero. Por eso es vital acudir a un ginecólogo especialista y no solo a un médico general.

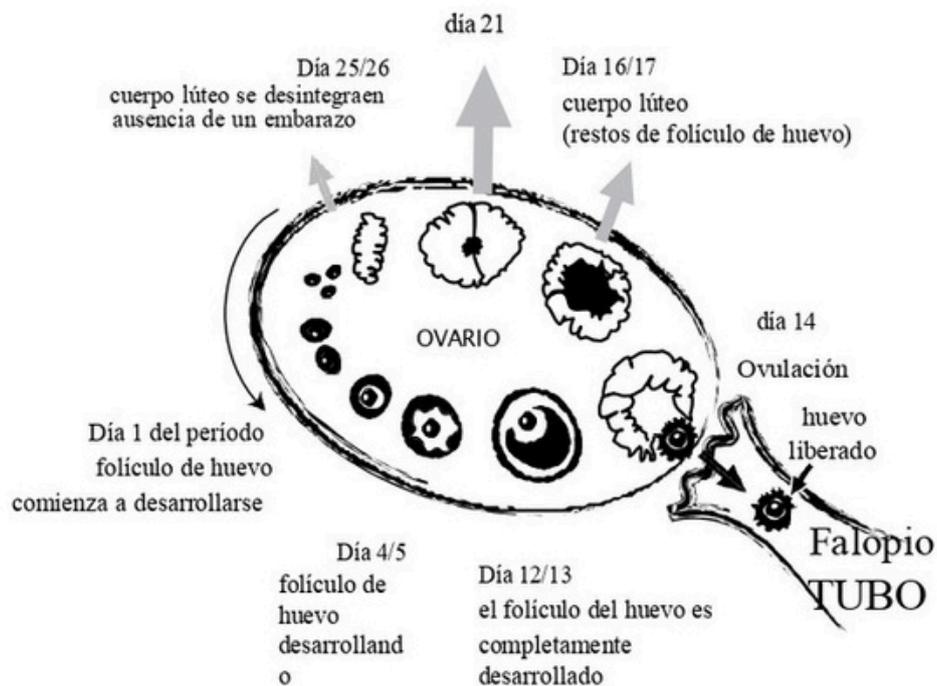
Otras posibles causas de estos síntomas pueden ser: tejido cicatricial (adherencias) causado por una cirugía abdominal o pélvica previa, síndrome del intestino irritable y enfermedad inflamatoria intestinal, infección crónica de la vejiga o inflamación de la vejiga. Por lo tanto, un diagnóstico preciso de la endometriosis es vital.



