

SALUD GINECOLÓGICA



 **Plena
inclusión**
Madrid

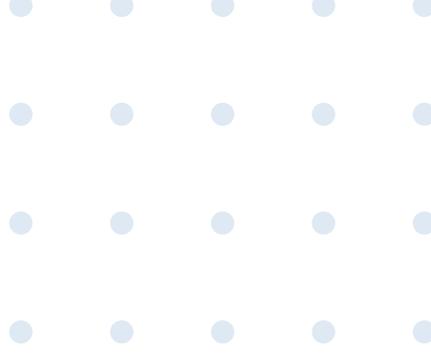
SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

**Lectura
fácil**





Guía sobre la salud ginecológica. En lectura fácil.

Igualdad y prevención de la salud en mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.

© Comunidad de Madrid, 2022

Texto adaptado a lectura fácil y validado según las pautas de Inclusion Europe y de la norma UNE 153101 EX

- Coordinación: Rebeca Tur – Plena Inclusión Madrid
- Autoras: Alicia del Río, Bárbara Jiménez, Diana Graur, Esther Melones, Inmaculada Molina, María José Martín, María Salgado, María Solanas, Noemi Salazar, Penélope Sánchez, Saray Alonso, Vanesa Abenójar.
- Revisión de texto: doctora Ana Luque
- Adaptación a lectura fácil: María José Sánchez Renamayor.
- Validación de textos: Adapta - AMPinto Somos Diferencia y Fundación Amás - Amás Fácil.
- Ilustraciones y fotografías: Pixabay, Wikipedia, Depositphotos, Freephotos.
- Diseño y maquetación: Yesser Publicidad, S.A.

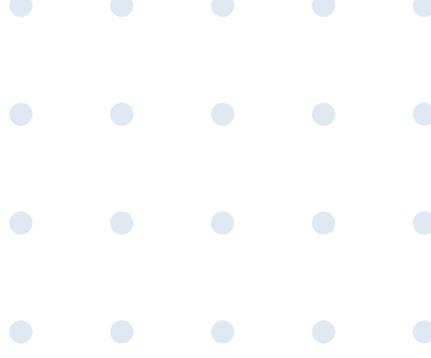
Logotipo europeo de lectura fácil en la portada: © Inclusion Europe.

Más información en <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Esta obra ha sido publicada dentro del proyecto de Igualdad y prevención de la salud en mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo financiado por la subvención a programas de interés general para atender fines de interés social, en el ámbito de la Comunidad de Madrid, con cargo al 0,7 por 100 del rendimiento del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.

ÍNDICE

Introducción	4
Capítulo 1: Vivir en mi cuerpo	5
Órganos sexuales femeninos.....	5
Me exploro, investigo y descubro mi cuerpo.....	9
Capítulo 2: Cuido mi cuerpo	14
Higiene de mi zona íntima.....	14
Cuestionario	16
Capítulo 3: Mi menstruación	19
Síndrome premenstrual.....	20
Dismenorrea.....	21
Productos para recoger la sangre durante la regla o la menstruación	22
Aplicaciones móviles para controlar tu ciclo menstrual.....	24
Capítulo 4: La menopausia	30
¿Qué es la menopausia?	30
Consejos para mejorar tu calidad de vida durante la menopausia.....	33
Capítulo 5: Métodos anticonceptivos	35
¿Qué son los métodos anticonceptivos?	35
Tipos de métodos anticonceptivos.....	35
Capítulo 6: La consulta ginecológica	41
¿Cuándo debes ir al ginecólogo?	41
Prolapso genital	44
Incontinencia de orina.....	46
En la consulta del ginecólogo	47
Pruebas más comunes en la consulta de ginecología.....	50
Bibliografía	53



Introducción

La ginecología es la parte de la medicina que trata el aparato reproductor de la mujer.

Tener una buena salud ginecológica es fundamental para la salud general de la mujer, para prevenir y detectar a tiempo enfermedades ginecológicas.

Este manual quiere dar respuesta a las dudas sobre el funcionamiento, los cuidados necesarios y las posibles enfermedades del aparato reproductor de la mujer.

No debemos identificar sexualidad con salud ginecológica porque las mujeres deben acudir al ginecólogo tengan o no relaciones sexuales.

La salud es un derecho de todas las personas y la salud ginecológica es un derecho de todas las mujeres. Las mujeres con discapacidad intelectual tienen derecho a recibir la información y la atención ginecológica que necesiten.

La sociedad no ha tenido en cuenta la salud ginecológica de las mujeres con discapacidad intelectual porque las trataban de manera infantil como si fueran niñas.

