
FECCUM

Fundación de Endometriosis Colombia y Cuidado de la Mujer

10 señales de que tu dolor menstrual *no es normal*

Crecimos escuchando que “el dolor de la regla es normal”.
Esta guía existe para que dejes de cargar un sufrimiento que
merece nombre, diagnóstico y tratamiento.

GUÍA GRATUITA

Compártela: puede cambiar una vida

Contenido educativo revisado con fuentes de la OMS y guías clínicas.
No reemplaza la consulta médica.

feccum.org · [@feccum_col](https://twitter.com/feccum_col)

No estás sola. Y escucharte *es el primer paso.*

El dolor menstrual leve es común: hasta cierto punto, los cólicos hacen parte del ciclo. Pero cuando el dolor te obliga a detener tu vida —faltar, cancelar, quedarte en cama— deja de ser “normal” y se convierte en una señal.

Detrás de un dolor incapacitante puede haber endometriosis, adenomiosis, miomas u otras condiciones tratables. En Colombia y el mundo, el diagnóstico tarda años en parte porque aprendimos a aguantar en silencio. Esta guía te ayuda a ponerle palabras a lo que sientes.

1 de cada 10

mujeres vive con endometriosis (OMS)

7–10 años

tarda en promedio el diagnóstico

Cómo usar esta guía

- Lee las 10 señales y marca las que reconozcas en ti.
- Registra tus síntomas unas semanas (rastreador y Mi Ciclo en feccum.org: gratis y privados).
- Lleva la guía y tu registro a la consulta: pedir ayuda con datos cambia la conversación.

1

El dolor te incapacita

Si cada mes faltas al trabajo o a clase, cancelas planes o necesitas quedarte en cama, tu dolor está por encima de lo esperable. La regla puede incomodar; no debería detener tu vida.

Haz esto: Anota cuántos días al mes pierdes por el dolor: ese dato vale oro en consulta.

2

Los analgésicos comunes ya no te alivian

Cuando el ibuprofeno o el acetaminofén dejan de hacer efecto, o necesitas dosis cada vez mayores para funcionar, el cuerpo está diciendo que la causa merece estudio.

Haz esto: Lleva registro de qué tomas, cuánto y cuánto te dura el alivio.

3

El dolor aparece fuera del periodo

Dolor pélvico a mitad del ciclo, al ovular, o días “suelos” sin relación aparente con la menstruación. El dolor crónico o recurrente fuera de la regla no es un cólico más.

Haz esto: Marca en un calendario los días de dolor: el patrón es la pista.

4

Duele en las relaciones sexuales

El dolor profundo durante o después de las relaciones (dispareunia) es una de las señales más frecuentes — y de las que menos se hablan. No es “falta de ganas” ni algo tuyo: es un síntoma.

Haz esto: Menciónalo en consulta aunque te dé pena: los profesionales lo escuchan a diario.

5

Duele al orinar o al defecar

Sobre todo durante la menstruación. Puede indicar que hay tejido inflamado cerca de la vejiga o del intestino, algo típico de la endometriosis profunda.

Haz esto: Anota si se acompaña de sangrado al orinar o defecar: eso acelera el estudio.

6

Tus sangrados son muy abundantes

Cambiar toalla o copa cada hora, manchar la ropa con frecuencia, expulsar coágulos grandes o menstruar más de 7 días puede causar anemia y esconder miomas, adenomiosis o trastornos hormonales.

Haz esto: La fatiga constante puede ser anemia: pide un hemograma en tu chequeo.

7

Fatiga intensa y vientre hinchado

El “endo belly” —un abdomen que se hincha de repente, a veces como un embarazo de meses— y el cansancio extremo alrededor del ciclo son señales inflamatorias reales, no exageraciones.

Haz esto: Fotografía o mide tu abdomen los días de hinchazón: ver el cambio ayuda a explicarlo.

8

Síntomas digestivos que llegan con el ciclo

Náuseas, diarrea o estreñimiento que aparecen o empeoran con la menstruación. Si tu intestino “se enferma” cada mes en las mismas fechas, el ciclo puede estar implicado.

Haz esto: Registra síntomas digestivos junto con tu ciclo para ver la coincidencia.

9

Llevas tiempo intentando un embarazo

Si después de 12 meses de intentos (o 6 si tienes más de 35 años) el embarazo no llega, mereces un estudio de fertilidad — y descartar endometriosis u otras causas tratables.

Haz esto: La dificultad para concebir a veces es la única señal visible de la enfermedad.

10

Sientes que no te creen

Te han dicho “exagerada”, “es estrés” o “así es la regla”. La invalidación retrasa diagnósticos por años. Tu dolor es real, y tienes derecho a una segunda opinión las veces que necesites.

Haz esto: Llegar con registros escritos hace mucho más difícil que minimicen tu dolor.

¿Te reconociste en varias señales?

Esto es lo que puedes hacer hoy.

1 Registra durante 2–4 semanas

Usa el rastreador de síntomas y Mi Ciclo en feccum.org: gratuitos, privados (tus datos no salen de tu dispositivo) y exportables para tu consulta.

2 Agenda tu consulta ginecológica

Lleva tus registros y esta guía. Describe el dolor con detalle: cuándo, dónde, qué lo empeora, cuántos días pierdes al mes.

3 Busca a alguien con experiencia

Si sientes que no te escuchan, pide una segunda opinión. En feccum.org/especialistas reunimos profesionales con experiencia en endometriosis.

4 No lo cargues sola

La comunidad FECCUM comparte historias, orientación y acompañamiento emocional. Escríbenos: estamos para ti.

¿Cuándo ir a urgencias?

Dolor pélvico intenso y repentino, fiebre con dolor o flujo anormal, o sangrado que te maree. Ante la duda, acude — mejor descartar que lamentar.

Aviso: esta guía es educativa y no reemplaza la consulta médica. FECCUM orienta y acompaña; el diagnóstico y el tratamiento corresponden a profesionales de la salud. Fuentes: OMS, MedlinePlus y guías clínicas.

feccum.org · [@feccum_col](https://twitter.com/feccum_col) · WhatsApp 320 452 2956