

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 17, 2023

Menstruaciones abundantes

Las menstruaciones abundantes son periodos menstruales que duran más de lo normal o en los que hay más sangrado de lo habitual. Por lo general, no son un signo de nada grave. Pueden alterar tu vida y hacerte sentir miserable, pero existen tratamientos que pueden ayudar.

Hemos analizado las mejores y más actualizadas investigaciones para producir esta información. Puede usarlo para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Te parece que las menstruaciones abundantes son un problema?

Es posible que le resulte difícil juzgar si sus períodos son abundantes. Incluso hablar con amigos al respecto puede no ayudar. Las mujeres a menudo tienen diferentes ideas sobre lo que significa tener períodos abundantes.

Los médicos dicen que tienes sangrado menstrual abundante si tienes una pérdida excesiva de sangre durante tus períodos que interfiere con tu calidad de vida. Esto puede significar su vida social, emocional o laboral.

Esta es una lista de cosas que pueden ayudarte a juzgar si tienes períodos abundantes.

- Usas más de nueve toallas sanitarias o tampones (o ambas toallas sanitarias y tampones) en tus días más pesados.
- Tienes que usar tanto un tampón como una compresa (doble protección).
- Su período dura más de seis días.
- Tienes que levantarte por la noche para cambiar tu protección.
- Expulsan coágulos de sangre.
- Manchas tu ropa de cama o ropa a pesar de usar tampones y toallas sanitarias.
- Te quedas en casa durante tu período porque te preocupa tener un "accidente".
- Te sientes cansada, especialmente durante tu período. Esto podría significar que su cuerpo tiene un nivel bajo de hierro. Esto es causado por un tipo de anemia llamada

Menstruaciones abundantes

anemia ferropénica. Ocurre cuando su cuerpo no puede producir suficientes glóbulos rojos nuevos para compensar la sangre que perdió durante su período.

Su médico puede averiguar si tiene anemia mediante el análisis de una muestra de sangre. Si su recuento de glóbulos rojos es bajo, es posible que necesite tratamiento, como tabletas de hierro, para ayudarlo a producir más glóbulos rojos.

Algunas mujeres tienen menstruaciones abundantes todo el tiempo, mientras que otras las tienen solo en ciertos momentos de sus vidas. Por ejemplo, durante la pubertad o en el año anterior a la menopausia.

Si te estás acercando a la menopausia, es posible que no quieras hacer nada con respecto a tu sangrado abundante porque sabes que tus períodos se detendrán pronto. Pero si sus períodos son abundantes durante más de unos pocos meses y le están haciendo la vida imposible, es posible que desee obtener ayuda de su médico.

Qué causa el sangrado vaginal inusual?

Muchas mujeres tienen sangrado menstrual abundante que no tiene ninguna causa obvia y que no les causa ningún problema importante.

Pero el sangrado vaginal inusual, incluidos los cambios repentinos en los períodos, podría ser causado por otra afección médica que necesita tratamiento. Por lo tanto, siempre es importante consultar a su médico si tiene un sangrado vaginal inusual: por ejemplo, si sangra después de tener relaciones sexuales o entre sus períodos, o si sus períodos se vuelven repentinamente más abundantes.

Pruebas

Es posible que su médico pueda tener una buena idea de lo que podría estar causando sus síntomas con solo preguntarle al respecto. Por ejemplo, te preguntará a qué edad empezaste a tener períodos y qué tan regulares han sido desde que comenzaron.

También pueden preguntarle sobre otras cosas, incluso si ha tenido alguna pérdida o aumento de peso repentinos, y si se cansa muy fácilmente. Y podrían sugerir un examen físico.

Es posible que el médico también quiera hacer una o más pruebas, como las siguientes:

- Una prueba de embarazo. Es posible estar embarazada sin saberlo. Y, aunque los períodos menstruales se detienen durante el embarazo, puede ocurrir un sangrado inusual. Algunas mujeres también pueden tener un embarazo ectópico. Esto es cuando un óvulo fertilizado se desarrolla fuera del útero (matriz).
- Un análisis de sangre. Esto puede mostrar si tienes un desequilibrio hormonal o si tienes anemia.
- Una histeroscopia. Esto implica mirar dentro del útero con una cámara.
- Una biopsia. Esto implica tomar una muestra de tejido para analizarla.

Menstruaciones abundantes

- Una ecografía. Este es el mismo tipo de exploración que una mujer embarazada tiene que revisar el progreso de su bebé en crecimiento. También puede detectar signos de algunas afecciones que pueden causar sangrado inusual.

Estas son algunas de las condiciones que pueden causar sangrado menstrual abundante o sangrado vaginal inusual:

síndrome del ovario poliquístico (SOPQ)

Si tienes SOP, tus hormonas no están en equilibrio. Las hormonas producidas por los ovarios son las más afectadas. Entre otras cosas, estas hormonas afectan a la menstruación.

Fibromas

Los fibromas son bultos que crecen en el útero. Pero no suelen causar ningún problema. No son cáncer y son muy comunes. La mayoría de las mujeres con fibromas no presentan síntomas. Pero en algunas mujeres pueden causar problemas, como menstruaciones abundantes.

