ENDO *Queen*

EMBARAZO Y ENDOMETRIOSIS

Mi embarazo *con endometriosis*

Mis citas, mi dolor, mi semana y el después del parto. Para completar mi carnet perinatal.



Nombre _____

INSTRUCCIONES

Cómo *usarlo*

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

1. **Al principio**, llena «Yo y mis contactos»: tu médico sabrá enseguida que tienes endometriosis o adenomiosis.
2. **En cada consulta**, marca tu calendario de control prenatal 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.

El carnet perinatal o la cartilla que te den en tu unidad de salud sigue siendo el documento oficial. Este cuaderno lo completa.

YO Y MIS CONTACTOS

Lo esencial *para quien me atiende*

Mi embarazo

Fecha de última regla _____

Institución y NSS _____

Fecha probable de parto _____

Hospital donde me atenderé _____

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 y factor Rh _____

Alergias _____

Embarazos anteriores _____

Embarazo por reproducción asistida _____

Mis contactos

	Nombre	Teléfono
Médico(a) familiar (UMF o clínica)		
Ginecólogo(a), ginecobstetra		
Ginecólogo(a) que conoce mi endometriosis		
Hospital (urgencias)		
Farmacia		
Otro contacto		

Para decir en cada consulta

«Tengo endometriosis o adenomiosis.» Mi control prenatal puede adaptarse según mis antecedentes, mis síntomas, las operaciones que haya tenido y la opinión de quien me atiende.

MI CONTROL PRENATAL

Mi calendario *de citas*

El calendario que propone la norma oficial NOM-007-SSA2-2016 para un embarazo de bajo riesgo: al menos 5 consultas, de preferencia empezando en las primeras 8 semanas, y un ultrasonido por trimestre. Tu médico puede adaptarlo. Las semanas de gestación se cuentan desde el primer día de tu última regla; 13+6 quiere decir 13 semanas y 6 días.

S consulta de control · R estudio recomendado · P estudio o prueba que se te propone: tú decides si lo haces

Cita	Cuándo	Fecha prevista	Hecho	Para recordar
S 1.ª consulta prenatal · P análisis de sangre y orina, sífilis y VIH (con tu consentimiento)	6 a 8 semanas, lo antes posible		☐	
S Consulta prenatal · R 1.er ultrasonido	10 a 13+6 semanas (ultrasonido: 11 a 13+6)		☐	
S Consulta prenatal	16 a 18 semanas		☐	
R 2.° ultrasonido	18 a 22 semanas		☐	
S Consulta prenatal	22 semanas		☐	
R Prueba de diabetes gestacional	24 a 28 semanas		☐	
S Consulta prenatal	28 semanas		☐	
R 3.er ultrasonido	29 a 30 semanas o más		☐	
S Consulta prenatal	32 semanas		☐	
S Consulta prenatal	36 semanas		☐	
S Consulta prenatal	38 a 41 semanas		☐	

Otras citas (laboratorio, pláticas...)

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

Citas de más por mi endometriosis

Tu médico decidirá si necesitas más controles o ultrasonidos.

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 salen bien. Aun así, la endometriosis y la adenomiosis pueden asociarse con algunas complicaciones: placenta baja (previa), parto prematuro, aborto o embarazo ectópico (fuera del útero) al principio; con la adenomiosis, preeclampsia. Son asociaciones vistas en promedio: 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 el ultrasonido.

El control prenatal

El control habitual es la base, y tu médico 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 médico lo sepa.

Mis preguntas sobre mi endometriosis durante el embarazo

Lo que me dijo mi médico

SEGURIDAD

Signos *de alarma*

Acude a urgencias de inmediato, a cualquier hora, si tienes

- sangrado por la vagina, en cualquier momento del embarazo, también en el primer trimestre, sobre todo con dolor en un lado de la parte baja del vientre;
- salida de líquido;
- dolor de cabeza fuerte, zumbido en los oídos o visión borrosa;
- hinchazón repentina de cara, manos o pies;
- dolor fuerte en la boca del estómago o en el vientre;
- fiebre, o dolor o ardor al orinar;
- el bebé se mueve menos o no se mueve;
- contracciones antes de tiempo.

