



Un podcast que resolverá tus dudas



Especialistas te orientan sobre los pasos que debes dar si la menstruación implica para ti, cada mes, un terrible sufrimiento



¿De dónde viene el interés por crear este podcast?

Ambas enfermedades se caracterizan por tener síntomas indicativos similares, entre ellos acné, sobrepeso, amenorrea o irregularidades menstruales que en ocasiones pueden llegar a confundirse, invisibilizarse y cruzarse provocando retrasos en el diagnóstico. Es por ello que resulta indispensable para esta investigación presentarle a mujeres que oscilan entre los 15 y los 30 años herramientas informativas que les permitan reconocer signos de alarma, diferencias claras entre estas dos enfermedades (que son de mayor prevalencia en Colombia) y que además de ello han sido olvidadas por el Estado según lo confirma la Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad en conjunto con el representante del partido verde, Mauricio Toro, en su primera propuesta de una Ley de Endometriosis en el Congreso de la República.

1

En Colombia el 29 de marzo de 2017 fue aprobada la Ley de Endometriosis la cual define los lineamientos básicos de prevención, diagnóstico y tratamiento integral de esta enfermedad



2

Para comunicarse con la Asociación Colombiana de Endometriosis

Email: mujer@endometriaincolombia.com

Celular: +57 301 968645



3

Escucha tu cuerpo y atiende a un profesional si tus menstruaciones son incapacitantes



1

Tienes derecho a preguntar a tu médico por qué tienes tanto dolor. Ningún dolor es normal y todos merecen tu atención.



2

Sobrepeso, acné y vello corporal inusual son manifestaciones que podrían estar dándote mensajes importantes.



3

El SOPQ podría afectar tus emociones y la manera en que te conecta con el mundo



Salud reproductiva

El síndrome de ovario poliquístico (SOPQ) y la endometriosis son dos de las enfermedades más frecuentes en mujeres de edades fértiles y hacen parte de las principales causas de infertilidad en esta población. Es un tema de interés pues afecta a 190 millones de mujeres en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ambas enfermedades se caracterizan por tener síntomas indicativos similares, entre ellos acné, sobrepeso, amenorrea o irregularidades menstruales que en ocasiones pueden llegar a confundirse, invisibilizarse y cruzarse provocando retrasos en el diagnóstico. Es por ello que resulta indispensable para esta investigación presentarle a mujeres que oscilan entre los 15 y los 30 años herramientas informativas que les permitan reconocer signos de alarma, diferencias claras entre estas dos enfermedades.



Luz Marina Araque

En los últimos 12 años se ha dedicado a trabajar en salud menstrual y bienestar femenino. Actualmente es terapeuta menstrual y está al frente de la Asociación Colombiana de endometriosis e infertilidades



Sonia Alejandra Táriba

Médico con especialidad en ginecología y obstetricia, ecografía integral, a favor del nacimiento respetado y humanizado, amante de mi carrera y de la vida.



Podcast 1 Qué Es La Endometriosis
Capítulo 1: ¿Qué es la endometriosis?

Capítulo 1: ¿Qué es la endometriosis?

Este capítulo es protagonizado por la endometriosis una de las afecciones más frecuentes cuando se estudian las irregularidades menstruales en mujeres en edad fértil que frecuentemente se traducen en la imposibilidad de asumir las rutinas diarias debido al incontrolable dolor en el vientre y al debilitamiento corporal.

Capítulo 2: La endometriosis para el sistema de salud colombiano

La ley realmente es un hecho sin precedentes en nuestro país en cuanto a derechos menstruales y también, pues marca un precedente en torno al manejo reconocimiento, cobertura, cuidado y protección de los derechos de las pacientes con patologías femeninas en Colombia.



Podcast 2 Endometriosis
Capítulo 2: La endometriosis para el sistema de salud colombiano



Síndrome de Ovario Poliquístico



P1 Síntomas Ligados Al SOPQ
Capítulo 1: ¿Cuáles son los síntomas ligados al SOPQ?

Capítulo 1: ¿Cuáles son los síntomas ligados al SOPQ?

Para muchas mujeres la menstruación es motivo de angustia. A veces aparece acné y los dolores o cólicos son insoportables. Algunas mujeres optan por ignorar el dolor o la incomodidad porque nunca nos dijeron cuáles son los síntomas a los que se debe prestar atención durante el periodo. Ningún dolor es normal y por eso es aconsejable acudir al médico.

