ENDO *Queen*

REPRODUCCIÓN ASISTIDA Y ENDOMETRIOSIS

Mi camino en *reproducción asistida*

Mis etapas, mis inyecciones, mis controles, mi curva y un sitio para cuidarme.



Nombre _____

INSTRUCCIONES

Cómo *usarlo*

Este cuaderno es tuyo. Anota lo que pasa durante tu tratamiento, para no perderte y hablarlo con tu equipo. Rellena solo lo que te ayude.

1. **Al principio**, «Mi camino y mis contactos» y las etapas que vienen.
2. **Durante la estimulación**, tus inyecciones y tus controles.
3. **Punción, transferencia**: las noticias del laboratorio, a tu ritmo.
4. **Cuando quieras**, «Lo que me sostiene»: tus pequeñas victorias, las personas con las que cuentas, tus pausas.
5. **Cada día**, tu cuerpo y tu ánimo. Y una página para cuidarte.

Cada unidad tiene su protocolo. Si una fecha o una indicación de tu unidad es distinta de este cuaderno, cuenta la de tu unidad.

MI CAMINO

Mi camino y *mis contactos*

Inicio del cuaderno _____

Intento n.º _____

- ☐ Inseminación artificial (IA)
- ☐ FIV
- ☐ ICSI
- ☐ Transferencia de embrión congelado
- ☐ Preservación de ovocitos
- ☐ Con donación
- ☐ Sanidad pública
- ☐ Clínica privada

Pareja, si la hay, teléfono _____

Lo que sé de mi enfermedad

Para copiar de tus informes.

- ☐ Endometriosis
- ☐ Adenomiosis
- ☐ Quiste de ovario (endometrioma)
- ☐ Endometriosis profunda

Operaciones (fecha, tipo) _____

Tratamiento hormonal reciente _____

Alergias _____

Otros tratamientos _____

	Nombre	Teléfono
Unidad de reproducción		
Unidad, fuera de horario		
Médico/a de referencia		
Enfermería, coordinación		
Psicólogo/a		
Ginecólogo/a de endometriosis		
Enfermería (inyecciones)		
Farmacia		

Teléfonos útiles

112 · emergencias, falta de aire, dolor muy fuerte.

024 · angustia, pensamientos de suicidio. Gratuito, 24 h.

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

Urgencias sanitarias de mi comunidad: _____

ENTENDER

Las etapas, *una a una*

1 Estudio
Análisis de sangre (con la AMH), ecografía con recuento de folículos, estudio de las trompas, serologías, y pruebas según tu situación y tu proyecto, como el seminograma cuando haga falta.

2 Consultas
Con el equipo de la unidad, que te explica el tratamiento. Firmarás un consentimiento por escrito.

3 Estimulación
Inyecciones para que crezcan los folículos, La duración y las inyecciones dependen de tu protocolo. El equipo controla la respuesta de los ovarios con ecografía y, según el caso, con análisis de hormonas.

4 Inducción
Una inyección a una hora exacta, que fija la hora de la punción o de la inseminación.

5 Inseminación o punción
Inseminación: unos minutos. Punción: una mañana en el hospital, y después fecundación en el laboratorio.

6 Transferencia
En fresco, a menudo unos días después de la punción, o más tarde con un embrión congelado.

7 Análisis de sangre
Prueba de embarazo (beta-hCG), unos 15 días después, en la fecha que te dé tu unidad.

Endometriosis, adenomiosis: lo que se sabe

- Operar un quiste de ovario antes de una FIV no es sistemático: la operación puede disminuir la reserva del ovario. Se puede hablar si tienes mucho dolor, o para facilitar el acceso a los folículos en la punción.
- En la endometriosis profunda, lo que más guía la decisión de operar antes es el dolor.
- Según las recomendaciones europeas (ESHRE, 2022), la reproducción asistida no parece empeorar la endometriosis.
- Pueden proponerte un tratamiento hormonal antes de la estimulación o antes de una transferencia de congelado. Las recomendaciones han cambiado: pregunta por qué, o por qué no.
- Si tus ovarios están muy afectados, puedes preguntar si preservar tus ovocitos tiene sentido para ti.
- Tus posibilidades dependen de muchas cosas: tu edad, tu reserva ovárica, la forma de la enfermedad, el resto del estudio. Solo tu equipo puede hablarte de las tuyas.

