

# ¿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

- Períodos 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