

EXATEC crea plataforma de apoyo sobre el dolor menstrual crónico



Con el objetivo de **apoyar a las personas que padecen dolor menstrual crónico por endometriosis** y para crear consciencia sobre este problema, **Catalina De la Rocha**, egresada del **Tec de Monterrey** en Aguascalientes, **fundó el perfil de Instagram [Una de cada Diez](#)**.

Después de haber sido diagnosticada con endometriosis y de padecer por años sus efectos, **identificó que falta información sobre esta condición** que afecta la salud de las personas con cuello uterino.

Una de cada diez apoya a personas con endometriosis, afección que, según explica la EXATEC, es **un crecimiento de un tejido similar al endometrio, pero fuera del útero**, provocando inflamación y dolor que se agrava durante el periodo menstrual.

*"Me pregunté qué sucedería si pudiéramos **apoyar la salud mental de las personas con endometriosis mediante redes de apoyo**, permitiéndoles construir conexiones que las acompañen en su proceso".*

Para la egresada Tec, esa condición **genera mucho dolor durante el periodo menstrual**.

“Fue muy difícil porque la gente no me creía o no validaban mi dolor, ya que está normalizado el dolor menstrual y que te sientas mal.

“Me decían que era mental y eso me volvió loca, porque no puede ser que esté sintiendo un dolor que no me deja levantarme y me digan que es mental”.

"Me pregunté qué sucedería si pudiéramos apoyar la salud mental de las personas con endometriosis mediante redes de apoyo".

Rompiendo con el tabú de la endometriosis

Al enfrentar su proceso de duelo y tras **darse cuenta de que no existe una cura para esta condición**, De la Rocha optó por crear una **red de apoyo a través de un perfil de Instagram**.

*“Le quise dar un enfoque al tema de la **salud mental**, debido a que es una herramienta con la que podemos acompañar a las personas que tienen endometriosis”.*

La egresada Tec destacó la falta de estudios sobre el tema y afirmó que **al contar sus historias pueden generar y compartir información para romper esa brecha** y obtener los datos necesarios para desarrollar alternativas.



/> width="900" loading="lazy">

"El único hospital público en México con especialistas en endometriosis se encuentra en Morelia, sin embargo, si deseas recibir tratamiento allí, pero no resides en la zona, te exigen regresar a tu estado, incluso si allá no hay expertos.

*"Esto conlleva buscar atención con especialistas privados, **lo que implica costos elevados y limita el acceso a un tratamiento digno para muchas personas**".*

Además, mencionó que debido al tabú sobre la salud menstrual, las personas con endometriosis **tienden a enfrentar la enfermedad solas.**

Educando para salvar

El perfil informativo de Instagram que creó De la Rocha comparte **información que puede resultar útil para personas diagnosticadas**, que sospechan de un diagnóstico, o incluso, **que tienen familiares con endometriosis.**

*"Uno de los de los principales proyectos que tenemos es un **proceso de autoevaluación** para que se dejen de normalizar estos síntomas y que las personas puedan encontrar expertos y la ayuda necesaria".*

De igual manera, compartió que **al informar a los familiares y amigos, estos podrán aprender a acompañar y validar el dolor** de su ser querido.

"Necesitamos encontrar el balance entre empoderarnos y comprender nuestro cuerpo, reconociendo cuándo es necesario buscar ayuda".

"Necesitamos encontrar el balance entre empoderarnos y comprender nuestro cuerpo".

Añadió que el año pasado se aprobó en la [Ley Federal del Trabajo](#) la incapacidad por endometriosis.

De la Rocha compartió como consejo adicional que es importante siempre **acudir con un médico que tenga especialidad en la condición**, debido a que de lo contrario es posible que te hagan análisis costosos que no son necesarios, perdiendo así tiempo y recursos.

Sus inicios en proyectos de impacto social

De la Rocha es egresada del [Tecnológico de Monterrey campus Aguascalientes](#) de la carrera de Diseño Industrial.

Su interés en proyectos de interés social comenzó cuando como proyecto final tuvo que **hacer un producto para alguna comunidad con discapacidad.**

*"Me impresionó mucho lo desinformada que estaba respecto a al tema de alfabetización y de **ahí empezó un interés por romper un poco la burbuja en la que yo vivía**".*

Posterior a su licenciatura realizó una maestría en diseño inclusivo en la Universidad de OCAD, en Canadá.

*“Ahí empezó mi curiosidad por resolver y crear, **mi perfil de diseñador es generar soluciones que no existen** y en los últimos años he podido ayudar en todo tipo de industrias y empresas”.*

SEGURO QUERRÁS LEER ESTO

Y TAMBIÉN