



Sangrado excesivo en el periodo, un drama silencioso y peligroso

Esto puede llevar a una deficiencia de hierro y a una evidente pérdida de la calidad de vida.

Si para muchas mujeres la menstruación es un padecimiento –por los síntomas y dolencias que la rodean–, este periodo puede ser aun más traumático por el sangrado abundante que interfiere la actividad física, emocional o social, y que sencillamente empeora la calidad de vida.

Esto puede ocurrir independientemente de que se acompañe de otros síntomas, pero es uno de los principales motivos de consulta de los ginecólogos; tanto así que en Estados Unidos puede llegar a ser la tercera parte de la atención que ofrecen los ginecólogos. En Colombia, encuestas y mediciones indirectas muestran una prevalencia de entre el 25 y el 35 por ciento de esta molestia en la población femenina en edad reproductiva, aunque menos de la mitad de las afectadas buscan ayuda.

Ricardo Martín, jefe del departamento de ginecología, obstetricia y reproducción humana de la Fundación Santa Fe, advierte que entre quienes asisten a la consulta por esta causa, seis de cada 10 tienen algún tipo de anemia, y menos de la mitad son tratadas de manera adecuada.

De acuerdo con los estándares de calidad del Instituto de Excelencia en salud y Cuidado del Reino Unido (Nice), este síntoma debe abordarse con un protocolo específico, basado en las causas y en las características de cada paciente, con lo que se evitan las fórmulas y tratamientos genéricos. En otras palabras, es una situación que merece atención urgente e individual.

¿Pero cuándo se considera abundante? Según los especialistas, se considera que sobrepasa el promedio cuando una mujer sangra más de 80 mililitros en un ciclo menstrual que dura más de siete días. Aunque para cada mujer es muy difícil medir esta cantidad, empapar las tallas o los tampones al punto de que hay que cambiarlos con frecuencia o levantarse en la noche a hacerlo por la incomodidad son señales.

Lo cierto es que existen variaciones en la cantidad de sangrado menstrual en la misma paciente en el curso de su vida reproductiva. Es bien conocido que con la edad las pacientes aumentan su sangrado y específicamente entre los 40 y 50 años, un 55 por ciento de ellas van a sangrar más de los 80 mililitros. Es por ello que la definición del sangrado incluye el impacto en calidad de vida y se hace más real e importante especialmente en esta etapa de la mujer, señala Martín.



Las altas cantidades de sangrado traen como consecuencia una deficiencia importante de hierro y muchas veces una anemia incontrolable, cuando se presenta la disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos. Pero como esta condición no se asocia a mortalidad significativa, tanto las mujeres como los médicos subvaloran su importancia. De hecho, ellas prefieren consultar a sus amigas o familiares acerca de la cantidad menstrual 'normal' para tener una referencia antes que a los médicos.

Impacto en la vida

El impacto se mide en la disminución de la calidad de vida. Son numerosos los estudios al respecto y es elevado el porcentaje de pacientes con sangrado abundante que sufren dificultad con sus necesidades anticonceptivas, en su vida sexual y satisfacción, en sus actividades sociales y laborales, en la necesidad de adaptar su vida y rutina a la presencia de la menstruación; también en los costos e incomodidad por el uso de elementos de aseo menstrual y en tener que evitar ciertos deportes como natación, señala el doctor Martin.

Si se indaga por aspectos un poco más puntuales, muchas mujeres sienten que su menstruación es un problema; por tanto, evitan actividades sociales y familiares puntualmente cuando sangran y muchas descartan tener relaciones sexuales. La mayoría usa ropa interior específica y su vestimenta se ciñe a ciertos colores oscuros.

Pero lo que ellas deben saber es que, aunque es un problema serio, se puede manejar para que no impacte en su calidad de vida y en su feminidad misma.

Otra fuente: Revista de la Sociedad Española de Ginecología.

Causas y diagnóstico

La literatura médica ha encontrado distintas causas para el sangrado abundante en el periodo menstrual. Entre ellas están el engrosamiento de la pared o el revestimiento uterino; la aparición de miomas y de pólipos uterinos; también la presencia de cáncer de ovarios, útero, cuello uterino o de la vagina; desórdenes de sangrado o problemas con la coagulación; síndrome de ovario poliquístico e incluso la pérdida de peso severa.

En cualquier caso, es fundamental hacer una correcta exploración básica y estudio de laboratorio junto a técnicas de imagen si se precisa, para detectar si el sangrado procede de la cavidad uterina o del cérvix. Por eso es importante realizar una correcta historia clínica, junto a una exploración ginecológica.