



## Períodos menstruales abundantes

### ¿Es mi menstruación es demasiado abundante?

Es posible que tu médico/a te haya preguntado, "*¿Qué tan abundantes son tus períodos o menstruaciones?*" o "*¿Tus menstruaciones son abundantes?*" Quizás te estés preguntando cómo responder a esta pregunta.

Es posible que estés sangrando demasiado si:

- El sangrado dura más de 7 días
- Tienes que cambiarte la toalla higiénica o el tampón cada 1-2 horas.
- Expulsas frecuentemente grandes coágulos de sangre
- Te manchas mucho la ropa o el pijama por la noche.

Tu médico/a puede darle una planilla especial para hacer un seguimiento de cuánto estás sangrando y determinar si es demasiado. También hay varias aplicaciones para tu teléfono celular para realizar un seguimiento de tus períodos menstruales

### ¿Qué sucede si mi menstruación es muy abundante?

Los períodos menstruales abundantes pueden provocar deficiencia de hierro y anemia. La anemia significa que no hay suficientes glóbulos rojos en el cuerpo. Los glóbulos rojos contienen hemoglobina que transporta oxígeno a todos los órganos. Las personas anémicas pueden estar más cansadas, tener menos energía para hacer ejercicio, tener dificultad para concentrarse en la escuela, dormir menos o tener complicaciones de salud más graves como dolor de pecho, dificultad para respirar o dolores de cabeza.

Como adolescente, puedes tener dificultades para enfrentar los períodos muy abundantes si tienes que cambiarte la toalla sanitaria o el tampón entre cada clase en la escuela, durante los deportes o si a menudo te preocupa tener un accidente con tu ropa.

### ¿Por qué mis menstruaciones son abundantes?

Hay varias razones por las que las menstruaciones pueden ser abundantes.

Algunas adolescentes tienen un flujo naturalmente más abundante que otras.

Otras adolescentes tienen ciclos menstruales irregulares porque los mensajes de las hormonas del cerebro no se comunican perfectamente con los ovarios. Esto puede provocar patrones de sangrado irregulares o anormales y flujo abundante.

Algunas adolescentes tienen un trastorno en la sangre que les hace sangrar más que otras personas cuando menstrúan, sufren cortes, se someten a una cirugía o les sangra la nariz.

### ¿Qué hará mi médico/a si mi menstruación es muy abundante?

Dependiendo de tus síntomas, el médico/a puede ordenar una o más de estos análisis:

- "Hemograma" y análisis de hierro
- Niveles hormonales como pruebas de tiroides
- Pruebas para detectar un trastorno en la sangre (el más común se llama Enfermedad de von Willebrand)
- Si es sexualmente activa: una prueba de embarazo y de infecciones de transmisión sexual
- Se puede realizar una ecografía pélvica para observar su útero, el revestimiento del útero y los ovarios.

## ¿Necesito tomar medicación?

Esto es algo que discutirá en detalle con su **médico/a**. Existen varios medicamentos que pueden ayudar a disminuir el sangrado menstrual o, a veces, detener el sangrado por completo. Si tienes deficiencia de hierro o anemia como resultado de tus períodos abundantes, necesitarás tratamiento para corregirla.

El tratamiento prescrito con más frecuencia, y el más eficaz, es la terapia hormonal con progesterona sola o progesterona más estrógeno. Esto se puede administrar como píldoras anticonceptivas orales, parche cutáneo, anillo vaginal, inyecciones, un dispositivo intrauterino (DIU) o un implante subcutáneo.

Una opción no hormonal, el ácido tranexámico que se puede administrar durante 5 días de cada período menstrual y puede así disminuir la cantidad de sangrado.

Para las adolescentes con deficiencia de hierro o anemia también se prescriben suplementos de hierro. Su médico/a determinará su dosis correcta de hierro. Comer una dieta rica en hierro también puede ayudar. Algunos ejemplos de alimentos ricos en hierro:

Basadas en plantas (No carne)	Animal o a base de carne:
Avena	Hígado de pollo
Cereales fortificados con hierro	Carne de vaca
Porotos lentejas	pata de pavo
Verduras de hoja verde oscura	Atún
Mantequilla de maní	Huevos

## ¿Qué pasa después?

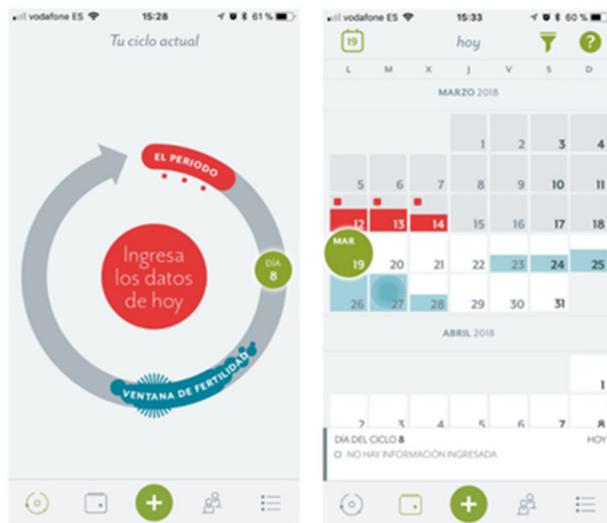
Una vez que se elabora un plan de tratamiento, es muy importante tomar el medicamento exactamente como se lo recetaron y volver a ver a su médico/a con regularidad.

Si sientes que tus períodos son demasiado abundantes, duran demasiado o si sientes síntomas de anemia (cansancio, debilidad o mareos), asegúrate de comunicarte con tu médico/a para hablar sobre tus dudas.

### Recursos:

Hay muchas aplicaciones gratuitas para su teléfono celular que harán un seguimiento de tus períodos. Algunas opciones son:

- Flo
- Clue (foto a continuación)
- Fitbit
- Maya
- WomanLog Calendario **Menstrual**
- Ladytimer



Traducción Dra Cecilia Zunana. Argentina. IFEPAG 2019