OB

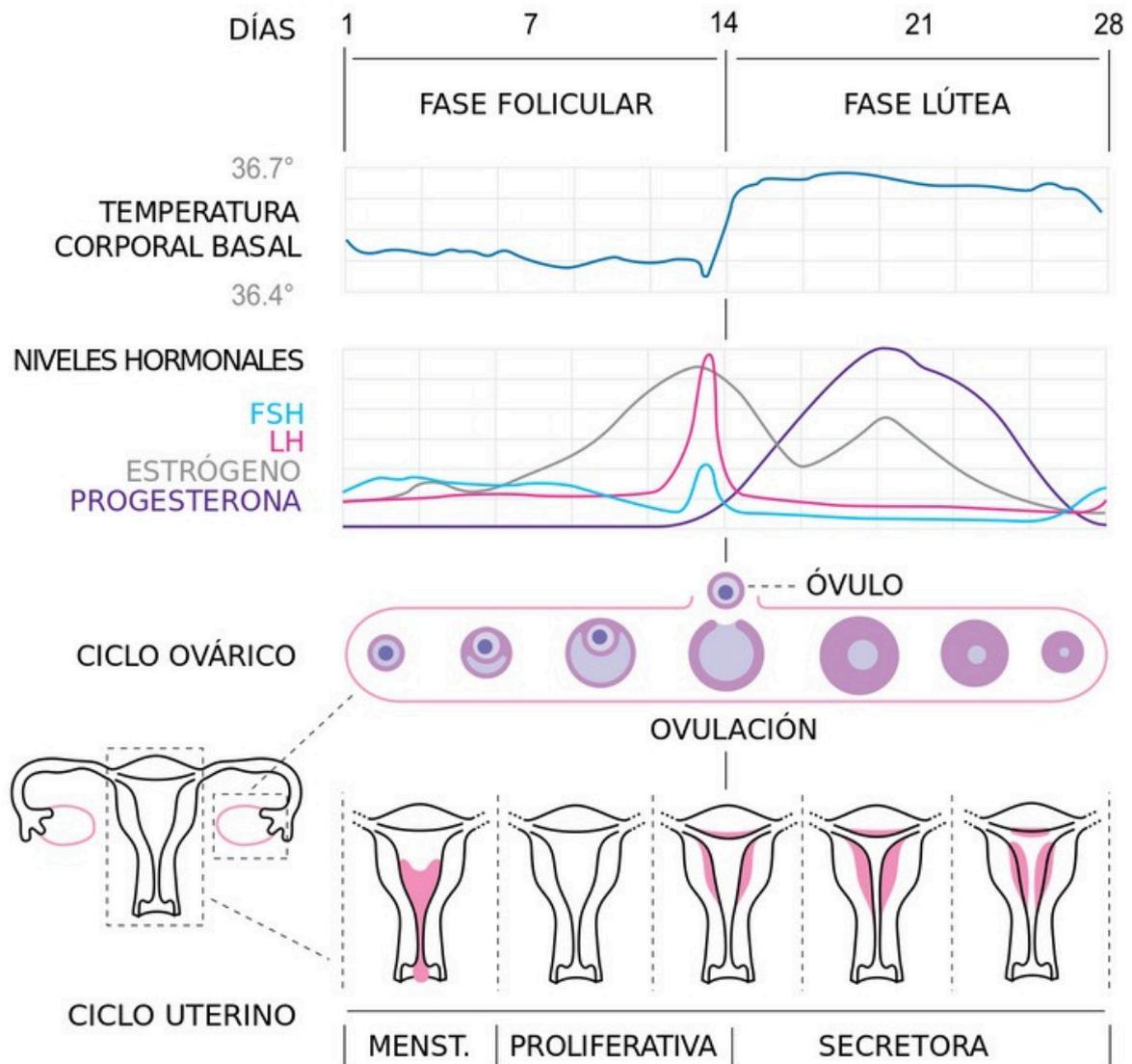
DEFICIENCIA DE
PROGESTERONA

Muchas mujeres con endometriosis sufren de deficiencia de progesterona y exceso de estrógeno. Este es el desequilibrio hormonal más común que se observa en las mujeres hoy en día y se conoce como "dominio de estrógeno". La progesterona es una hormona que se produce en los ovarios después de la ovulación y debe producirse en cantidades abundantes para una buena salud.



Ciclo ovárico mensual

Las flechas grises representan por su tamaño la cantidad de progesterona producida



La progesterona regula el crecimiento del tejido endometrial que recubre el útero y evita que este tejido crezca en exceso. La progesterona ejerce efectos beneficiosos sobre el sistema inmunológico y reduce la inflamación. La progesterona ayuda a la glándula tiroidea funcionar a un nivel óptimo.

La producción de progesterona es vital para una buena fertilidad y también tiene un efecto beneficioso sobre el sistema nervioso. Las mujeres con ansiedad y depresión antes de su sangrado menstrual se beneficiarán del uso de progesterona que calmará sus trastornos del estado de ánimo.

Los síntomas que pueden indicar una deficiencia de progesterona incluyen:

- Alteración del sueño •Trastornos del estado de ánimo como ansiedad, depresión e irritabilidad
- Fertilidad reducida •Abortos tempranos frecuentes •Dolor menstrual •Sangrado menstrual abundante y posterior deficiencia de hierro •Quistes en los ovarios •Síndrome de ovario poliquístico (SOP) •Senos dolorosos y/o con bultos, lo que aumenta el riesgo de cáncer de seno •Dolores de cabeza premenstruales •Un empeoramiento de las enfermedades autoinmunes •Un empeoramiento de las enfermedades de la glándula tiroidea •Bajo deseo sexual •Un revestimiento endometrial excesivamente grueso en el útero (hiperplasia endometrial), lo que aumenta el riesgo de cáncer de útero •Fibras uterinas •Adenomiosis del útero (engrosamiento e inflamación del músculo del útero)

Para ver cómo la terapia de progesterona natural puede ayudar a reducir la endometriosis, consulta a tu médico.



04

¿CUÁLES SON LAS
CAUSAS DE LA
ENDOMETRIOSIS?

Hay varias razones para que ocurra la endometriosis. Puede haber una sola causa para que una mujer experimente esta enfermedad o una variedad de causas.

