



## CARTAS

### **Dolor menstrual como problema de salud**

Señora Directora:

El dolor menstrual ha sido considerado por décadas como una experiencia propia de la vida reproductiva. Esta normalización, establecida en prácticas culturales, educativas y clínicas, ha contribuido a invisibilizar síntomas que, en muchos casos, pueden corresponder a patologías como la endometriosis. Lo que se asume como "esperable" podría ser la primera señal de una enfermedad crónica.

Diversos estudios científicos coinciden en que el diagnóstico de endometriosis puede tardar entre 7 y 12 años. Este retraso no se explica solamente por la complejidad de la enfermedad, sino por un sesgo permanente: la validación social del dolor menstrual. Desde la adolescencia, muchas mujeres aprenden a convivir con molestias intensas sin cuestionar su origen, reforzadas por entornos familiares y educativos que tienden a minimizar el síntoma. En este contexto, consultar por dolor se percibe como innecesario o incluso exagerado.

El problema se amplifica en la práctica clínica. La falta de formación específica en salud menstrual y dolor pélvico crónico puede llevar a respuestas tranquilizadoras, pero insuficientes, ya que no solo retrasan la sospecha diagnóstica, sino que

también debilitan la confianza en los sistemas de salud. Así se configura un círculo donde el dolor se naturaliza, se posterga la consulta y se perpetúa el subdiagnóstico.

Abordar esta situación como un problema de salud pública implica desplazar el foco desde la tolerancia del síntoma hacia su reconocimiento temprano. Entonces, la educación menstrual se transforma en una herramienta clave para aprender a diferenciar entre molestias esperables y el dolor incapacitante, entregando información clara y accesible desde etapas escolares.

*Maricela Pino/ Directora  
Obstetricia y Puericultura Udla*