

Tu amistad tiene endometriosis. Esto ayuda.

A veces cancelará planes, otras veces desaparecerá unos días. No es desinterés. Con unos pocos gestos, la amistad se mantiene fuerte.

Endo Sin Dudas · Guía para amistades

Qué es, en una frase

La endometriosis es una enfermedad crónica e inflamatoria que puede causar dolor intenso, cansancio y otros síntomas, y que afecta a 1 de cada 10 personas en edad reproductiva. No es “una regla dolorosa” ni algo que se pase con paciencia.

Cuando cancela o desaparece

Los brotes de dolor llegan sin avisar. Cancelar suele ser una decisión difícil que viene con culpa. Es posible que:

- Se vea bien por fuera y esté muy mal por dentro.
- Diga “estoy bien” para no preocuparte.
- No conteste mensajes durante unos días.

No lo tomes como algo personal. Lo que más duele es sentir que decepciona a la gente que quiere.

Cómo ayudar

- **Sigue invitando.** Aunque diga que no muchas veces, que la inviten importa. Añade: “sin presión, avísame si puedes”.
- **Propón planes de poco esfuerzo:** serie en casa, un café corto, un paseo tranquilo, comer algo cerca de su casa.
- **Sé flexible con el lugar y la hora** y ofrece cambiar o cancelar sin reproches.
- **Manda mensajes que no exijan respuesta:** “Pienso en ti, no hace falta que contestes”.
- **Ayuda de forma concreta:** llevarle comida, acompañarla a una cita, ir a su casa si no puede salir.
- **Escucha sin arreglar.** A veces solo necesita desahogarse.

- **Recuerda las fechas importantes** (cirugías, controles, resultados) y pregunta cómo le fue.
- **Mantén la confidencialidad.** Que lo cuente o no, es decisión suya.

Qué decir y qué evitar

Ayuda decir

- “Te creo.”
- “¿Quieres compañía, distracción o silencio?”
- “Cuando estés mejor, aquí estaré.”
- “No tienes que disculparte.”

Mejor evitar

- “Yo también tengo dolor con la regla.”
- “¿Seguro que no es estrés?”
- “Deberías probar esta dieta/suplemento.”
- “¿Y ya tienes hijos?” / “¿Para cuándo?”
- Comentarios sobre su peso, su cuerpo o “lo bien que se ve”.

Mensajes de ejemplo

“Hola, hoy pensé en ti. No tienes que responder, solo quería que supieras que estoy aquí.”

“Si te animas, el sábado hago pelis en casa. Si ese día no puedes, no pasa nada, buscamos otro.”

“Te dejo sopa en la puerta a las 6, sin necesidad de avisar.”

Si hay cirugía

Una laparoscopia suele requerir días o semanas de recuperación. Ofrece compañía en el hospital, ayuda las primeras semanas (compras, comida, trámites), visitas cortas y sin presión. Evita comentarios sobre su cuerpo o su peso después de operarse: la hinchazón y la fatiga son normales.

Guía informativa. Cada persona vive la endometriosis de manera distinta: pregúntale qué le hace sentir apoyada.