

Tu familiar tiene endometriosis. Así puedes acompañar.

No necesitas saberlo todo. Con creer, escuchar y ofrecer ayuda concreta ya haces una gran diferencia.

Endo Sin Dudas · Guía para la familia

Qué es, en un minuto

La endometriosis es una enfermedad crónica e inflamatoria en la que un tejido parecido al del revestimiento del útero crece fuera de él. Afecta aproximadamente a 1 de cada 10 personas en edad reproductiva. Puede causar dolor intenso (en la regla y fuera de ella), cansancio, problemas digestivos y urinarios, dolor en las relaciones sexuales y, en algunos casos, dificultad para lograr un embarazo.

No es “una regla dolorosa”. No se cura con reposo ni con “ser fuerte”, y tampoco es culpa de quien la tiene. Tiene tratamientos que ayudan a manejarla.

Lo que vive tu familiar

- **Dolor que no se ve.** Puede verse bien y estar sufriendo mucho.
- **Cansancio profundo** que el descanso no siempre arregla.
- **Incertidumbre:** no saber cuándo vendrá un brote, cómo responderá al tratamiento o si habrá una cirugía.
- **Cancelaciones frecuentes**, que a veces se sienten como un fracaso o una deuda con los demás.
- **Años de no ser creída/o**, incluso por profesionales de la salud.

Cómo ayudar

- **Cree lo que te cuenta.** Es lo más importante.
- **Pregunta, no supongas:** “¿Qué necesitas hoy?” funciona mejor que “avísame si necesitas algo”.
- **Ofrece ayuda concreta:** llevarla/o a una cita o a una cirugía, cocinar, hacer las compras, cuidar a los niños o a las mascotas, ocuparte de una tarea de la casa.
- **Acompaña a las consultas** si lo desea: dos personas recuerdan más que una.
- **Respetar su privacidad:** no cuentes su diagnóstico a otras personas sin permiso.

- **Sé flexible:** si un plan se cancela, ofrece otro sin reproches.
- **Infórmate** con fuentes confiables (OMS, guías clínicas) para no tener que preguntar todo.

Qué decir y qué evitar

Ayuda decir

- “Te creo.”
- “Lamento que estés pasando por esto.”
- “¿Quieres que hablemos o prefieres distraerte?”
- “Me quedo contigo en la consulta si quieres.”
- “No tienes que explicarme nada si hoy no puedes.”

Mejor evitar

- “Todas las mujeres tienen dolor en la regla.”
- “Es por estrés” / “Estás exagerando.”
- “Quédate embarazada y se te pasa.”
- “Prueba esta dieta o este té milagroso.”
- “Pero hoy te ves muy bien.”

Si es tu hija o hijo adolescente

El dolor que impide ir a clases no es normal

Es común que a las y los adolescentes les digan que “ya se les pasará”. Si el dolor menstrual le hace faltar al colegio, no se calma con analgésicos habituales, o hay dolor al orinar o al evacuar con la regla, **pide una consulta de ginecología** (idealmente con experiencia en adolescentes).

- Créele y no minimices. El apoyo de su familia cambia cómo vive la enfermedad.
- Anímale a llevar un diario de síntomas y acompáñale a la consulta.
- Habla con el colegio sobre ausencias, pausas y exámenes en días de dolor; un informe médico ayuda.
- Cuida su salud emocional: el aislamiento y la ansiedad son frecuentes.

Herencia y otros familiares

La endometriosis tiene un componente genético: las familiares de primer grado de una persona con endometriosis tienen más probabilidad de tenerla. Si tu hija, hermana o madre tiene síntomas parecidos, anímala a consultar. No significa que vaya a tenerla, pero sí que conviene no normalizar el dolor.

Sobre tener hijos

Evita preguntar “¿y los hijos para cuándo?”. La fertilidad puede ser un tema doloroso. Muchas personas con endometriosis logran embarazos, a veces con ayuda médica. Si ella o él quiere hablar, escucha sin dar consejos.

Cuídate tú también

Acompañar a alguien con dolor crónico puede cansar. Es normal sentirse impotente. Busca tus propios apoyos, comparte la carga con otras personas de la familia y recuerda que no tienes que arreglarlo: acompañar ya es mucho.

Guía informativa. No sustituye el consejo de profesionales de la salud. Cada experiencia es distinta: pregunta a tu familiar qué le ayuda.