ENDO *Queen*

EMBARAZO Y ENDOMETRIOSIS

Mi embarazo *con endometriosis*

Mis citas, mi dolor, mi semana y el después del parto. Para completar mi cartilla de embarazo.



Nombre _____

INSTRUCCIONES

Cómo *usarlo*

Para anotar lo que sientes semana a semana, y hablarlo más fácilmente en cada consulta.

1. **Al principio**, rellena «Yo y mis contactos»: el equipo sabrá enseguida que tienes endometriosis o adenomiosis.
2. **En cada consulta**, marca tu calendario de controles y anota lo que te han dicho.
3. **Cada semana**, una página «Mi semana»: dolor, sangrado, contracciones, ánimo y tus preguntas.
4. **Cuando quieras**, «Mis recuerdos del embarazo»: las primeras veces, una foto, unas palabras para el bebé.

Tu cartilla de embarazo (su nombre y su formato cambian según tu comunidad autónoma) sigue siendo el documento oficial. Este cuaderno la completa.

Lo esencial *para el equipo*

Mi embarazo

Fecha de la última regla _____

Fecha probable de parto _____

Hospital elegido _____

Mi endometriosis

☐ Endometriosis ☐ Adenomiosis ☐ Las dos

Dónde (si se sabe)

☐ Ovarios ☐ Vejiga ☐ Otro

☐ Intestino ☐ Ligamentos

☐ Quiste de ovario (endometrioma) conocido

Operaciones (año, tipo) _____

Tratamientos antes del embarazo

Nombre y fecha en que lo dejé.

_____

_____

Para saber sobre mí

Grupo sanguíneo, Rh _____

Alergias _____

Embarazos anteriores _____

Embarazo por reproducción asistida _____

Mis contactos

	Nombre	Teléfono
Matrona		
Ginecólogo/a, obstetra		
Médico/a de familia		
Unidad de endometriosis		
Hospital (urgencias de maternidad)		
Farmacia		

Para decir a cada profesional

«Tengo endometriosis o adenomiosis.» Mi seguimiento del embarazo puede adaptarse según mis antecedentes, mis síntomas, las posibles operaciones y la opinión del equipo obstétrico.

MIS CONTROLES

Mi calendario *de citas*

Los controles básicos que se ofrecen en el sistema público. El calendario cambia según tu comunidad autónoma: 2 o 3 ecografías, y la guía nacional propone de 6 a 9 visitas en total. Tu equipo puede adaptarlo. Las semanas se cuentan desde el primer día de la última regla.

S visita de control, para todas · R prueba recomendada · P cribado o prueba que se te ofrece: tú decides si la haces

Cita	Cuándo	Fecha prevista	Hecho	Para recordar
S Primera visita en tu centro de salud (captación) · análisis de sangre y orina	primer trimestre, cuanto antes		☐	
R Ecografía del 1.er trimestre · P cribados combinado y de preeclampsia	11+0 a 13+6 semanas		☐	
R Ecografía morfológica (2.ª ecografía)	18+0 a 21+6 semanas		☐	
P Plan de parto: puedes empezar a escribirlo	desde la semana 28		☐	
R 3.ª ecografía, si tu comunidad la ofrece	3.er trimestre, según tu comunidad		☐	
P Cultivo de estreptococo del grupo B	35 a 37 semanas		☐	
S Visita de control con tu matrona o tu médico/a			☐	
S Visita de control			☐	
S Visita de control			☐	
S Visita de control			☐	
S Visita de control			☐	

Educación maternal · preparación al parto en tu centro de salud

☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____

Tienes derecho a ausentarte del trabajo, con sueldo, para los exámenes prenatales y la preparación al parto que tengan que hacerse en horario laboral (Estatuto de los Trabajadores, art. 37.3.f).

Controles de más por mi endometriosis

Tu equipo decidirá si necesitas más controles.

ENTENDER

Lo que la endometriosis *cambia, o no*

El dolor

Puede bajar, seguir igual o cambiar. Cada embarazo es distinto. El embarazo no cura la endometriosis.

Los riesgos, sin exagerarlos

La mayoría de los embarazos evolucionan bien. Aun así, la endometriosis y la adenomiosis pueden asociarse a algunas complicaciones: placenta baja (previa), parto prematuro, aborto o embarazo ectópico (fuera del útero) al principio; con la adenomiosis, preeclampsia. Son asociaciones observadas de media: no dicen lo que te va a pasar a ti.

Hay complicaciones graves, pero son raras: sangrado interno, complicación digestiva, quiste de ovario que cambia de aspecto en la ecografía.

Los controles

El seguimiento habitual es la base, y el equipo puede adaptarlo a tu situación: antecedentes, síntomas, operaciones. Las recomendaciones europeas (ESHRE, 2022) no prevén una vigilancia reforzada sistemática para todas. Lo esencial: que tu equipo lo sepa.

Mis preguntas sobre mi endometriosis durante el embarazo

Lo que me ha dicho el equipo

SEGURIDAD

Cuándo llamar *sin esperar*

Ve pronto a Urgencias de tu hospital si

- sangras por la vagina, en cualquier momento del embarazo, también en el 1.er trimestre, sobre todo con dolor en un lado de la parte baja del vientre;
- pierdes líquido;
- tienes un dolor de vientre intenso o contracciones intensas;
- tienes fiebre de 38 °C o más;
- tienes un dolor de cabeza muy intenso;
- el bebé se mueve menos que de costumbre.