*Menstruación retrógrada

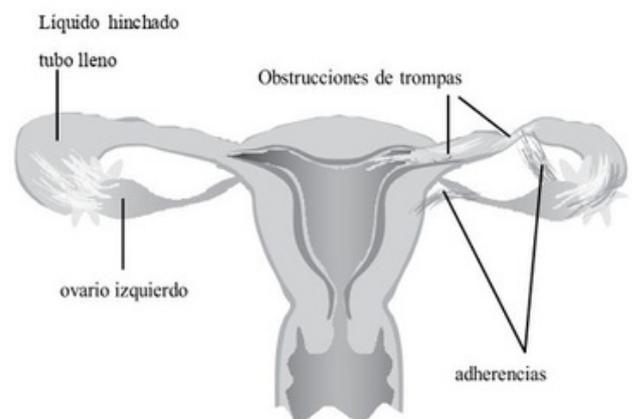
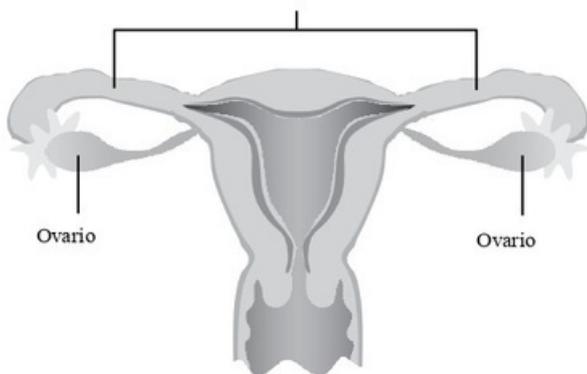
La menstruación retrógrada, es la principal forma en que la sangre sale del útero hacia las cavidades pélvica y abdominal. Es cuando las células endometriales que recubren la cavidad uterina, que generalmente se desprenden a través de la vagina durante un período, fluyen hacia atrás a lo largo de las trompas de Falopio y se derraman hacia la cavidad pélvica. Esto ocurre hasta cierto punto en la mayoría de las mujeres, pero las células deben absorberse o descomponerse; no puede adherirse a los órganos pélvicos y crecer.

Si bien la menstruación retrógrada se reconoce como una de las causas de la endometriosis, generalmente existen otras causas que influyen en esta enfermedad.

* Trompas de Falopio bloqueadas o con cicatrices

Las trompas de Falopio bloqueadas o con cicatrices pueden hacer que las trompas funcionen de manera anormal. La infección pélvica o enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) hace que se acumule tejido cicatricial en las paredes de las trompas de Falopio y aumenta el riesgo de obstrucción tubárica.

Trompas de Falopio normales



Trompas de Falopio dañadas

Un embarazo ectópico, que es un embarazo anormal que se desarrolla fuera del útero, también puede afectar las trompas de Falopio. Un embarazo ectópico que ocurre dentro de una trompa de Falopio se llama embarazo tubárico y puede causar la ruptura de la trompa de Falopio. Esto provoca una cicatrización extensa y deformación de la trompa de Falopio afectada.

Otras posibles causas de obstrucción de las trompas de Falopio incluyen: infecciones de transmisión sexual actuales o pasadas, como clamidia o gonorrea, una infección uterina causada después de un aborto o aborto espontáneo y una estructura anormal de las trompas de Falopio por un defecto congénito.

* **Desequilibrio hormonal**

El equilibrio correcto entre las hormonas sexuales estrógeno y progesterona es vital para que el ciclo menstrual funcione con normalidad. La progesterona es necesaria para controlar las acciones del estrógeno y asegurar que el embarazo sobreviva. El estrógeno se puede comparar con un fertilizante para que crezca el revestimiento endometrial y la progesterona se puede comparar con una cortadora de césped que la mantiene bajo control. Es necesario producir cantidades abundantes de progesterona para evitar que el revestimiento del endometrio se vuelva demasiado grueso bajo la influencia del estrógeno.

Un problema común es una deficiencia relativa de progesterona en comparación con los niveles corporales de estrógeno, lo que produce un dominio del estrógeno. Este exceso de estrógeno estimula el crecimiento de las células endometriales formando un endometrio más grueso, lo que significa que se creará un mayor volumen de sangre menstrual. Este exceso de volumen de sangre fluye fácilmente hacia atrás a través de las trompas de Falopio, lo que provocará la contaminación pélvica con las células endometriales. La falta de progesterona y el exceso de estrógeno también causan disfunción inmunológica al disminuir la actividad de las células asesinas naturales. Esto aumenta la inflamación en la pelvis.

* **Dieta incorrecta**

La grasa corporal es un sitio secundario de producción de estrógeno, por lo que el exceso de peso a menudo significa exceso de estrógeno. A medida que se ganan células grasas, la enzima aromatasa aumenta en el tejido graso. La aromatasa provoca la conversión de hormonas masculinas (androstenediona y testosterona) en estrógeno, por lo que aumenta la cantidad de estrógeno en el cuerpo. Este exceso de células grasas también actúa como sitio de almacenamiento para parte del estrógeno producido, por lo que el estrógeno permanece en el cuerpo durante mucho tiempo.

Una dieta rica en carbohidratos refinados, alimentos fritos, aceites vegetales hidrogenados, alimentos procesados y azúcar no solo puede conducir a un aumento de peso fácil, sino que también puede provocar deficiencias de antioxidantes y minerales. Estas deficiencias debilitan el sistema inmunológico. Un sistema inmunológico fuerte es vital para superar la endometriosis.

Una dieta alta en gluten puede provocar un intestino inflamado (también conocido como intestino permeable). Los problemas intestinales aumentan el estado inflamatorio de autoinmunidad. El intestino permeable es una afección en la que el revestimiento del intestino está alterado o dañado. Permite que sustancias como toxinas, microbios, alimentos no digeridos o desechos se filtren a través de una pared intestinal anormalmente permeable. Esto puede iniciar una reacción autoinmune que resulte en inflamación.