911, enseguida, si

- convulsiones, desmayo o pérdida del conocimiento;
- dolor brusco y muy fuerte;
- sangrado abundante, o cualquier otro signo de gravedad.

Con la endometriosis

Un dolor brusco, muy distinto de tu dolor habitual: acude a urgencias sin esperar. Con desmayo, palidez o dolor en el hombro: 911.

Para vigilar

Tu dolor de siempre que cambia sin empeorar, una molestia nueva pero soportable: anótala abajo y coméntala en tu próxima consulta. Si tienes dudas, llama o acude.

Mis teléfonos

Hospital donde me atiendo _____

Mi UMF o clínica _____

Mi médico(a) _____

Lo que pasó

Fecha	Lo que pasó	A quién llamé o adónde fui	Lo que me dijeron

MI DOLOR

Dolor y *tratamientos*

- **No te automediques.** Antes de tomar cualquier medicamento para el dolor, aunque se venda sin receta, pregúntale a tu médico.
- **Paracetamol** (acetaminofén): solo si tu médico te lo indica, en la dosis que te diga.
- **Antiinflamatorios** (ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, ketorolaco…): no los tomes durante el embarazo sin que tu médico te lo indique.
- **Sin medicamentos**, con su visto bueno: calor suave, descanso, posturas cómodas, fisioterapia adaptada.

Fecha, hora	Semanas	Dolor 0 a 10	Dónde	Lo que tomé o hice	Quién me lo indicó	Efecto

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

MI SEMANA · IMPRIME TODAS LAS QUE NECESITES

Semana del _____ al _____ · semana ___

	Dolor máx. 0 a 10	Dónde	Sangrado 0 · manchado · poco · mucho	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	Digestión bien · estreñida · dolor
Lunes										
Martes										
Miércoles										
Jueves										
Viernes										
Sábado										
Domingo										

Lo que cambió esta semana

Mis preguntas para la próxima consulta

Las respuestas

Lo que me gustó esta semana

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

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 llenar nada si no tienes ganas.

Mis primeras veces

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

Una foto, un ultrasonido

para pegar aquí

Unas palabras para el bebé

DESPUÉS DEL PARTO

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 perdiste el interés por las cosas, platícalo: la depresión posparto es frecuente y se trata. Tu pareja también puede estar atenta a estas señales.

El regreso de la regla cambia mucho de una mujer a otra, y suele tardar más si das pecho. Puedes ovular antes de la primera regla: es posible embarazarte antes de que regrese. Platica con tu médico de anticoncepción y del tratamiento de tu endometriosis, sobre todo si das pecho.

Después del parto, busca ayuda pronto

Tu médico, tu clínica o urgencias de tu hospital si tienes fiebre, dolor de vientre que va en aumento, una herida roja o que supura, o un pecho rojo y adolorido.

Al 911 si sangras muchísimo, si te duele o se te hincha una pantorrilla, si tienes dolor en el pecho o te falta el aire, un dolor de cabeza muy fuerte o visión borrosa.

Teléfonos de ayuda

800 911 2000 · Línea de la Vida: depresión, crisis, riesgo de suicidio. Gratis, 24 h.

079, opción 1 · Línea de las Mujeres, orientación psicológica y legal.

Cita	Cuándo	Fecha	Hecho
1.ª consulta de puerperio	en los primeros 15 días		☐
2.ª consulta de puerperio	al final del puerperio (42 días)		☐
Cita de seguimiento de mi endometriosis	para retomar		☐

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

Fuentes: NOM-007-SSA2-2016, atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio (Secretaría de Salud, DOF 07/04/2016); Servicios de Salud de Veracruz, «Signos de alarma en el embarazo» (2024); ESHRE guideline endometriosis 2022. Redactado en octubre de 2026.