

¿Qué es el sangrado menstrual abundante?

El sangrado menstrual abundante es cuando el flujo de sangre menstrual es excesivo en cantidad y/o dura más de 7 días. Si tienes un trastorno hemorrágico, como la enfermedad de von Willebrand, un trastorno plaquetario o una deficiencia del factor de coagulación, es posible que tengas un sangrado abundante durante su período.

¿Cómo se trata el sangrado menstrual?

Tu proveedor de atención médica te recomendará qué tratamiento es mejor para ti.

El tratamiento dependerá de:

- tu edad
- tu salud
- tus síntomas
- la causa de tu sangrado
- tu preferencia por ciertos tratamientos

A veces, tu proveedor de atención médica te recetará medicamentos o terapias hormonales. Estos pueden ayudar a reducir el sangrado abundante y hacer que los calambres se sientan menos dolorosos.

Cosas que puedes hacer para ayudar con el dolor menstrual:

- usar una almohadilla térmica o sumergirte en un baño tibio
- beber una taza de té caliente
- ejercicios ligeros y de estiramiento

A veces, tu proveedor de atención médica te recetará suplementos de hierro para reemplazar el hierro que pierdas por el sangrado abundante.



Signos y síntomas de sangrado abundante

- Periodos de más de 7 días de duración
- Chorro repentino (o flujo de sangre abundante)
- Eliminación de grumos de sangre más grandes que una moneda de veinticinco centavos
- Empapar toallas sanitarias o tampones en menos de dos horas
- Sensación de cansancio o mareo
- Sangrado que limita las actividades en la escuela, con los amigos o en los deportes

¿Cómo puedo hacer un seguimiento de mi sangrado y períodos?

Usa un diario. Puede ayudarte a ti y a tu proveedor de atención médica a ver qué síntomas tienes y si el tratamiento está ayudando

Puedes llevar un diario en:

- un cuaderno
- un calendario
- un rastreador de períodos en la aplicación de tu teléfono

En tu diario:

Asegúrate de anotar:

- cuándo empieza tu período y cuánto dura
- qué tan abundante es tu sangrado cada día
- cualquier síntoma que puedas tener
- medicamentos que tomas

Si te preocupa sangrar durante la escuela:

- Planifica con anticipación: reabastece tu bolso con productos, guarda ropa adicional, planifica tus descansos para ir al baño
- Pídele a una amiga que sea tus ojos y que te avise si tienes manchas
- Habla con una amiga sobre tus síntomas
- Usa doble protección si te preocupan las manchas
- Lleva una sudadera o chaqueta para atártela en la cintura en caso de que la mancha se note en tu ropa
- Pídele a la enfermera de la escuela que guarde suministros adicionales para ti
- Pídele a un padre o tutor que presente un plan 504 en tu escuela para que puedas ir al baño y visitar a la enfermera de la escuela cuando sea necesario