Muchas personas son sensibles al gluten, en cuyo caso el gluten causará una mayor inflamación en los intestinos. El gluten se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y la avena y en los productos fabricados a partir de estos cereales o que los contienen.

Puedes tener un análisis de sangre para la intolerancia al gluten, que prueba su genotipo (el tipo de patrones genéticos que tiene). Esto demostrará si está genéticamente predispuesta a la intolerancia al gluten. Esta prueba se llama HLA DR/DQ Genotyping y si tienes el patrón positivo para los antígenos DQ2 y/o DQ8, significa que tienes predisposición a la intolerancia al gluten.

Esta prueba de genotipo es una prueba diferente a la prueba que se realiza comúnmente para la enfermedad celíaca. Así que asegúrate de que tu médico haga la prueba correcta. Si da positivo en el genotipo que le predispone a la intolerancia al gluten, debe evitar estrictamente el gluten en su dieta para curar su intestino y mejorar la endometriosis.

El intestino permeable también puede ser causado por la ingesta excesiva de antibióticos, esteroides y medicamentos antiinflamatorios, que desafortunadamente está muy extendido. Los altos niveles de azúcar en la dieta aumentan la inflamación intestinal y debilitan el sistema inmunológico. Esto se debe a que el azúcar alimenta bacterias malas en el intestino y produce un ambiente más ácido en el cuerpo. Evite las cosas azucaradas como las gaseosas, las gaseosas dietéticas, los dulces, los helados, los pasteles, los panecillos, las galletas y las donas. Beber cantidades excesivas de alcohol puede ejercer una presión innecesaria sobre el hígado y causar inflamación intestinal e intestino permeable. La disfunción hepática reducirá la capacidad del hígado para descomponerse y excretar cantidades excesivas de estrógeno del cuerpo.

* **Mala función inmunológica**

La función inmunitaria deficiente impide que las células inmunitarias destruyan el tejido endometrial ubicado de manera anormal y permite que se produzca un exceso de inflamación. Normalmente, los glóbulos blancos del sistema inmunitario ayudan a proteger el cuerpo de las sustancias nocivas y las células nocivas destruyéndolas. La autoinmunidad es una condición en la que el sistema inmunitario no puede diferenciar entre el tejido corporal sano y los tejidos extrañoso no saludables. Por lo tanto, el sistema inmunitario ataca tanto los tejidos sanos como los tejidos malos. Esto causa un exceso de inflamación y la inflamación causa daño celular, lo que resulta en hinchazón, calor y dolor.

La autoinmunidad se considera un factor causal en la endometriosis.

A veces, el sistema inmunitario eliminará parcialmente las células endometriales extraviadas, pero los productos químicos producidos por las áreas de endometriosis pueden irritar o promover un mayor crecimiento.

* **Genética y herencia**

Si hay antecedentes familiares de endometriosis, tiene una mayor probabilidad de contraerla y la enfermedad puede heredarse. Sin embargo, algunas mujeres son más propensas a desarrollar la afección debido a los errores genéticos y al daño que acumula a lo largo de su vida.

* **Disfunción tiroidea**

Tener una glándula tiroidea hiperactiva o hipoactiva puede afectar la capacidad de los ovarios para ovular (salir un óvulo) en un ciclo mensual regular. Una falta de ovulación, o una ovulación deficiente, creará una deficiencia de progesterona, lo que dará como resultado una dominancia de estrógenos y un mayor riesgo de endometriosis. Muchos tipos de disfunción tiroidea a menudo se pueden aliviar con suplementos de selenio, yodo, zinc y vitamina D.

La disfunción tiroidea a menudo se puede ayudar con la terapia de progesterona natural.

* **Disfunción hepática**

El hígado descompone las hormonas y las sustancias químicas tóxicas y elimina los estrógenos y los xenoestrógenos del cuerpo. Si el hígado está sobrecargado de trabajo, los síntomas del dominio del estrógeno comenzarán a surgir y la posibilidad de que la endometriosis mejore es mucho menor. Puedes hacerte un análisis de sangre para comprobar tu función hepática.

* **Toxinas ambientales**

Algunas sustancias químicas ambientales se denominan "xenoestrógenos" porque pueden imitar la acción del estrógeno producido naturalmente. Al imitar al estrógeno, estos químicos pueden alterar las respuestas hormonales y causar una disfunción inmunológica. Estos químicos pueden aumentar la carga de estrógeno en el cuerpo y son difíciles de desintoxicar a través del hígado.

Tener químicos xenoestrógenos extraños en el cuerpo cambia el equilibrio natural de estrógeno y progesterona. Los xenoestrógenos se unen a los receptores de estrógeno en el útero, los senos y otras áreas. Esto puede imitar o bloquear la respuesta estrogénica normal, causando graves desequilibrios hormonales y un mayor riesgo de cáncer.

Estos xenoestrógenos sintéticos también pueden cambiar la producción y eliminación de hormonas al interrumpir los sistemas de transmisión de enzimas dentro de las células. Pueden causar una función hepática lenta porque interrumpen las enzimas de desintoxicación en el hígado. Los químicos ambientales más comunes que actúan como xenoestrógenos son los ftalatos y el bisfenolA (BPA).

