ENDO *Queen*

REPRODUCCIÓN ASISTIDA Y ENDOMETRIOSIS

Mi camino en *reproducción asistida*

Mis etapas, mis inyecciones, mis monitoreos, mi curva y un lugar para cuidarme.



Nombre _____

INSTRUCCIONES

Cómo *usarlo*

Este cuaderno es tuyo. Anota lo que pasa durante tu tratamiento, para no perderte y platicarlo 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 monitoreos.
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 clínica tiene su protocolo. Si una fecha o una indicación de tu clínica es distinta de este cuaderno, cuenta la de tu clínica.

MI CAMINO

Mi camino y *mis contactos*

Inicio del cuaderno _____

Intento n.º _____

- [ ] Inseminación intrauterina (IIU)
- [ ] Transferencia de embrión congelado
- [ ] FIV
- [ ] Congelar óvulos
- [ ] ICSI
- [ ] Con donación
- [ ] Institución pública
- [ ] Clínica privada

Pareja, si la hay, teléfono _____

Lo que sé de mi enfermedad

Para copiar de tus reportes.

- [ ] Endometriosis
- [ ] Adenomiosis
- [ ] Quiste de ovario (endometrioma)
- [ ] Endometriosis profunda

Operaciones (fecha, tipo) _____

Tratamiento hormonal reciente _____

Alergias _____

Otros tratamientos _____

	Nombre	Teléfono
Clínica de fertilidad		
Clínica, fuera de horario		
Especialista en biología de la reproducción		
Enfermería, coordinación		
Psicólogo(a)		
Ginecólogo(a) de endometriosis		
Hospital de urgencias más cercano		
Farmacia		

Teléfonos útiles

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

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

55 5259 8121 · SAPTEL, apoyo emocional, gratis, 24 h.

ENTENDER

Las etapas, *una a una*

1 Estudios
Análisis de sangre (con la AMH), ultrasonido con conteo de folículos, estudio de las trompas, pruebas de infecciones y estudios según tu situación y tu proyecto, como el análisis del semen cuando haga falta.

2 Consultas
Con el equipo de la clínica, que te explica el tratamiento y resuelve tus dudas antes de empezar.

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

4 Disparo
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 la clínica o 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 Prueba de embarazo
Fracción beta de hCG en sangre, unos 15 días después, en la fecha que te dé tu clínica.

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 platicar 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.
- Te pueden proponer 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 congelar tus óvulos 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

Lo que hay que saber *en México*

- **No hay una ley federal específica** sobre reproducción asistida. Eso no quiere decir que no haya reglas: los tratamientos siguen criterios médicos y las normas sanitarias generales. Lo que cambia de una clínica a otra son sobre todo los precios y algunos requisitos.
- **En el sector público** no hay cobertura para todas, pero sí existe atención: algunas instituciones públicas, como el ISSSTE, tienen programas de reproducción asistida, con lista de espera y criterios de ingreso. Pregunta a tu médico familiar si te pueden referir.
- **La edad**: la Suprema Corte ha dicho que negar el tratamiento solo por la edad puede ser discriminatorio (amparo en revisión 619/2017). Pregunta en tu institución cuáles son sus criterios.
- **En una clínica privada**: pide presupuestos por escrito y compáralos. Los medicamentos de la estimulación muchas veces se cobran aparte. Puedes preguntar por su licencia sanitaria (COFEPRIS).
- **Congelar óvulos**: se hace sobre todo en clínicas privadas. Si tus ovarios están muy afectados por la endometriosis, platica con tu médico si tiene sentido para ti.
- **En el trabajo**: si necesitas faltar a tus citas, platícalo con tu empleador o pregunta en Recursos Humanos qué opciones tienes.

Mis intentos

N.°	Tipo (IIU, FIV, ICSI, congelado)	Inicio	Punción o inseminación	Pública o privada	Nota

Mis faltas al trabajo

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

Presupuesto de mi clínica: $ _____ MXN · ¿incluye medicamentos? ☐ sí ☐ no

ESTIMULACIÓN

Mis inyecciones *y mis tratamientos*

Anota cada inyección en el momento en que te la pones. Escribe la dosis que te indicó tu clínica, tal como aparece en tu receta o tu calendario. Si dudas de una dosis o se te olvida una: llama a tu clínica, no la repongas por tu cuenta.

Fecha	Día de estimulación	Medicamento	Dosis indicada	Hora prevista	Hora real	Zona (vientre, muslo, lado)	Quién la puso	Reacción	✓

Disparo (inyección final)

Medicamento, dosis indicada _____

Fecha _____ · hora exacta confirmada por la clínica _____

Punción o inseminación el día, a las _____

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

_____

Otros tratamientos (pastillas, óvulos vaginales, parches)

Medicamento	Dosis indicada	Momento	Desde	Hasta

ESTIMULACIÓN

Mis *monitoreos*

En cada monitoreo, el equipo revisa tus folículos en el ultrasonido y tus hormonas en el análisis de sangre. 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 tus estudios 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 reporte: 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 óvulos 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 indicada)	Fecha de la prueba de embarazo

Después de la punción

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

- ☐ Sangrado
- ☐ Fiebre
- ☐ Antibiótico indicado

La prueba de embarazo

Fecha _____ · resultado _____

2.ª prueba el _____

Lo que siento

_____

_____

DÍA A DÍA

Mi cuerpo *y mi ánimo*

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

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

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

Llama pronto a tu clínica si el vientre aumenta rápido de volumen, subes de 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.

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

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 logré, aunque sea pequeño

Por ejemplo: ponerme sola una inyección, pasar una etapa, una consulta en la que me animé 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 ustedes*

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

Lo que me ha sentado bien

Para mi pareja: lo que vivo yo

Lo que ha sido duro

Después del intento: lo que me llevo

Lo que necesito, y de quién

Lo que deseo para lo que sigue, sin tener que decidir hoy

Cita de balance pedida el _____

Si no puedes más

800 911 2000 · Línea de la Vida, gratis, 24 h. Tu gente también puede llamar.

55 5259 8121 · SAPTEL, gratis, 24 h.

55 5533 5533 · Consejo Ciudadano, primeros auxilios psicológicos, 24 h.

Pregunta en tu clínica si tienen apoyo psicológico.

Fuentes: Suprema Corte de Justicia de la Nación (amparo en revisión 619/2017), ESHRE guideline endometriosis 2022; signos de hiperestimulación ovárica según fuentes médicas europeas. Revisado en octubre de 2026; las reglas pueden cambiar, confírmalo con tu clínica.