Aborto espontáneo

La mayoría de los abortos espontáneos ocurren durante las primeras 12 semanas del embarazo. Uno de los síntomas de un aborto espontáneo es el sangrado vaginal. Si tiene sangrado durante el embarazo, debe buscar ayuda médica de inmediato.

Endometritis

La endometritis es la inflamación (hinchazón) del revestimiento de la matriz (útero). Por lo general, es causada por una infección. Puede ocurrir cuando hay cambios importantes que afectan al útero: por ejemplo, después de dar a luz, tener un aborto espontáneo o someterse a algún tipo de procedimiento médico o cirugía.

Uno de los síntomas de la endometritis es el sangrado vaginal. Si no se trata, puede causar complicaciones graves, como sepsis (una infección en la sangre).

Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)

La EIP es una infección en los órganos reproductivos, generalmente transmitida durante las relaciones sexuales, que causa inflamación. Estos órganos incluyen el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. Uno de los síntomas es el sangrado vaginal inusual.

Sangrado uterino disfuncional (DUB)

La DUB es un sangrado prolongado o frecuente del útero que no está relacionado con el embarazo o una infección. Se cree que es causada por un desequilibrio de hormonas en los ovarios.

Pólipos endometriales

Estos son crecimientos no cancerosos en el revestimiento del útero, que pueden causar sangrado inusual.

Otras causas de sangrado vaginal pueden incluir cáncer de cuello uterino, embarazo ectópico y problemas renales o hepáticos. Estas son causas menos comunes de sangrado vaginal que las mencionadas anteriormente. Pero es importante que consultes a tu médico si te preocupa cualquier problema relacionado con tus períodos o sangrado vaginal, incluso solo para tu tranquilidad.

qué tratamientos funcionan?

Si tienes menstruaciones abundantes que no son causadas por otra afección médica, no significa que tengas que soportarlo. Existen tratamientos que pueden ayudar a que sus períodos sean más ligeros.

Su médico puede sugerir uno de los siguientes tratamientos para ayudar a reducir el sangrado. Puede hablar con su médico sobre el tratamiento que más le convenga. Si el primer tratamiento que pruebe no le ayuda, es posible que pueda probar otro.

Tratamientos farmacológicos

- Un medicamento llamado ácido tranexámico puede ayudar a las mujeres a tener un sangrado más ligero. Sin embargo, algunas mujeres tienen efectos secundarios con este medicamento, como calambres en las piernas y sensación de malestar.
- Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) pueden ayudar si sus períodos son dolorosos y abundantes. Las personas que tienen problemas cardíacos no deben tomar un AINE llamado diclofenaco.
- A algunas mujeres se les coloca un dispositivo anticonceptivo que libera gradualmente la hormona progestágeno en el útero. Este tratamiento reduce el sangrado en la mayoría de las mujeres. Para algunas mujeres, este dispositivo intrauterino detiene sus períodos por completo después de aproximadamente 12 meses. Es posible que hayas escuchado que esto se llama DIU (dispositivo intrauterino). Es un anticonceptivo, por lo que probablemente no podrás quedar embarazada si tienes uno colocado.

Es posible que sangre un poco más durante los primeros meses después de que le coloquen este dispositivo intrauterino y es posible que sangre entre períodos. También puede sentirse hinchada y tener los senos sensibles.

- La píldora anticonceptiva combinada contiene las hormonas estrógeno y progestágeno. Esto puede ayudar a regular los períodos y reducir el sangrado.
- Los análogos de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) son medicamentos que pueden reducir el sangrado. Pero pueden causar efectos secundarios similares a los síntomas de la menopausia, así como huesos más débiles en algunas mujeres.
- Las tabletas de progestágeno normalmente no se usan para los períodos abundantes. Sin embargo, se pueden recetar si tienes un período menstrual muy abundante o prolongado, o para prevenir el sangrado. El progestágeno es la hormona contenida en la píldora de progestágeno solo (también llamada minipíldora), que se utiliza como anticonceptivo. Los comprimidos de progestágeno pueden causar efectos secundarios en algunas mujeres, como dolores de cabeza, sensibilidad en los senos, malestar estomacal, cansancio e hinchazón.

Tratamientos quirúrgicos

Por lo general, la cirugía no se recomienda para las menstruaciones abundantes que no son causadas por otra afección. Pero si sus síntomas no mejoran con otros tratamientos y su calidad de vida se ve gravemente afectada, hay opciones.

- La **dilatación y legrado (D&C, por sus siglas en inglés)** es un procedimiento para extirpar parte del revestimiento de la matriz. Esto puede hacer que tus períodos sean más ligeros. Algunos períodos menstruales de las mujeres se detienen por completo después de este procedimiento. La operación se realiza a través de la vagina, por lo que no será necesario cortarse ni tener puntos de sutura.
- Si tienes fibromas, someterte a una operación para extirparlos (llamada **miomectomía**) puede hacer que tus períodos sean más ligeros. Esta operación se puede realizar a través de una incisión en el abdomen o a través de la vagina.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