* **Ftalatos**

Los ftalatos son compuestos químicos de ácido ftálico (ácido 1,2-benzondicarboxílico) con diferentes alcoholes (éster de ácido ftálico) que se utilizan, principalmente, como plastificantes de monómeros para suavizar y dotar de más flexibilidad plásticos como el cloruro de polivinilo (PVC).

* **BisfenolA (BPA)**

El bisfenol A, usualmente abreviado como BPA, es un compuesto orgánico con dos grupos funcionales fenol. Es un bloque difuncional de muchos importantes plásticos y aditivos plásticos. Por su capacidad de unirse a los receptores de estrógenos se le conoce como un potencial disruptor endocrino.



05

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA
LA ENDOMETRIOSIS?

Desafortunadamente, el diagnóstico correcto a menudo se retrasa. A algunas mujeres con endometriosis se les dice incorrectamente que tienen síndrome del intestino irritable, dolor menstrual normal, desequilibrio hormonal, enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) o enfermedad psicósomática.

A menudo, las mujeres toman la píldora anticonceptiva oral para "equilibrar sus hormonas" y suprimir los síntomas de la endometriosis, pero esto solo aumenta la posibilidad de un diagnóstico tardío.

Es importante obtener una referencia inmediata para ver a un ginecólogo especialista para que se pueda realizar un examen pélvico completo, una ecografía pélvica y transvaginal con una pequeña onda en la vagina y quizás una laparoscopia.

Una laparoscopia, que se realiza bajo anestesia general, es la forma más precisa de diagnosticar la endometriosis, especialmente en sus etapas tempranas y curables. Esta cirugía mínimamente invasiva usa un laparoscopio, que es un tubo flexible con una cámara en el extremo y se inserta a través de una incisión en la pared abdominal. El laparoscopio tiene una lente en un extremo que magnifica e ilumina los órganos pélvicos y la cavidad pélvica. Esto facilita que el ginecólogo busque quistes e implantes endometriales dentro de la pelvis y el abdomen. Este procedimiento es útil para el diagnóstico porque no solo es preciso, sino que ayuda a identificar la gravedad de la endometriosis.

El ginecólogo generalmente hará una biopsia para confirmar el diagnóstico. Esto implica tomar muestras de los implantes y quistes, que luego se envían a un laboratorio de patología para su examen bajo un microscopio de alta potencia. Esto es importante porque a veces la endometriosis se puede confundir con otras condiciones.

Al igual que con todos los tipos de cirugía, existen riesgos asociados con una laparoscopia, incluido el daño al intestino y la vejiga. Otras posibles complicaciones son sangrado, infección o problemas relacionados con la anestesia.

Hay otras pruebas no quirúrgicas que puede realizar un ginecólogo, incluida una ecografía pélvica con una sonda transvaginal o una resonancia magnética. Sin embargo, no son tan precisos como una laparoscopia para diagnosticar la endometriosis.

¿Por qué está aumentando la endometriosis?

Parece que la endometriosis está aumentando debido a los cambios desfavorables en la dieta y el medio ambiente modernos. Sin embargo, las opciones de estilo de vida modernas también se han convertido en un factor importante con respecto a la creciente incidencia de la endometriosis.

Las mujeres están teniendo menos hijos en estos días y muchas retrasan la concepción hasta que tienen treinta o cuarenta años para adaptarse a los compromisos profesionales. La falta de embarazos provoca una deficiencia relativa de progesterona durante la vida reproductiva de la mujer. Durante el embarazo, grandes cantidades de maravillosa progesterona se producen. Así que las mujeres que tienen embarazos más tardíos y menos hijos se pierden esto.

Es bien sabido que el embarazo puede curar temporalmente la endometriosis (soy fe de ello).

Durante el embarazo, el cuerpo no solo produce mucha progesterona, sino que también deja de producir estradiol, que es una hormona clave que causa la endometriosis. Hay 3 tipos de estrógeno producidos en el cuerpo: estradiol, estriol y estrona.

El estradiol se desarrolla en los folículos ováricos y es responsable de la función sexual y las características sexuales femeninas. Es, con mucho, el estrógeno más potente y el hígado debe descomponerlo.

El estriol es un estrógeno mucho más débil y se produce durante el embarazo a partir de la placenta.

La estrona es el estrógeno predominante que se encuentra en las mujeres posmenopáusicas y se produce en los tejidos grasos.



