

Sobre el Sangrado Menstrual Fuerte (Menorragia)

(About Heavy Menstrual Bleeding {Menorrhagia})



IH-I-158S
W.D. 4/05
Pág. 1 de 2

Durante un período menstrual normal, la mayoría de las mujeres pierden 2 onzas o menos de sangre. Si la pérdida de sangre es mucho más que esto, se llama menorragia. Puede haber muchas razones para que esto suceda:

- Tener más años de edad - mujeres que están en la menopausia (cambio de vida cuando ya no tiene más períodos) a veces pueden tener sangrados fuertes.
- Cuando se han tenido más de 5 embarazos.
- Tener fibromas, (crecimientos que no son cáncer) en el útero (matríz).
- Tener pólipos (crecimientos que no son cáncer) en el útero (matríz).
- Endometriosis que es cuando trozos del revestimiento del útero crecen fuera de la matriz, en otros lugares del abdomen (panza).
- Adenomosis que es cuando trozos del revestimiento del útero crecen dentro del músculo (matríz).
- Cáncer del útero (matríz) o infecciones en la vagina u ovarios.
- Enfermedad de la sangre en que no coagula como debe.



Qué problemas puedo tener con menorragia?

- Anemia. Si la anemia es fuerte y no se trata, puede haber problemas del corazón. Su proveedor de salud puede querer recetarle pastillas de hierro para ayudar a los glóbulos rojos a llevar oxígeno a través del cuerpo de mejor forma.
- Dolor. Puede tener mucho dolor, el dolor puede no ser mucho, o puede no tener dolor.

Cómo se tratará mi menorragia?

Su proveedor de salud puede:

- Recetarle píldoras anticonceptivas. La 'píldora' se usa para que la mujer no quede en embarazo, pero también se usa para regular el período y para evitar que tenga sangrados fuertes. También se usa para ayudar con el calambre y dolor durante el ciclo menstrual.
- Ponerle un DIU (dispositivo intrauterino) (IUD) por sus siglas en inglés en su útero (matríz). Este IUD tiene una hormona que se llama Progestin en el. La hormona ayuda a evitar sangrados fuertes.



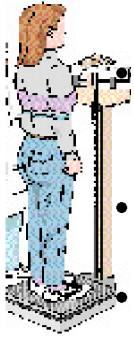
Decirle que tome hormonas como Provera, que no contiene estrógeno. Esta medicina ayuda a disminuir el sangrado fuerte.



Ponerle una inyección de hormonas como Depo-Provera. Muchas mujeres que usan Depo-Provera dejan de tener períodos menstruales después de un año. Si desea tener hijos recuerde que puede de 10 a 22 meses después de para la medicina, para quedar

en embarazo. Algunas mujeres aumentan de peso con esta medicina. Si usted usa Depo-Provera, debe tomar un suplemento de calcio para mantener los huesos fuertes.

Qué otras cosas puedo hacer para reducir el sangrado fuerte?



- Mantenga un diario menstrual de 2 a 3 meses. Escriba cuando tiene su ciclo menstrual y cuanto dolor y sangrado tiene cada día durante el ciclo.

Llegue a un peso saludable para usted y manténgalo. Las células grasas de su cuerpo producen estrógeno.

El exceso de estrógeno hace que su sangrado sea peor.

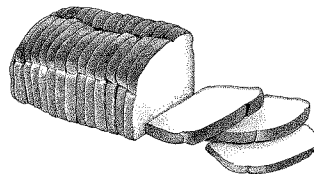
- Algunos exámenes, como el ultrasonido y sonohisterógrafo se pueden hacer para mirar sus órganos femeninos. Estos no son dolorosos no la ponen en ningún riesgo.
- Su proveedor de salud puede querer que le hagan una biopsia endometrial, en la cual sacan un pequeño pedazo del revestimiento del útero (matriz) para revisar en el laboratorio a ver si hay cáncer.

Esta se saca por un tubito pequeño que ponen en su matriz.

- Cuando tiene sangrado fuerte en la menstruación, es muy importante evitar que le de anemia. Con la anemia puede sentirse muy cansada. Debe comer alimentos que tienen mucho hierro, y su proveedor de salud puede que le recete un suplemento de hierro.

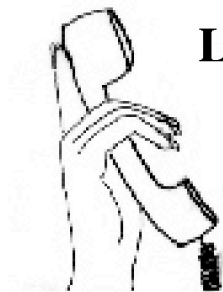
Esta es una lista de los alimentos que contienen hierro:

- almejas y ostras
- carne (órganos) como hígado
- res, cerdo y sardinas
- yemas de huevo
- frijoles y chícharos (arvejas)
- cereal con hierro agregado
- pan y pasta con hierro agregado
- frutas secas, nueces, y semillas
- melaza
- salvado de trigo



Comer alimentos altos en vitamina C (como naranjas, jugo de naranja y toronjas) pueden ayudar a que su cuerpo reciba mejor el hierro de los alimentos arriba.

Si el sangrado fuerte no se reduce de ninguna de estas formas, puede necesitar cirugía para que le saquen el útero. Esta cirugía se llama una histerectomía.



Llame a su clínica o vaya a la sala de emergencia usted:

- Tiene dificultad para respirar
- Sangra más fuerte de lo normal
- Se siente mareada
- Se siente débil o se desmaya

