

advance FOR

NURSES

Tu Primera Visita de Medica como Mujer: Guía sobre cuándo ir y qué esperar durante el examen

Estás creciendo. Una cosa que necesitas considerar es cuando ir al ginecólogo, o a otro proveedor de salud para mujeres.

Un ginecólogo es un médico que trata los sistemas y órganos que son únicos en las mujeres – el útero, la vagina y los ovarios. Estos cuidados también puede darlos tu médico de atención primaria, una enfermera de práctica avanzada o un asistente médico en la consulta del médico o en una clínica familiar.

El Momento Correcto

Cada persona es diferente, así que no es fácil decir exactamente a qué edad tú debes hacer la primera visita al ginecólogo. Tus padres o un tutor son con frecuencia las personas indicadas para darte consejos sobre esto.

Una buena regla de rutina es planear la visita cuando ya estás pensando en comenzar una vida sexual activa o dentro de los dos primeros años después de haber tenido la menstruación. Por supuesto, debes ver a alguien de inmediato si estás experimentando problemas como son sangramientos abundantes, secreción inusual, dolores, calambres o sangramiento prolongado.

¿Por Qué y Cómo?

Típicamente, no se te hará un examen físico en la primera visita a menos que estés allí por un problema. La primera visita es tu oportunidad para conocer al proveedor de salud y establecer una relación con esa persona. Puedes hacer preguntas y revisar tu historia médica y sexual en ese momento.

El proveedor de salud puede darte información educativa sobre los embarazos, actividad sexual y enfermedades de transmisión sexual. También puede decirte si debes recibir una vacuna llamada Gardasil, la cual te protegería contra el papiloma virus humano (HPV). Esta es una enfermedad de transmisión sexual que en algunos casos puede causar cáncer.

Si sacaste una cita porque tienes un problema, debes saber que vas a pasar algún tiempo con el proveedor de salud hablando de tu situación antes de pasar al cuarto de examen.

El Examen

Cuando te examinen pídele al proveedor de salud que te explique el proceso para que no haya sorpresas. Esto es lo que puedes esperar:

- desvestirte completamente de forma privada y ponerte una bata de examen, que se abre por delante;
- tener presente una enfermera u otro profesional de la salud para apoyarte durante el examen;

- Que el proveedor de salud te examine las mamas en busca de anomalías;
- que te pongan tus pies en los estribos, que están al final de la mesa de examen para el examen del interior.
- El proveedor de la salud te pedirá que te “ corras hacia abajo” en la mesa y enfocará una luz hacia tu vagina para poder ver claramente:
- Te pondrán en tu vagina un instrumento que se llama espéculo, el cual amplía la abertura vaginal, lo que le permite al ver la cervix dentro de tu vagina.
- Con una pequeña espátula o cepillo se coleccionan células de tu cervix y se pondrán en un frasco para luego revisar bajo un microscopio si hay anomalías. Esta prueba citológica no es dolorosa. Existen desacuerdos sobre cuándo debe una mujer hacerse su primera prueba citológica. Algunos médicos recomiendan que si eres sexualmente activa con varias parejas te hagas la prueba tan pronto como estés sexualmente activa. Otros sugieren cerca de 3 años después del primer contacto sexual o a los 21 años, sea cual sea el momento que llegue primero;
- Después que te quitan el espéculo, el médico puede introducir un dedo en tu vagina y luego presionar suavemente con la otra mano hacia abajo sobre tu estómago en algunas áreas para sentir si hay anomalías; y
- Al final, te sentarás derecha y el proveedor de salud te dirá los resultados de la parte física del examen; los resultados de laboratorio vienen después.

Ten Presente

Si no te sientes cómoda o sientes dolor durante el examen, debes decírselo a tu proveedor de salud y él o ella detendrán el examen. Asegúrate que este proveedor de salud sea sensible a tus necesidades y solicitudes.

Nunca dudes en hablar si algo no es confortable, si quieres que pare el examen, etc. Sin embargo, recuerda que este tipo de examen es usualmente bastante indoloro. Pídele al proveedor que te explique todo lo que él o ella va a hacer antes de que lo haga.

A nadie le gusta desvestirse y que se le pida que exhiba los genitales. Pero recuerda que los exámenes sistemáticos de la cervix y las mamas son importantes para tu salud como mujer.

Compilado por Gail O. Guterl, editor de *ADVANCE*. Fuente: Ronald Clauhs, médico, ob/gyn retirado, West Chester, PA y el Colegio Médico Americano de Obstetricia y Ginecólogos en www.acog.org.



Notas