06

OPCIONES DE
TRATAMIENTO
CONVENCIONALES
PARA LA
ENDOMETRIOSIS

La endometriosis se puede tratar con medicamentos, cirugía o progesterona natural y medicina nutricional. Idealmente, se utiliza una combinación de tratamientos. La endometriosis es como una mala hierba y tiende a volver a crecer o reaparecer. La medicina holística tiene como objetivo paliar esta enfermedad y por ello se recomienda su uso con otros tratamientos. Es aconsejable utilizar la medicina holística, ya que esto reducirá la necesidad de laparoscopias repetitivas, que aumentan el riesgo de acumulación de tejido cicatricial en la pelvis y el abdomen. El tejido cicatricial puede ser permanente y aumenta el riesgo de obstrucciones intestinales, estreñimiento y dolor abdominal o pélvico crónicocontinuo.

La cirugía puede eliminar los implantes endometriales y los quistes, pero solo trata los resultados finales de la enfermedad y no hace nada para tratar la causa o prevenir las recurrencias. Si su sistema inmunológico es débil y/o sus hormonas están desequilibradas, lo más probable es que la endometriosis se repita como las malas hierbas en su jardín; exigen una vigilancia constante. Es importante comprender todas las opciones para poder tomar una decisión informada.

- Terapia de medicamentos •Agonistas de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) •Andrógenos (hormonas masculinas)
- Anticonceptivos orales combinados de estrógeno y progestágeno
- El dispositivo anticonceptivo intrauterino (DIU) Mirena •Inyección Depo Provera •Tabletas de progestina (tabletas de progesterona sintética) •Tratamiento quirúrgico de la endometriosis •Histerectomía



Ov7

TRATAMIENTO
HOLÍSTICO DE LA
ENDOMETRIOSIS

El tratamiento holístico tiene como objetivo paliar, o al menos controlar, la endometriosis a largo plazo. Hay varios tratamientos disponibles que pueden complementar yu tratamiento médico o son una alternativa al tratamiento médico.

La medicina nutricional trata la causa de la endometriosis, con el objetivo de curar la enfermedad y prevenir cualquier recurrencia. Si se requiere cirugía o medicamentos fuertes,el tratamiento holístico es vital para aumentar las posibilidades de curación. No funciona de la noche a la mañana y es posible que los resultados no se vean durante 3 a 6 meses. Sin embargo, con disciplina y persistencia, la remisión completa de la endometriosis es posible después de 6 a 12 meses de tratamiento.

Ejercicio y estilo de vida

El beneficio del tratamiento holístico es que no solo combate la endometriosis, sino que mejora la salud en general. Esto se puede hacer a través de la dieta, suplementos nutricionales, cambios en el estilo de vida y ejercicio.

El peso debe mantenerse en el rango normal saludable. El índice de masa corporal(IMC) se puede calcular para determinar si es necesario perder o ganar peso. Una cifra final de entre 20 y 25 se consideraen el rango de peso saludable.

El IMC se determina por el peso en kilogramos dividido por la altura en metros al cuadrado. Por ejemplo, una mujer que pesa 66 kg y mide 1,71 m tiene un IMC de 22,6.

Llevar grasa corporal extra afecta las hormonas de manera adversa.Un programa de ejercicio regulares importante. El ejercicio moderado diario puede reducir los niveles de estrógenoy aliviar el dolor y la congestión pélvica. Caminar, estirarse, hacer yoga, Pilates y nadar son muy beneficiosos.

El ejercicio también ayuda a reducir el estrés, que es un cambio de estilo de vida esencial. El estrés regular o prolongado puede provocar un desequilibrio hormonal.

Las técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga, el tai chi y los ejercicios de respiración profunda pueden reducir el estrés en el cuerpo y la mente.

Practicar la relajación, incluida la terapia de masajes o las duchas o baños calientes, puede ayudar a aliviar el estrés. Aumentar el descanso durmiendo no menos de ocho horas por noche ayudará con el rejuvenecimiento del sistema inmunológico.

Adopta cambios en su estilo de vida para reducir su exposición a las toxinas ambientales. Evita la exposición a los xenoestrógenos cuando sea posible y cambia a humectantes, champús, cremas, lociones, jabones, cosméticos, perfumes, lacas para el cabello, insecticidas y desodorantes naturales.

Yoga y terapias naturales

Pueden ser realizadas series que mezclen asanas (posturas) y pranayamas (ejercicios del control de la respiración). A la vez que puede ser empleada la reflexología podal y el reiki. El objetivo es el de generar una mejora en las pacientes que sufren de este problema. Todo ello forma parte de lo que se conoce como tratamientos naturales para la endometriosis.

Originando como resultado que la práctica del yoga permita disminuir gradualmente la necesidad de recibir los tratamientos y operaciones que suelen recetarle a las mujeres que sufren de este mal, por lo que podrán notar como van disminuyendo los diferentes síntomas.

Lo primero que tenemos que evitar durante los periodos de menstruación son las posturas invertidas, ya que favorecen el retroceso del endometrio. Hay que evitar también los bombeos abdominales, como por ejemplo Sat Kriya; pranayamas como por ejemplo Kapalabhati, Angi Prana, Bhastrika, y las retenciones respiratorias (kumbhakas). Se deben realizar prácticas suaves y restaurativas para volver a la calma e ir aliviando los dolores.