Este documento es una guía que te ayudará a descubrirte, conocerte y cuidarte.

Capítulo 1: Vivir en mi cuerpo

Órganos sexuales femeninos

Un órgano es una parte del cuerpo que realiza una función, por ejemplo, el clítoris.

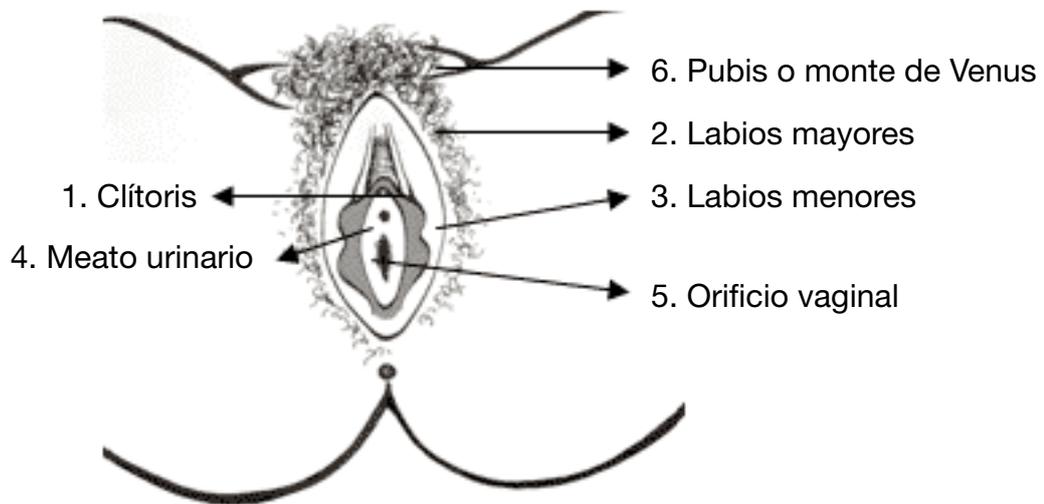
El clítoris es un órgano que sirve para tener placer.

Los órganos sexuales femeninos son externos e internos.

Los externos están por fuera del cuerpo.

Los internos están por dentro del cuerpo.

- **Órganos sexuales externos:**



1. Clítoris.
2. Labios mayores.
3. Labios menores.
4. Meato urinario.
5. Orificio vaginal.
6. Pubis o monte de Venus.

1. Clítoris:

Pequeño trozo de carne con forma de bola pequeña.
El clítoris está encima del agujero por donde sale el pis.
Tiene muchas terminaciones nerviosas que hacen sentir placer.

2. Labios mayores:

Parte externa de la piel que rodea la vagina y la protege.

3. Labios menores:

Parte interna de la piel que rodea y protege la vagina.
Los labios menores están más cerca de la vagina,
son más húmedos
y tienen un color más rosa que los labios mayores.

4. Meato urinario:

Agujero pequeño por el que sale el pis.
Está entre el clítoris y el orificio vaginal.

