

# La menstruación luego de una lesión en la médula espinal

Luego de una lesión en la médula espinal, los períodos menstruales pueden cesar por un tiempo, debido al impacto de la lesión. Amenorrea es el término utilizado para describir la interrupción temporal del ciclo mensual, cuando no hay embarazo o menopausia. En general, los períodos menstruales comienzan nuevamente luego de tres a seis meses de padecer una lesión medular. Una vez que el período regrese, la duración del ciclo y período menstrual y la cantidad de flujo será similar a los ciclos anteriores a la lesión. Si su ciclo había ya cambiado antes de la lesión, sería útil llevar un registro de sus ciclos en un calendario o aplicación para su propio control.

Es posible que tenga los siguientes síntomas durante el período menstrual:

- fatiga
- calambres abdominales
- molestias en la parte baja de la espalda
- hinchazón en las piernas

Los síntomas luego de la lesión medular pueden ser similares a los anteriores a la lesión.

Los siguientes problemas menstruales pueden aparecer a causa de la lesión medular:

- Espasmos en la vejiga
- Trastornos autonómicos (sudoración, sofocos, dolor de cabeza o piel de gallina)
- Espasmos musculares

Si usted tiene una lesión torácica de la médula espinal en el nivel T6 o en un nivel superior, es posible que padezca de disreflexia autonómica debido al dolor y a los calambres premenstruales (síndrome premenstrual). Los síntomas de la disreflexia autonómica pueden ser iguales a los del síndrome premenstrual. La disreflexia autonómica puede producirse al insertar o quitar un tampón. Una vez que el tampón está en su lugar, los síntomas desaparecen. La disreflexia autonómica también puede producirse cuando el tampón se desliza hacia afuera, está demasiado lleno o cuando las toallitas higiénicas o bragas presionan en ciertas áreas.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

CUIDADOS PERSONALES

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11

# La menstruación luego de una lesión en la médula espinal

## Recomendaciones a tener en cuenta durante el período

### Tampones

Dependiendo del grado de su lesión y su capacidad funcional, tal vez, desee usar tampones. Si así fuera, es posible que necesite ayuda de un personal de atención o familiar para insertarlo y extraerlo.



El uso de tampones contribuye a mantener la piel seca. Su capacidad funcional determinará si necesita ayuda para su cuidado personal y si puede cambiarse los tampones sentada en la silla de ruedas o si debe hacerlo en la cama. Los tampones, por lo general, no se mueven ni se salen en los traslados.

Debido a cambios en la sensibilidad, le será difícil sentir si ha habido fugas de flujo o si el tampón se ha insertado correctamente. Por lo tanto, tal vez necesite usar una toallita higiénica junto con el tampón durante los días con mayor flujo y cambiarse el tampón con más frecuencia que antes de la lesión. El cambio frecuente de tampones contribuye a prevenir la disreflexia autonómica. Además, el síndrome de choque tóxico es una afección peligrosa causada por no cambiar los tampones con suficiente frecuencia.

El uso de tampones permite que el cateterismo intermitente o permanente sea un poco más higiénico durante los períodos, pues se producen menos fugas, con sus consecuentes limpiezas, lo que contribuye a prevenir infecciones en la vejiga.

### Toallitas femeninas o sanitarias

Si tiene limitaciones en su función manual, es posible que le resulte más fácil usar toallitas higiénicas o reutilizables, pues tal vez, le sea más fácil colocarlas en su ropa interior. El uso de toallitas con alas ayudará a mantenerlas en su lugar durante los traslados y cuando efectúe cambios posturales para aliviar los puntos de presión.

Controle regularmente si aparecen signos de irritación en la piel y marcas de presión entre las piernas causadas por las toallitas. Mantenga la piel limpia y seca para evitar rupturas o desgarros en la piel.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

CUIDADOS PERSONALES

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11

# La menstruación luego de una lesión en la médula espinal

Coloque la toallita de manera uniforme y hacia atrás, hacia el ano, ya que la sangre tiende a fluir en esa dirección cuando se permanece sentado. También puede utilizar toallitas aptas para la incontinencia urinaria, o pull-ups o bragas para incontinencia urinaria, pues otorgan una protección similar durante los períodos.

## Bragas menstruales

Las bragas menstruales se ven como la ropa interior normal. Están diseñadas para mantener la humedad alejada de la piel y absorber el flujo menstrual. La tela de la braga menstrual evita que la sangre se filtre en la ropa. Controle si tiene signos o marcas por presión donde las costuras tocan la piel.



## Copas Menstruales

Las copas menstruales son una copa de silicona flexible. Inserte la copa en la vagina, al nivel del cuello uterino, para recolectar la sangre. Luego de retirar la copa, vacíela en el inodoro. Le será más fácil extraer la copa y vaciarla en el inodoro si tiene función completa en la mano.



La copa menstrual tal vez no sea la mejor opción si efectúa la cateterización sentada en una silla; debido al ángulo necesario para extraer la copa y el riesgo de derrame.

Hay dispositivos y productos de venta en línea para utilizar durante los períodos menstruales. Consulte a su profesional de atención médica.

Existe la posibilidad de cesar el período mensual con dispositivos intrauterinos para el control de natalidad (DIU) o anticonceptivos orales. Ambas opciones acarrearán posibles efectos secundarios cuando se ha padecido de una lesión medular. Consulte a su médico fisiatra, ginecólogo o médico de cabecera sobre la mejor opción para usted.

## Cuidados de la vejiga

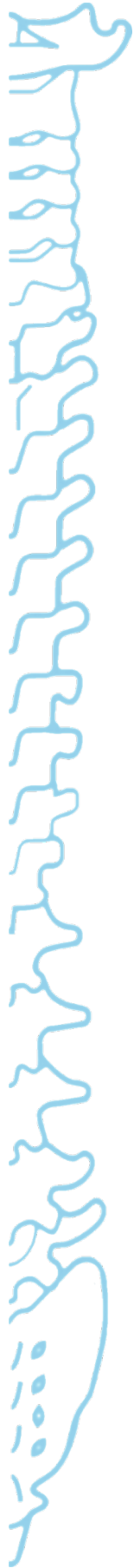
Durante su período, continúe con los mismos cuidados de la vejiga y asegúrese de limpiar el área vaginal.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

CUIDADOS PERSONALES

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11



# La menstruación luego de una lesión en la médula espinal



Si tiene un catéter permanente, le será difícil colocar una toallita sanitaria gruesa alrededor del mismo. Intente cortar la toallita en el medio para que el tubo del catéter pase más fácilmente entre la toallita. Durante los períodos menstruales, puede aumentar la ocurrencia de úlceras por presión en los labios genitales causadas por los catéteres permanentes.

## Fertilidad

Es posible seguir siendo fértil y quedar embarazada luego de una lesión medular. Una vez que regrese su ciclo menstrual regular, podrá quedar embarazada, pues las lesiones medulares no afectan la fertilidad. Por lo tanto, requerirá utilizar aún algún control de natalidad. Su equipo de atención médica podrá asistirle a encontrar la mejor opción de control de natalidad para usted.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

CUIDADOS PERSONALES

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11