En los periodos en los que estamos sin menstruación hay que estimular los centros glandulares superiores (hipotálamo, pituitaria y pineal) mediante meditaciones o asanas (Balasana, Adho Mukha, Sarvangasana).

Debemos estimular la glándula tiroides (Halasana, Jalandhara Bandha); el sistema circulatorio, que es el encargado de transportar las hormonas y favorecer la flexibilidad del útero y los ovarios (un buen ásana es Sarvangasana, con las piernas abiertas, y Agni Pran, siempre y cuando no se esté en el período menstrual); activar el sistema respiratorio, que ayuda al corazón a transportar la sangre con pranayamas y realizar ásanas que compriman y descompriman el útero (Ardha Baddha Padma Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Ustrasana).

Combinando ásanas que estimulan esas glándulas y sistemas y realizando pranayamas, se consigue aliviar mucho los síntomas.

En definitiva, en los periodos con la menstruación hay que evitar la insuficiencia del flujo de la sangre y aprovechar los momentos sin la menstruación para activar el sistema hormonal, circulatorio y respiratorio para movilizar y drenar el útero.



08

LA ALIMENTACIÓN
CORRECTA PARA
COMBATIR LA
ENDOMETRIOSIS

El cuerpo necesita estar bien hidratado para eliminar las toxinas de los riñones de forma continua. Beber al menos dos litros de agua filtrada al día es un gran comienzo.

Los jugos crudos contienen cantidades concentradas de vitaminas, minerales y antioxidantes.

También contienen esteroides vegetales y esteroides, que son grasas vegetales que estimulan el sistema inmunológico y ayudan al cuerpo a combatir la inflamación.

Los jugos regularmente aumentará la posibilidad de una recuperación exitosa de la endometriosis. Los productos que son aptos para hacer jugo incluyen: manzanas rojas y verdes, frutas cítricas, repollo morado, repollo verde, remolacha, pimientos (capsicums), espinacas, col rizada, menta, albahaca, perejil, apio, piña, raíz de jengibre zanahoria.

Un jugo beneficioso para la endometriosis es:

- Zanahoria, pasto de trigo, raíz de jengibre, hojas de cilantro (cilantro), piña, naranja o toronja, hojas de espinaca verde oscuro y perejil

Algunas otras combinaciones deliciosas incluyen:

- Zanahoria, remolacha, piña y raíz de jengibre
- Col morada, limón y piña
- Pimientos rojos (capsicums), pasto de trigo, manzana verde y pomelo
- Hojas de naranja, toronja, menta y cilantro

Nota: Si estás muy ocupada, puedes hacer un suministro de jugo para una semana, mezclarlo bien y congelarlo en frascos de vidrio. Si lo congelas inmediatamente después de hacerlo, se conservarán las propiedades curativas. Se beneficiará de 200 a 300 ml de jugo al día. Me gusta tomar mi jugo mientras se descongela y da la experiencia de tener un "granizado", pero esta vez es saludable! Los tés de hierbas son una gran adición a la dieta. Tienen propiedades curativas y depurativas del hígado. Los tés adecuados para la endometriosis incluyen: naranja y semilla de acacia, té verde, té de manzanilla, jengibre, menta y diente de león. Cuando se trata de la elección de la leche que bebe, es aconsejable tener en cuenta que la leche de vaca puede no ser la leche más deseable para su intestino, sistema inmunológico o sus hormonas. Si sufres de congestión mucosa de los senos paranasales, asma, bronquitis o fiebre del heno, esto puede ser síntoma de que tienes intolerancia.

A los productos lácteos, inclúyala leche, puedes sentirte mejor si bebes leche de coco, soja sin azúcar, arroz almendras.

El queso se puede comer con moderación, pero quédate con los quesos blancos: los mejores quesos son el feta, la ricota o el requesón.

Cuando se trata de aves de corral, elige pollo y huevos orgánicos y de corral. No contienen hormonas ni antibióticos y son una buena opción de proteína para las mujeres con endometriosis.

Se puede probar una dieta sin gluten para quienes padecen endometriosis y es importante probarla si tu análisis de sangre para su genotipo HLA DQ muestra que tienes el patrón genético que te predispone a la intolerancia al gluten. Debes mantenerte sin gluten durante al menos un año, para ver si va a ayudar, porque el efecto del gluten tarda en dejar de actuar en tu cuerpo.

Se deben evitar todos los alimentos fritos, pero los salteados con aceites de buena calidad son saludables. Los buenos aceites para saltear son el aceite de coco, el aceite de oliva o el aceite de sésamo. Use aceite de oliva virgen prensado en frío para ensaladas.

Las opciones de cocina saludable incluyen al vapor, a la parrilla o asado. Evita las comidas congeladas y los hornos de microondas para cocinar alimentos.

Los alimentos procesados que contienen harina blanca, aceites vegetales hidrogenados y azúcares refinados deben eliminarse de la dieta.

Las nueces y semillas crudas de todas las variedades son extremadamente saludables para el sistema inmunológico.