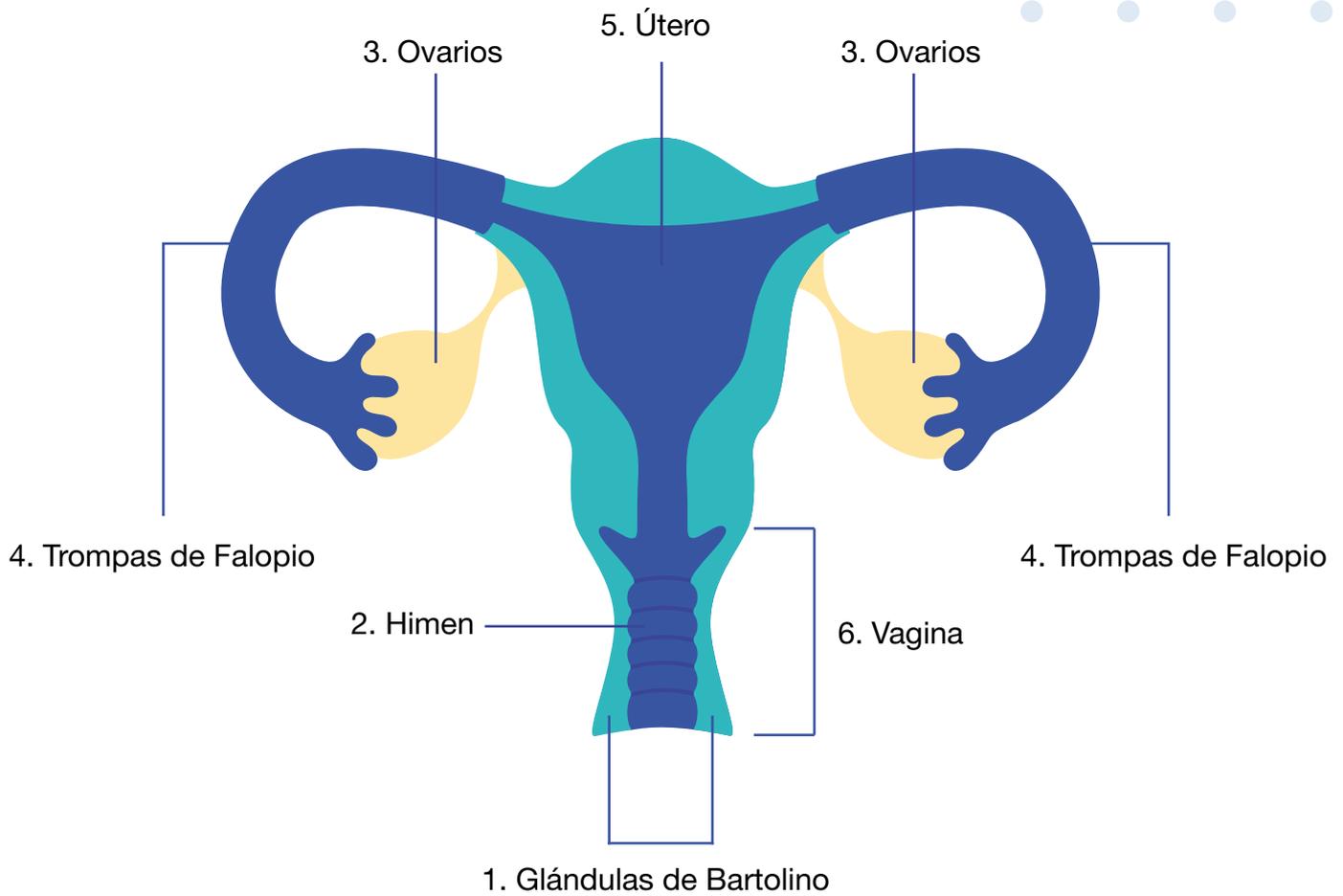
5. Orificio vaginal:

Entrada a la vagina.
Por este orificio sale la sangre de la regla
y los bebés en los partos.

6. Pubis o monte de Venus:

Parte externa de la vagina.
Está cubierta de pelo que se llama vello púbico.

- **Órganos sexuales internos:**



1. Glándulas de Bartolino.
2. Himen.
3. Ovarios.
4. Trompas de Falopio.
5. Útero o matriz.
6. Vagina.

1. Glándulas de Bartolino:

Órgano pequeño que está en la entrada de la vagina.
Las mujeres tenemos 2 glándulas de Bartolino.

Las glándulas de Bartolino producen un líquido que lubrica y humedece la vagina.
Este líquido sirve, por ejemplo, para que la penetración del pene en la vagina no duela.

No notamos estas glándulas a menos que tengamos una infección.
Cuando se infectan las glándulas de Bartolino puedes notar una bola del tamaño de una pelota de ping pong que duele mucho.
Si te pasa esto ve al médico.

2. Himen:

Piel fina que protege la vagina.
El himen se puede romper cuando tienes relaciones sexuales o cuando haces deporte.

3. Ovarios:

Órganos del tamaño y la forma de una almendra.
Las mujeres tenemos 2 ovarios.
En los ovarios se forman los óvulos.
Cuando los óvulos salen de los ovarios decimos que estamos ovulando.
Los óvulos salen cada mes de un ovario.
Los ovarios a veces duelen cuando tienes la regla.

4. Trompas de Falopio:

Conductos que unen los ovarios con el útero.
Los óvulos que salen de los ovarios van hasta el útero a través de las trompas de Falopio.

5. Útero o matriz:

Órgano donde crece el feto durante el embarazo.
La parte más externa del útero es el cuello o cérvix.

6. Vagina:

Conducto que une el útero con el exterior del cuerpo.
En la vagina es donde pones el tampón.

Me exploro, investigo y descubro mi cuerpo



Exploración de tus genitales externos.

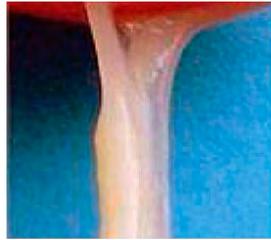
Los genitales son los órganos sexuales externos e internos. Los órganos sexuales internos debe explorarlos un médico. En este apartado nos referimos solo a los órganos sexuales externos. Debes explorar tus genitales para conocerlos y comprobar que todo está bien.

