

El ciclo menstrual es un proceso que está regulado por las hormonas. El ciclo menstrual promedio dura alrededor de 28 días, pero varía entre los individuos y puede ser más largo o más corto. Cada mes la pared uterina se espesa, ya que se acumula sangre adicional y el tejido en se prepara para recibir un potencial óvulo fertilizado. Un óvulo que es fertilizado por un espermatozoide puede implantarse en el revestimiento del útero y convertirse en un bebé. Un óvulo no fertilizado o un óvulo fertilizado que no se implanta en el útero pasa a través del sistema reproductivo. Durante la menstruación las prostaglandinas, sustancia similar a las hormonas, hacen que el útero se contraiga. El revestimiento del útero y la sangre sale del cuerpo a través de la vagina.

LA METRORRAGIA se refiere a cualquier sangrado que se produce entre los periodos normales de la menstruación de la mujer. Es un problema común, especialmente en las adolescentes y las mujeres que se acercan a la menopausia.

Síntomas

El principal síntoma de metrorragia es el sangrado abundante entre los períodos menstruales regulares. Es importante entender que la metrorragia es una condición que ocurre entre períodos. Cualquier el sangrado vaginal se produce en niñas que aún no están menstruando o en mujeres posmenopáusicas se considera sangrado anormal. No se debe esperar a una segunda aparición de sangrado vaginal en estos casos y se debe buscar ayuda médica de inmediato.

Causas

Las causas más comunes de la metrorragia son:

- Hiperplasia endometrial. Esta condición es una condición de proliferación excesiva de las células del endometrio o revestimiento interno del útero. En la mayoría de los casos, es el resultado de niveles anormalmente altos de estrógeno y la disminución de los niveles de progesterona.
- Cáncer uterino. El aumento de la edad se relaciona con el cáncer de útero. Los tumores tales como los que se encuentran en los quistes ováricos pueden causar sangrado fuera de la menstruación anormal.
- Pólipos rotos. Hay casos en que una mujer es consciente de que tiene pólipos cervicales. El sangrado postcoital no debe tomarse a la ligera, ya que puede indicar la presencia de pólipos en el cuello del útero o endometrio.
- Displasia cervical. Esta condición es una etapa de pre-cáncer que implica sangrado vaginal. Esto puede ser indicativo de que está en curso el desarrollo del cáncer.
- Cervicitis. Es la infección del cuello uterino. El sangrado durante la infección podría indicar una pronta atención, ya que puede progresar a un problema crónico.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Aborto involuntario. Esta es una causa común de sangrado vaginal. Hay casos en los que después de un aborto, partes del feto se dejan que pueden causar una infección vaginal y sangrado.
- Embarazo ectópico. Un embarazo ectópico, es una complicación del embarazo en la que se implanta el embrión fuera de la cavidad uterina. Puede causar calambres severos de sangrado.
- Infecciones. Las infecciones de transmisión sexual son una causa probable de la metrorragia. La sífilis es conocida por causar sangrado vaginal. Aquellas que tienen la enfermedad de Lyme son propensas a la metrorragia, ya que se vuelven susceptibles a las infecciones.
- Desequilibrio hormonal. Hay condiciones subyacentes como hipotiroidismo que causan desequilibrio hormonal.
- Problemas de coagulación. Las mujeres que tienen problemas de coagulación de la sangre tales como aquellas propensas a las hemorragias son altamente susceptibles a la metrorragia. También puede causar metrorragia el abuso de medicamentos anticoagulantes o el abuso de la Aspirina.
- Uso de anticonceptivos. El uso de dispositivos que pueden traumatizar la mucosa vaginal o uterina puede causar sangrado. Un dispositivo intrauterino (DIU) puede causar metrorragia.

Tratamiento

El tratamiento depende de la causa de la metrorragia.

- Medicación. Se pueden usar medicamentos para tratar desequilibrios hormonales, infecciones y afecciones médicas crónicas.
- Anticonceptivos. La metrorragia puede ocurrir en mujeres que utilizan anticonceptivos hormonales, como el DIU o anticonceptivos orales. Si el sangrado continúa más allá de los tres primeros ciclos de uso de anticonceptivos orales, debería cambiar su prescripción a una píldora que contenga más estrógeno o más progesterona. Un DIU puede necesitar ser quitado.
- Cirugía. La cirugía (histerectomía) puede ser utilizada para tratar los pólipos, endometriosis, o fibromas. Las mujeres que experimentan un aborto involuntario o embarazo ectópico necesitan tratamiento médico inmediato. Se puede usar una dilatación y curetaje (D y C) para eliminar el tejido restante después de un aborto involuntario.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution)/Hierro (Bisglicinato) 30 mg (HealthAid)/Hierro Bisglicinato 20 mg Complex (Terranova): Las personas que tengan deficiencia de hierro o estén en riesgo deben tomar suplementos de hierro. Dado que el hierro es un componente clave de la sangre, la pérdida excesiva puede llevar a un agotamiento de las reservas de hierro. La relación entre la deficiencia de hierro y la menorragia es complicada. No sólo la menorragia puede llevar a una deficiencia de hierro, sino que la deficiencia puede agravar la menorragia, al reducir la capacidad del útero para dejar de sangrar. Los suplementos de hierro disminuyen el exceso de flujo menstrual en mujeres con deficiencia de hierro y sin otra causa para la menorragia.