Las legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) son generalmente adecuadas, ya que contienen fitoestrógenos beneficiosos.

Es necesario aumentar la ingesta dietética de ácidos grasos omega 3. Esto se puede lograr consumiendo pescado azul (como salmón, atún, trucha, arenques y sardinas), aceite de pescado, nueces, semillas de chía y semillas de lino molidas.

Te recomiendo que compres semillas de lino enteras (variedades doradas y de color oscuro) y las tritures hasta obtener un polvo fino con un molinillo de café o un procesador de alimentos. Este polvo debe almacenarse en el congelador o las grasas omega 3 en las semillas de lino se volverán rancias e inútiles. Consume una o dos cucharadas de este polvo de linaza al día. Puedes mezclar el polvo de linaza en batidos, cereales, yogur estilo griego o ensalada de frutas. Esto es mucho más beneficioso que consumir solo el aceite de linaza. Las semillas de lino enteras contienen lignanos, que son antiinflamatorio y reduce el dominio del estrógeno. El polvo de linaza también previene el estreñimiento y reduce la inflamación en los intestinos.

Puedes aumentar la cantidad de bacterias saludables en tus intestinos y vagina al consumir regularmente yogur estilo griego natural, sin sabor y con toda la grasa. Si no te gusta el sabor agrio del yogur griego, agrega fruta fresca y linaza molida al yogur.

El aguacate es un excelente alimento para comer regularmente si tienes endometriosis porque contiene una gran cantidad de vitamina E natural. La vitamina E previene el tejido cicatricial y es antiinflamatoria.

Las frutas y verduras crudas deben potenciarse en la dieta y consumirse todos los días, ya que mejoran la salud hepática e intestinal.

Debes consumir alimentos que sean buenos para tu hígado, ya que tu hígado es parte de tu sistema inmunológico y también descompone el exceso de estrógenos que promueven el crecimiento de la endometriosis. Los alimentos ricos en azufre mineral son excelentes para el hígado y estos incluyen cebollas, ajo, chalotes, puerros, repollo, coles de Bruselas, brócoli, col rizada, coliflor y huevos.

Las hierbas de hoja verde también son excelentes para el hígado, así que incluye cilantro (cilantro), albahaca, menta, cebollín, perejil, orégano, etc. en tus ensaladas y jugos. Las verduras de hoja verde oscura y las hierbas tienen un alto contenido de vitamina K y esto ayuda a reducir el sangrado menstrual abundante, ya que el hígado necesita vitamina K para producir factores de coagulación que previenen el sangrado abundante.

Si tiene moretones con facilidad y sangrado menstrual abundante, es posible que tengas poca vitamina K y vitamina C.

Las frutas cítricas, como naranjas, mandarinas, limas, limones y pomelos, tienen un alto contenido de vitamina C y se deben comer o hacer jugos regularmente. La vitamina C es antiinflamatoria y reduce el sangrado menstrual abundante.

En mujeres con sangrado menstrual abundante, la deficiencia de hierro es extremadamente común y causa fatiga severa. Es importante hacerse un análisis de sangre para estudios de hierro sérico para verificar esto. En casos de deficiencia severa de hierro, una infusión de hierro por vía intravenosa puede traer una mejoría dramática.

Nota: No es necesario que consuma una dieta baja en grasas, ya que muchos alimentos procesados, los llamados "bajos en grasas", tienen un alto contenido de azúcar. Recuerda, el azúcar promueve la inflamación y el aumento de peso.

Desintoxica tu hígado e intestinos

El hígado debe descomponer el exceso de estrógenos y xenoestrógenos que circulan en el torrente sanguíneo y se almacenan en el tejido adiposo. Una desintoxicación del hígado es una forma efectiva de mejorar la función hepática y aumentar la eliminación de toxinas y el exceso de estrógenos.

Una dieta de desintoxicación durante una semana es una forma de lograrlo. Debe consistir en:

- Ensaladas de vegetales crudos y frutas
- Jugos de vegetales crudos
- Té verde y té de menta
- Vegetales cocidos
- Sopas de verduras y miso

El miso es una pasta de soja fermentada, que es una buena fuente de proteína y actúa como prebiótico para promover el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino. Se elabora combinando soja cocida, koji, arroz integral y sal marina. Compra una variedad de miso sin gluten.



CONCLUSIÓN

Espero que hayas encontrado esta guía de gran valor en tu batalla contra la desagradable y potencialmente grave enfermedad de la endometriosis. Además, espero que te haya inspirado a utilizar el tremendo poder curativo del yoga y las terapias naturales.

No vivas con endometriosis dolorosa. Se puede controlar. El cuerpo tiene tremendas capacidades curativas cuando se proporcionan las condiciones óptimas. Una vez que la endometriosis se maneja correctamente, el cuerpo trabajará con el tratamiento para paliar la enfermedad. Busca salud a largo plazo y si tienes alguna pregunta, no dudes en ponerte en contacto conmigo. .

G R A C I A S