Primero lávate las manos para evitar infecciones. Puedes hacer la exploración tumbada, en cuclillas o sentada. Abre bien tus piernas y pon un espejo debajo.

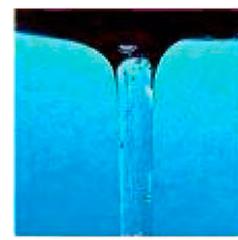
Explora tu vulva, es decir, tus labios internos y externos y tu flujo vaginal. Comprueba que no hay bultos ni te duele.

El flujo vaginal es un líquido que produce la vagina. Sirve para proteger la vagina de infecciones y para mantenerla húmeda y limpia.

La cantidad de flujo que tienes cambia durante el ciclo menstrual, tienes más flujo cuando estás ovulando.



Oscuro y flexible



Aguado, elástico y transparente

El flujo vaginal puede tener diferente color, olor y textura.

El flujo sano:

- Es de color claro.
- Es suave o cremoso.
- No huele mal.
- No pica ni escuece.
- Cuando mancha la ropa y se seca queda como una capa dura de color amarillo claro o blanco.

El flujo enfermo:

- Es de color amarillo intenso, oscuro o verde.
- Huele mal, parecido al pescado o la basura.
- A veces escuece o pica.

Autoexploración de tus senos.

Autoexplorar significa que te toques y observes tus senos para que conozcas cómo son y compruebes que todo está bien.

Los senos son tus pechos y también los llamamos mamas. Las mamas son los órganos por donde sale la leche durante la lactancia materna.

Cuando no estás dando de mamar a un niño, no debe salir nada por el pezón. Si sale sangre, un líquido blanco o verde consulta a tu médico.

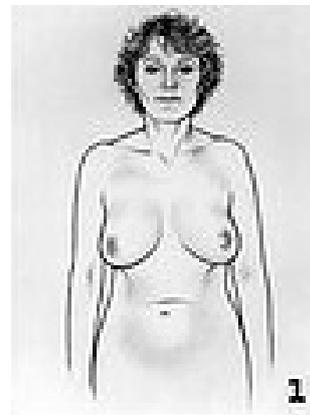
Los senos van cambiando por fuera y por dentro con el ciclo menstrual y con la edad. Los días antes de la regla o durante la regla, los senos pueden doler un poco sobre todo, al tocarlos o al tumbarte boca abajo. Si el dolor es muy fuerte vete al médico.

Cada mujer tiene los senos distintos y todos tienen bultitos por dentro. Pero si cuando te autoexploras notas algún bulto grande o un bulto nuevo vete al médico.

Para hacerte una autoexploración ponte delante de un espejo y mejor después de tener la regla. Mientras te autoexploras no debes sentir dolor.

Paso 1:

Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo gira hacia los lados y observa si hay bultos en la piel o en los pezones, si hay zonas rojas o si hay zonas de la piel parecidas a la piel de una naranja.



Paso 2:

Pon tus brazos hacia arriba detrás de la cabeza. Comprueba que los 2 senos están a la misma altura, que se parecen y que se mueven de la misma manera.



Paso 3:

Repite el paso anterior con los brazos en la cintura.



Paso 4:

Sube un brazo hacia arriba
y toca el seno con la mano del lado contrario.
Haz movimientos circulares y comprueba si hay bultos.
Aprieta los pezones y comprueba si sale líquido.
Revisa también tus axilas y comprueba si hay bultitos.



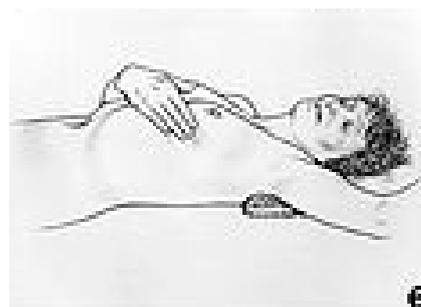
Paso 5:

Repite el paso 4 con el otro seno.



Paso 6:

Repite el paso 4 y el paso 5,
pero ahora tumbada.



Recuerda:

- Tienes órganos sexuales externos e internos.
- Explora tus genitales.
- El flujo es un líquido de la vagina que la protege de infecciones.
- Explora tus senos.
- Todas las mujeres tenemos bultitos en los senos.
- Vete al médico si alguno de los bultitos ha crecido o ha cambiado de forma.
- Vete al médico si te sale por el pezón un líquido blanco o verde.



