

SPOTTING O SANGRADO INTERMENSTRUAL (ÁREA MUJER)

El “spotting” es un término utilizado para definir el sangrado ligero entre periodos menstruales. Suele durar 1-3 días, es poco abundante (unas gotitas o mancha pequeña en la ropa interior o al limpiarte) y no necesita tanta protección como una regla.

El spotting es muy frecuente y, en la mayoría de los casos, no está causado por patología importante, pero es bueno comentarlo con tu ginecólogo para tratar de identificar la causa en tu caso.

¿ES NORMAL TENER SPOTTING?

A veces sí, sobre todo en ciertas situaciones (como al empezar anticonceptivos, en la adolescencia o en los últimos años de vida fértil). Muchas lo tienen de forma ocasional y desaparece espontáneamente. Si es frecuente, abundante o se acompaña de otros síntomas, es recomendable consultar con tu ginecólogo.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES?

Las causas más comunes son:

- Cambios hormonales: desequilibrios de estrógenos y progesterona, (por estrés, cambios de peso, ejercicio intenso, ovulación, perimenopausia o adolescencia), pueden provocar spotting.
- Anticonceptivos hormonales: es muy habitual que en los primeros 3-6 meses de uso de anticonceptivos hormonales se produzca un spotting, ya que el cuerpo se está adaptando al tratamiento.
- Ovulación: algunas mujeres manchan un poco en mitad del ciclo (alrededor del día 14) por el pico de estrógenos. Este pequeño sangrado se considera normal.
- Embarazo temprano: durante la implantación del embrión puede producirse un ligero sangrado, que suele durar 1-2 días.
- Pólipos o miomas uterinos: crecimientos benignos en el útero o cuello que suelen causar manchado o sangrado.
- Ectopia cervical (ver vídeo relacionado).
- Infecciones o inflamación: la cervicitis (inflamación del cuello), las infecciones vaginales o de transmisión sexual (como clamidia o gonorrea), pueden causar spotting
- Otras causas: alteraciones tiroideas, problemas de coagulación, medicamentos (anticoagulantes), endometriosis o, en raras ocasiones, cáncer de cuello o endometrio (sobre todo después de la menopausia o en mujeres mayores), son causas infrecuentes de spotting o sangrado

¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR AL MÉDICO?

Consulta con tu ginecólogo si:

- El manchado dura más de 3-7 días seguidos o se repite todos los meses.

- Es abundante (más que unas gotitas, necesitas compresa o tampón).
- Se acompaña de dolor, fiebre, mal olor, picor u otros síntomas.
- Tienes más de 40 años y nunca has tenido spotting antes.
- Estás en la menopausia (cualquier sangrado después de 1 año sin regla se debe revisar).
- Podrías estar embarazada y hay manchado con dolor.
- Has tenido relaciones sexuales sin protección y sospechas de infección.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA CAUSA?

Tu ginecólogo te preguntará sobre tu ciclo, síntomas, medicamentos y vida sexual. Después, si lo considera necesario, puede hacer:

- Ecografía vaginal o abdominal (para ver el útero, ovarios, pólipos...).
- Análisis de sangre (hormonas, tiroides, anemia).
- Prueba de embarazo.
- Citología o prueba de VPH
- Cultivos o pruebas de infecciones.
- En algunos casos, histeroscopia (mirar dentro del útero con una cámara pequeña).

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento depende de la causa. En la mayoría de casos, las causas son benignas y el tratamiento es sencillo o sólo precisan seguimiento:

- Anticonceptivos: suele mejorar con el paso del tiempo, aunque a veces puede cambiarse el método anticonceptivo o la dosis.
- Ovulación o cambios hormonales leves: muchas veces no necesita tratamiento, sólo seguimiento.
- Infecciones: antibióticos.
- Pólipos o miomas: se pueden quitar con cirugía sencilla (histeroscopia) o hacer seguimiento.
- Desequilibrios hormonales: pueden utilizarse tratamientos hormonales para regular los ciclos.

¿AFECTA A LA FERTILIDAD O AL EMBARAZO?

Generalmente no, aunque dependerá de la causa. Pero hay pólipos, miomas grandes, endometriosis o infecciones sin tratar, puede derivar en una disminución de la fertilidad. Habla con tu médico si planeas quedarte embarazada.

CONCLUSIÓN

El spotting es molesto, pero la mayoría de las veces tiene una explicación sencilla y se soluciona fácilmente. No te asustes, pero no lo ignores: anota cuándo ocurre, cuánto dura, color y si hay otros síntomas asociados. Lleva esa información a tu ginecólogo para que te ayude a solucionarlo.