112, enseguida, si

- te desmayas o pierdes el conocimiento;
- tienes un dolor brusco y muy fuerte;
- sangras mucho, o tienes otro signo de gravedad.

Con la endometriosis

Un dolor brusco, muy distinto de tu dolor habitual: ve a Urgencias sin esperar. Con desmayo, palidez o dolor en el hombro: 112.

Avisa a tu matrona o a tu médico/a

Vómitos intensos que no paran, diarrea, dolor al orinar, un dolor de cabeza poco habitual, hinchazón más allá de pies y tobillos o que no se va con el descanso. Si dudas, llama: para eso están.

Mis teléfonos

Urgencias de mi hospital _____

Urgencias de mi comunidad _____

Matrona _____

Lo que ha pasado

Fecha	Lo que ha pasado	A quién he llamado	Lo que me han dicho

MI DOLOR

Dolor y *tratamientos*

- **No te automediques**: antes de tomar cualquier medicamento, también los que no necesitan receta, pregunta a tu matrona, a tu médico/a o en la farmacia.
- **Paracetamol**: si es necesario, a la dosis más baja que funcione y durante el menor tiempo posible, siempre con consejo profesional.
- **Antiinflamatorios no esteroideos** (ibuprofeno…): contraindicados en el tercer trimestre, aunque sea una sola toma. Desde la semana 20 pueden afectar a los riñones del bebé. Antes, nunca sin consejo médico.
- **Sin medicamentos**, con consejo: calor suave, descanso, posturas cómodas, fisioterapia adaptada.

Fecha, hora	Semanas	Dolor 0 a 10	Dónde	Lo que he tomado o hecho	Aconsejado por	Efecto

Dónde: bajo vientre, espalda, lado derecho o izquierdo, recto, vejiga, otro. Efecto: mejor, igual, peor.

MI SEMANA · IMPRIME TANTAS COMO NECESITES

Semana del _____ al _____ · semana ___

	Dolor máx. 0 a 10	Dónde	Sangrado 0 · manchas · leve · abundante	Contracciones cuántas, ¿regulares?	Náuseas 0 a 3	Cansancio 0 a 3	Sueño horas, 1 a 3	Ánimo 1 a 5	El bebé se mueve como siempre · menos	Tránsito bien · estreñida · dolor
Lunes										
Martes										
Miércoles										
Jueves										
Viernes										
Sábado										
Domingo										

Lo que ha cambiado esta semana

Mis preguntas para la próxima consulta

Las respuestas

Lo que me ha gustado esta semana

Los movimientos del bebé: en general se notan hacia el 4.º o 5.º mes. Si se mueve menos, si sangras o si tienes contracciones antes de tiempo: llama.

PARA MÍ

Mis recuerdos *del embarazo*

No tienes obligación de estar bien: los días difíciles también cuentan. Aquí guardamos lo que te hace bien, a tu ritmo, sin rellenar nada si no te apetece.

Mis primeras veces

	Fecha	Lo que sentí
El día que me enteré		
La primera ecografía		
El primer movimiento que noté		
El día que lo contamos		
El nombre (o las ideas de nombre)		
Un antojo, un ataque de risa, un momento para guardar		

Una foto, una ecografía

para pegar aquí

Unas palabras para el bebé

Cuidarte *a ti*

La tristeza de los primeros días (baby blues) dura unos días y luego pasa. Si te sientes triste, angustiada o agotada más de dos semanas, o si has perdido el interés por las cosas, háblalo: la depresión posparto es frecuente y se trata. En las consultas, tu matrona puede preguntarte por tu ánimo, a veces con un cuestionario corto.

La vuelta de la regla varía mucho de una mujer a otra, y suele tardar más si das el pecho. Puedes ovular antes de la primera regla: es posible quedarte embarazada antes de que vuelva. Habla de anticoncepción con tu profesional, y también del tratamiento de tu endometriosis, sobre todo si das el pecho.

Teléfonos de ayuda

024 · atención a la conducta suicida, gratuito, 24 h.

717 003 717 · Teléfono de la Esperanza, apoyo emocional, 24 h.

Mi matrona: _____

Después del parto, llama pronto

A tu matrona, a tu médico/a o a urgencias de tu hospital si tienes fiebre, dolor de vientre que va a más, una cicatriz roja o que supura, o un pecho rojo y doloroso.

Al 112 si sangras muchísimo, si te duele o se te hincha una pantorrilla, si tienes dolor en el pecho o te cuesta respirar, un dolor de cabeza muy fuerte o problemas de vista.

Cita	Cuándo	Fecha	Hecho
Primer contacto con tu matrona de Atención Primaria (pide la cita antes del alta)	3.er o 4.º día de vida del bebé		☐
Consulta con tu matrona	24 a 48 h después del alta		☐
Visita del posparto (madre y bebé)	durante el primer mes		☐
Consulta con tu matrona	al final de la cuarentena		☐
Cita de seguimiento de mi endometriosis	para retomar		☐

Semana después del parto	Sangrado	Dolor 0 a 10	Ánimo 1 a 5	Sueño	Vuelta de la regla (fecha)

Fuentes: Ministerio de Sanidad (Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio, 2014), SEGO (Control prenatal del embarazo normal, 2017), AEMPS (fichas técnicas de ibuprofeno, 2024, y paracetamol, 2025), Real Decreto 1030/2006 (cartera común), Estatuto de los Trabajadores, ESHRE guideline endometriosis 2022. Redactado en octubre de 2026.