Alfalfa 700 mg (HealthAid): La alfalfa es un maravilloso reconstituyente natural al poseer vitaminas y sales minerales. Es muy rica también en clorofila, proteínas y enzimas. Para las mujeres posee una importante actividad fitoestrogénica debido a la presencia entre sus principios activos de cumestrol. Es de gran ayuda para regular las funciones ováricas, ayuda en los trastornos menstruales, especialmente en casos de menstruaciones excesivas, y es útil en la menopausia.

B-Complex con Vitamina C (Terranova): Junto con el hierro, las vitaminas de grupo B y la vitamina C evitan las hemorragias.

HealthyMega® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Hierro
- Vitaminas del grupo B y C
- Alfalfa (*Medicago sativa*): Altamente beneficiosa ya que contiene hierro, vitamina C, proteína, muchísimos minerales y vitaminas (especialmente la vitamina K que es antihemorrágica).
- El zinc y manganeso son minerales que intervienen en el equilibrio hormonal.
- Sello de oro (*Hydrastis canadensis*): Es rica en vitamina C, grupo B, calcio, magnesio, potasio, sodio, zinc, hierro y cromo. Entre sus propiedades destaca su capacidad de frenar los sangrados vaginales excesivos (metrorragia). También es muy eficaz en casos de periodos muy irregulares (dismenorrea).
- Cola de caballo: Es antihemorrágica, pero también diurética. Por ello deben emplearla con precaución las mujeres a quienes la menorragia les curse con bajadas de tensión.
- Vitamina K1: Vitamina antihemorrágica.
- Vitamina A: Favorece la normalización del flujo menstrual.

Aceite de onagra 1.300 (Nutrinat Evolution)/ Aceite de onagra 1.000 mg (HealthAid): Contribuye a regular el ciclo menstrual ayudan a controlar los sangrados excesivamente largos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Alga espirulina (*Spirulina platensis*) 500 mg (HealthAid), es rica en hierro y proteínas. Posee también un efecto vasoconstrictor muy beneficioso en las metrorragias, hemoptisis y el exceso de flujo menstrual.

La hoja de frambueso, consumida desde unos días antes del ciclo, reduce la intensidad del sangrado.

Bolsa de pastor: Es una planta con propiedades hemostáticas o sea que evita la menstruación abundante.

Caléndula: Es antiinflamatoria y reguladora de las funciones menstruales, además, es tónica de los vasos sanguíneos.

Llantén: Es un buen astringente y descongestionante. Apropiado en todo tipo de hemorragias.

Regalíz: Según la Medicina Tradicional China fortalece el Bazo que es el responsable de las hemorragias. Cuidado con las personas hipertensas ya que no pueden tomar esta planta.

Ortiga, tiene la capacidad de detener las hemorragias al actuar como un vasoconstrictor.

Precauciones y recomendaciones para el tratamiento de la menorragia

- Acudir al ginecólogo para confirmar que se trata de metrorragia. Es recomendable llevar un registro de los periodos menstruales. Debe tener en cuenta cualquier cambio en su patrón menstrual, incluyendo sangrado anormal, y llevar sus registros a la cita con su profesional de la salud.
- Las mujeres mayores de 18 años o que son sexualmente activas deben recibir las pruebas de Papanicolaou y exámenes pélvicos anuales. Las pruebas de Papanicolaou regulares pueden ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino.
- Comprobar los medicamentos que se estén tomando, por si alguno pudiera provocar esta situación. La aspirina debe evitarse, si es posible, ya que puede causar sangrado.
- No asustarse, pues no se trata de ningún tipo de enfermedad de la que preocuparse.
- Asegurarse de llevar una dieta equilibrada. Cuando se sufre menorragia se debe llevar una dieta adecuada para prevenir la anemia, consecuencia bastante frecuente de las menstruaciones excesivas y repetitivas.
- Deben emplearse con cuidado las plantas y alimentos que licuen la sangre, intentando prescindir de ellos durante los días de la menstruación.
- Los días anteriores a la menstruación es conveniente ingerir alimentos ricos en vitamina K, por sus propiedades hemostáticas (reguladoras del flujo sanguíneo) como verduras y hortalizas de hoja verde, huevos y frutas como la fresa o el kiwi.
- Beber abundantes líquidos, ya que es fácil deshidratarse.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.