Mis preguntas sobre estas etapas

MIS DERECHOS

Sanidad pública *y lo que dice la ley*

- **Criterios nacionales** (cartera común del SNS, iguales en toda España): estudio iniciado entre los 18 y los 40 años. Inseminación con semen de la pareja: menos de 38 años, hasta 4 ciclos. Con semen de donante: menos de 40, hasta 6 ciclos. FIV: menos de 40 años al indicarla, hasta 3 ciclos con estimulación. Transferencia de tus embriones congelados: menos de 50 años.
- **Para quién**: tras un estudio de esterilidad, o sin ese requisito para mujeres sin pareja, mujeres lesbianas y personas trans con capacidad de gestar. Sin hijo sano previo (o común, en pareja).
- **Condiciones de tu comunidad autónoma**: cada servicio de salud aplica ese mínimo con sus propias condiciones (edad, número de ciclos, lista de espera), a veces más estrictas: en algunas, como Andalucía, un endometrioma excluye la inseminación y se pasa a la FIV. Pide por escrito los criterios de tu unidad.
- **Preservar tus ovocitos** en la sanidad pública: solo por indicación médica, no «por si acaso». Pregunta si tu endometriosis puede serlo en tu caso.
- **La ley** (Ley 14/2006): como máximo 3 embriones por transferencia, y tu equipo decide el número según tu caso (a menudo menos); puedes pedir parar el tratamiento en cualquier momento antes de la transferencia; la donación de gametos es anónima.
- **En el trabajo**: los permisos para estos tratamientos dependen de tu convenio colectivo o de tu administración. Revisa tu convenio o pregunta a tu representación sindical o a Recursos Humanos.

Mis intentos

N.°	Tipo (IA, FIV, ICSI, congelado)	Inicio	Punción o inseminación	¿Cuenta como ciclo en la pública?	Nota

Mis ausencias en el trabajo

Fecha	Qué (control, punción, transferencia…)	Duración	Justificante	Para mí o para mi pareja

Presupuesto de mi clínica: _____ € · ¿incluye medicación? ☐ sí ☐ no

ESTIMULACIÓN

Mis inyecciones *y mis tratamientos*

Anota cada inyección en el momento en que te la pones. Escribe la dosis que te ha pautado tu unidad, tal como figura en tu receta o tu calendario. Si dudas de una dosis o se te olvida una: llama a tu unidad, no lo recuperes por tu cuenta.

Fecha	Día de estimulación	Medicamento	Dosis pautada	Hora prevista	Hora real	Zona (tripa, muslo, lado)	Puesta por	Reacción	✓

Inducción

Medicamento, dosis pautada _____

Fecha _____ · hora exacta confirmada por la unidad _____

Punción o inseminación el día, a las _____

Ayuno antes de la punción, solo según las indicaciones de la unidad:

_____

Otros tratamientos (pastillas, óvulos, parches)

Medicamento	Dosis pautada	Momento	Desde	Hasta

ESTIMULACIÓN

Mis *controles*

En cada control, el equipo mira tus folículos en la ecografía y tus hormonas en el análisis. Pide las cifras si quieres anotarlas: sirven para ajustar tu tratamiento, no dicen por sí solas si el intento va a salir bien. Anota también la unidad: según el laboratorio, el estradiol puede estar en pg/mL o en pmol/L.

Fecha	Día de estimulación	Ovario derecho: folículos y tamaños (mm)	Ovario izquierdo: folículos y tamaños (mm)	Endometrio (mm)	Estradiol valor y unidad	LH valor y unidad	Progesterona valor y unidad	Cambio decidido	Próxima cita

Lo que me ha explicado el equipo

Mis preguntas para la próxima cita

MI CURVA · UN PUNTO AL DÍA, Y LUEGO UNE LOS PUNTOS

Ciclo del _____ · *temperatura, tratamientos, análisis*

Día del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Fecha																															
Temperatura por la mañana (°C), opcional · al despertar. Por sí sola no indica si la estimulación funciona ni si estás embarazada: lo que cuenta son las pruebas y las indicaciones de tu clínica																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Tratamientos · escribe el nombre y marca ✓ cada día que lo hayas tomado																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Sangrado · + ++																															
Dolor 0 a 10																															

Mis análisis de sangre, en orden · Una línea por resultado (estradiol, LH, progesterona, hCG…). Copia la unidad que viene en el informe: según el laboratorio, el estradiol puede estar en pg/mL o en pmol/L. Compara solo resultados en la misma unidad. Las cifras sirven a tu equipo para ajustar el tratamiento; no se interpretan solas.

