

## Insight ENDOMETRIOSIS

Nuestro servicio provee información y apoyo comunitario a adolescentes y mujeres que padecen de esta condición para que puedan controlarla mejor y tener más confianza en buscar tratamiento. Los resultados de las mujeres han mejorado gracias a nuestros programas de conocimiento, que reducen diagnósticos tardíos.

### Este servicio ofrece:

- Citas con un(a) educador(a)
- Programas educativos
- Folletos e información en línea
- Conferencias informativas con presentadores
- Grupos de apoyo
- Información por teléfono, correo electrónico y Skype
- Hojas informativas
- Biblioteca pública
- Comunidad en línea (Facebook)
- Programas para jóvenes

### Programas de conciencias

- Una presentación informativa llamada 'Endowhat?!' que es accesible a grupos comunitarios y lugares de trabajo.
- El mes de campaña es en marzo, en el que se incluye el 'PurpleWalk' (Camino Morado) que promueve una conciencia endometrial.

### Júntese con nosotros

- Para obtener información sobre endometriosis en su comunidad local y tener acceso a nuestra biblioteca



- Todos son bienvenidos, incluidos los novios/compañeros, familia, amigos y profesionales de la salud.

## Apoya a nuestra comunidad

Lo que hacemos mejora los resultados de las mujeres de cualquier origen y de todas las edades. Cada donación ya sea de tiempo o monetaria que recibimos es apreciada. Nuestra organización benéfica está registrada, y si su donación es monetaria, usted puede recibir créditos en sus impuestos.

Únase a nuestro grupo maravilloso de voluntarios para ayudarnos a mejorar nuestra comunidad.

### Para obtener más información...

Si le gustaría averiguar más información sobre endometriosis o sobre nuestra organización, por favor contáctenos.

Número de la educadora: Annette 07 8555 123 (Antes de las 9 de la noche)

Correo electrónico: [info@InsightEndometriosis.org.nz](mailto:info@InsightEndometriosis.org.nz)  
Sitio-web: [www.InsightEndometriosis.org.nz](http://www.InsightEndometriosis.org.nz)  
Facebook: [www.Facebook.com/InsightEndometriosis](http://www.Facebook.com/InsightEndometriosis)

Insight Endometriosis reconoce con gratitud el apoyo de CommunityOrganisationGrantsScheme (COGS) al imprimir este folleto.

Esta información ha sido citada por "Endometriosis: The complete reference for taking charge of your Health" (2003) escrita por Mary Lou Ballweg y 'The Endometriosis Association' Las personas en las imágenes son modelos usados solo con intenciones ilustrativas.

Insight Endometriosis y Purple Walk son marcas registradas a Endometriosis Waikato

Registered Charity (CC10906)

© Endometriosis Waikato, 2011-12



¿Dolores de menstruación?

¿Problemas de fertilidad?

**Lo que es endometriosis y formas en las que podemos ayudar.**

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
[Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

**'Versión española'**  
(Spanish Version)

## Endometriosis...

Una condición ginecológica común y significativa que afecta a las mujeres de todas las edades.

### ¿Qué es la endometriosis?

- Una condición compleja en la que se involucran sistemas hormonales e inmunológicos
- Células que se parecen a las del revestimiento del útero crecen en otras partes del cuerpo, como los ovarios, las trompas del falopio, el intestino y el revestimiento pélvico.
- Las células crecen en respuesta al ciclo de la menstruación, causando inflamación, dolor y otros síntomas, y a veces problemas de fertilidad.
- Puede afectar la calidad de vida, causar ausentismo y reducir la eficacia en el trabajo y el colegio.

**i** un enfoque holístico y de capacitación para administrarse pueden ayudarla.

### ¿Quién puede padecer de endometriosis?

- La endometriosis puede afectar a mujeres de cualquier origen y de todas las edades, incluyendo adolescentes.
- Las mujeres que tienen una historia familiar de endometriosis o trastornos inmunológicos son más propensas a desarrollar endometriosis



### ¿Cuáles son los síntomas típicos de la endometriosis?

- Dolor durante la menstruación
- Dolor durante el coito
- Problemas con la fertilidad
- Problemas con el intestino, por ejemplo, excrementos dolorosos, un abdomen hinchado, estreñimiento o diarrea. Éstos suceden a menudo por ciclos.
- Constante fatiga
- Dolor durante otros tiempos, como ovulación
- Dolor en otras partes del cuerpo, como la parte inferior de la espalda.
- Dolor en las vías urinarias
- Manchado intermenstrual
- Problemas con el sistema inmunológico

**i** los síntomas de la endometriosis se pueden parecer a los del síndrome de colon irritable o la enfermedad pélvica inflamatoria, pero normalmente son cíclicos.

### ¡El dolor de la menstruación no es normal!



- Si el dolor de la menstruación afecta a su estilo de vida, no se demore en buscar tratamiento.
- Busque ayuda de un ginecólogo que se especialice en endometriosis (un diagnóstico rápido puede aliviar los síntomas y preservar la fertilidad)

**i**

### ¿He desarrollado endometriosis?

Use esta prueba para ayudarse a decidir si necesita consultar a un médico...

1. ¿Toma calmantes cada mes para el dolor menstrual?
2. ¿Necesita faltar al trabajo o al colegio durante la menstruación?
3. ¿Necesita reposar en cama cada mes durante la menstruación?
4. ¿Tiene dolor en la mitad del ciclo?
5. ¿Experimenta dolor durante o después de tener sexo?
6. ¿Tiene un dolor en el colon durante la defecación?
7. ¿Tiene estreñimiento o diarrea relacionando con sus periodos?
8. ¿Experimenta dolor cuando orina o cuando tiene la vejiga llena?
9. ¿Tiene una madre, hermana o tía que haya sufrido síntomas similares o que haya sido diagnosticada con endometriosis?

(Citado del libro maravilloso 'Endometriosis: A New Zealand Guide', escrito por Andrea Molloy)

### ¿Qué yo debería hacer?

- Vaya al médico con este folleto para discutir sus síntomas
  - Pida una referencia a un ginecólogo que se especialice en endometriosis, o vaya a una clínica privada
  - Póngase en contacto con Insight Endometriosis para obtener más información y apoyo comunitario.
- i** nunca tenga miedo en buscar una segunda opinión.

Endometriosis es una condición significativa pero mal entendida. Es muy común, pero es desconocida. Las personas afectadas suelen necesitar información y apoyo.