Capítulo 2:
¿Cómo es vivir con SOPQ?: Una mirada personal

"En realidad, si fue bastante difícil dar con el síndrome de ovario poliquístico. Ya que todos los doctores a los que acudí, que si fueron bastantes, fueron al menos unos cinco o seis ginecólogos y ginecólogas, daban por sentado que mi problema estaba relacionado a mi sobrepeso", Paola Rodríguez, mujer con SOPQ.



P2 La Imagen De La Mujer Que Padece Del SOPQ

Capítulo 2: ¿Cómo es vivir con SOPQ?: Una mirada personal



P3 Depresión

Capítulo 3: Estados emocionales derivados del SOPQ

Capítulo 3:

Estados emocionales derivados del SOPQ

Según una investigación hecha por profesionales de la salud de Helloeue, "Las personas con síndrome de ovario poliquístico (SOPQ) tienen tres veces más probabilidades de experimentar depresión y ansiedad que las personas que no lo padecen.

Mujer prevenida vale por dos
marian.matiz@urosario.edu.co



Tratamientos alternativos



¿Qué pasa si no quiero tomar anticonceptivos o tomar tratamientos de la medicina occidental?

Algunos dolores que tienen que ver con la endometriosis y el síndrome de ovario poliquístico podrán ser controlados con otros tratamientos que no están directamente relacionados con la medicina occidental o tradicional cómo la conocemos.



Aunque ofrecemos información sobre estas alternativas, recomendamos asistir con un profesional y no auto recetarse ninguno de estos tratamientos por iniciativa propia.



Según una investigación de Maider Leunda, pediatra con posgrado en Medicina Naturista de la Universidad de Zaragoza, hay algunos tratamientos que podrían ofrecer bienestar a pacientes de endometriosis como lo sería la acupuntura o la Homeopatía. Los tratamientos recomendados son usualmente inhibidores del dolor, reguladores hormonales como los anticonceptivos y antiinflamatorios, sin embargo, todos estos pueden tener efectos secundarios desagradables para algunas mujeres. Algunos de estos síntomas incluyen náuseas, dolor de cabeza, sequedad vaginal, acné, trombosis y aumento de peso. Por lo que algunos profesionales apuntan a los beneficios de los tratamientos mencionados y a la buena cultura de la alimentación.



¿PARA QUÉ LA HOMEOPATÍA?

Según el portal Top Doctors, la Homeopatía es una buena alternativa para quienes creen que los medicamentos farmacéuticos causan enfermedades a largo plazo. Muchos de ellos pueden ayudar a controlar el dolor e incluso pueden usarse combinados con tratamientos hormonales.

Google Slides



La revista médica *Reproducción Asistida ORG*, uno de los tratamientos más usados para el Síndrome de ovario poliquístico son las infusiones de Sauzgatillo.

Google Slides

MUJER PREVENIDA VALE POR DOS Inicio Endometriosis SOPQ Alternativas

“Esta planta medicinal es un remedio que se emplea para regular los niveles hormonales, evitar las menstruaciones irregulares y restablecer la ovulación”, (Reproducción Asistida ORG, 2022).



Google Slides

MUJER PREVENIDA VALE POR DOS Inicio Endometriosis SOPQ Alternativas



La acupuntura como remedio al dolor

Según el Instituto Bernabeu de medicina reproductiva, la acupuntura es un tratamiento coadyuvante de excelente calidad. Esto se refiere a que el dolor que experimentan algunas mujeres con enfermedades como la endometriosis puede ser calmado por este método no tradicional y es un complemento muy eficaz a los tratamientos hormonales. Reduciendo el consumo de analgésicos.

* Asimismo, el estado emocional de la paciente y por supuesto su Sistema Inmunológico también se ven respectivamente mejorados y potenciados. La acupuntura al actuar desde la armonización de nuestra energía vital es un método excelente, y sin efectos secundarios, para complementar los tratamientos convencionales tanto a nivel ginecológico como endocrino”, (Instituto Bernabeu, 2023).

Según un estudio de Clínica Médica de Acupuntura, este tratamiento estimula la función ovárica y contribuye a mejorar el dolor.