Fecha	Análisis	Resultado	Unidad

Fecha	Análisis	Resultado	Unidad

Fecha	Análisis	Resultado	Unidad

PUNCIÓN Y TRANSFERENCIA

Las noticias *del laboratorio*

El número de ovocitos y de embriones puede cambiar en cada etapa del laboratorio. Estos resultados varían de un intento a otro. Tu equipo te explicará lo que corresponde a tu caso. Anota aquí las noticias, a tu ritmo.

Inseminación

Fecha _____ · hora _____ · indicaciones _____

Punción y laboratorio

Fecha	Ovocitos obtenidos	Maduros	FIV o ICSI	Fecundados	Embriones D2-D3	Blastocistos D5-D6	Transferidos	Congelados

Transferencias

Fecha	Fresco o congelado	Día del embrión	Número	Preparación (nombre, dosis pautada)	Fecha del análisis de beta-hCG

Después de la punción

Dolor 0 a 10 · D0 _____ D1 _____ D2 _____ D3 _____

- ☐ Sangrado
- ☐ Fiebre
- ☐ Antibiótico pautado

El análisis de sangre

Fecha _____ · resultado _____

2.º análisis el _____

Lo que siento

DÍA A DÍA

Mi cuerpo *y mi ánimo*

Fecha	Dolor 0 a 10	Dónde	Tripa hinchada 0 a 3	Náuseas, vómitos	Diarrea	Falta de aire	Peso por la mañana	Sangrado	Cansancio 0 a 3	Ánimo	Analgésico (nombre, hora)

Para vigilar · la tripa un poco hinchada, una molestia leve o cansancio son frecuentes durante la estimulación y después de la punción: anótalo en la tabla y coméntalo con tu equipo.

Llama pronto a tu unidad si la tripa aumenta rápido de volumen, ganas peso muy rápido, vomitas sin parar, orinas menos, el dolor se vuelve fuerte o te cuesta respirar. Después de la punción: fiebre, sangrado abundante, dolor que aumenta. Aunque hayan pasado unos días desde la última inyección o la punción.

112 enseguida · si de verdad te cuesta respirar, dolor muy fuerte, desmayo.

Tus dolores de endometriosis pueden cambiar durante el tratamiento: díselo a tu equipo. Ningún antiinflamatorio sin hablarlo con tu unidad.

PARA MÍ

Lo que *me sostiene*

No tienes obligación de estar bien: los días difíciles también cuentan. Aquí guardamos lo que te hace bien, sea cual sea el resultado del intento.

Mis pequeñas victorias

Fecha	Lo que he conseguido, aunque sea pequeño

Por ejemplo: ponerme yo sola una inyección, pasar una etapa, una consulta en la que me atreví a hacer mis preguntas.

Las personas con las que cuento

Lo que me regalo después de una etapa

Mis ratos de pausa

Una frase que me ayuda

¿Y TÚ?

Cuidarte *a ti, a vosotros*

Un tratamiento de reproducción asistida son semanas de espera, de citas y de esperanza. El cansancio, la tristeza, la rabia o las ganas de hacer una pausa son reacciones frecuentes. Tienes derecho a pedir ayuda: a tu unidad, a un psicólogo o una psicóloga, a tu gente.

Lo que me ha sentado bien

Lo que ha sido duro

Lo que necesito, y de quién

Para mi pareja: lo que vivo yo

Después del intento: lo que me llevo

Lo que deseo para después, sin obligación de decidir hoy

Cita de balance pedida el _____

Si no puedes más

024 · gratuito, 24 h. Tu gente también puede llamar.

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

Pregunta en tu unidad si tienen apoyo psicológico. Tu médico/a de familia también puede ayudarte.

Fuentes: Ley 14/2006 sobre técnicas de reproducción humana asistida, Real Decreto 1030/2006 (cartera común del SNS, actualizada por la Orden SND/1215/2021), Servicio Andaluz de Salud (Guía RHA 2023-2024), Guía de atención a las mujeres con endometriosis en el SNS (2013), AEMPS (prospecto de una gonadotropina), ESHRE guideline endometriosis 2022. Revisado en octubre de 2026; las normas pueden cambiar, compruébalo con tu unidad.