Capítulo 2: Cuido mi cuerpo

Higiene de mi zona íntima



Para mantener tu zona íntima limpia y que no tengas riesgo de infecciones:

- Cambia tu ropa interior todos los días y si se mancha durante la regla.
- Lava tus genitales todos los días. Cuando tienes la regla, lávate más a menudo.
- Lava solo tus genitales externos ya que los internos se mantienen limpios por el flujo vaginal.
- Lava tus genitales con agua y jabón neutro porque no daña la piel. Si dudas qué jabón es el adecuado, consulta en la tienda o la farmacia.
- Para lavar tu vulva separa los labios mayores con una mano y lava con la otra mano.
- Tu vagina tiene un olor personal, cada persona tiene su olor.
- Consulta a tu médico cuando el flujo sea amarillo y huela mal.

- Cuando haces caca, límpiate con papel desde el ano hacia atrás, hacia la espalda.
- Cuando haces pis, límpiate con papel desde la vagina hacia atrás, hacia la espalda.
- Cambia el tampón o la compresa, cuando sea necesario. Cada mujer tiene una cantidad de flujo menstrual diferente.
- Lávate las manos antes y después de masturbarte o de cambiarte el tampón o compresa.
- Lávate las manos antes y después de tener relaciones sexuales y pide a tu pareja que lo haga también.
- Depílate mejor con cera que con otro método.

RECUERDA:

- La higiene íntima es muy importante para tu salud.
- Mantén tus genitales limpios.
- Utiliza agua y jabón neutro.
- Cambia tu ropa interior y lava tus genitales todos los días.
- Límpiate con papel y siempre hacia atrás.
- Cambia tu compresa o tampón cuando sea necesario.



Cuestionario



Para comprobar lo que sabes sobre higiene íntima contesta estas preguntas.

Las respuestas están al final del cuestionario.

Las preguntas son:

1. ¿Debo cambiarme de ropa interior?

- a. Sí, debo cambiarme de ropa interior todos los días.
- b. Debo cambiarme de ropa interior cuando las bragas están manchadas o huelen.
- c. No es necesario cambiarme de ropa interior.

2. Lo mejor para mi higiene es:

- a. Bañarme en un jacuzzi.
- b. Bañarme en la bañera.
- c. Ducharme.

3. ¿Cuántas veces debo lavar mi zona íntima?

- a. 1 o 2 veces por semana.
- b. Varias veces al día.
- c. Todos los días debo lavar mi zona íntima.

4. ¿Cómo tengo que lavar mi zona íntima?

- a. Por dentro y por fuera.
- b. Por fuera, por dentro ya se mantiene limpia con el flujo vaginal.
- c. Puedo lavar mi zona íntima como quiera.

5. ¿Cuándo tengo que consultar con el médico?

- a. Cuando mi flujo vaginal sea transparente.
- b. Cuando mi flujo vaginal sea blanco.
- c. Cuando mi flujo vaginal sea amarillo y huela mal.

6. Después de hacer caca, tengo que limpiarme:

- a. Con el papel desde el ano hacia la vagina.
- b. Con el papel desde el ano hacia la espalda.
- c. Da igual la dirección en que me limpie.

7. Después de hacer pis, tengo que limpiarme:

- a. Con papel higiénico.
- b. Con toallitas húmedas.
- c. No hace falta limpiarme, con la braga se seca.

8. Debo lavarme todos los días con:

- a. Agua y jabón.
- b. Agua y jabón íntimo.
- c. Agua sola.

9. Cuando estoy con la regla:

- a. Debo cuidar más mi higiene.
- b. No hace falta lavarme porque la compresa lo recoge todo.
- c. Mejor no lavarme por si se me quita la regla.

10. ¿A qué debe oler mi vagina?:

- a. A jabón.
- b. A pescado.
- c. A lo que huele mi vagina, porque cada una tiene un olor diferente.

11. Debo cambiarme el tampón y la compresa:

- a. Una vez al día.
- b. Cuando sea necesario, cada mujer tiene unas necesidades diferentes.
- c. Cada 10 horas.

12. Cuando voy a masturbarme, a tener relaciones sexuales o a cambiarme la compresa:

- a. Debo lavarme las manos.
- b. No hace falta lavarme las manos porque se van a manchar de todas formas.
- c. Debo lavarme las manos y pedir a la otra persona que también lo haga.

13. Es mejor depilarme el pubis y la zona de los labios vaginales con:

- a. Crema depilatoria.
- b. Cera depilatoria.
- c. Cuchilla.

SOLUCIONES:

- Pregunta 1: respuesta a.
- Pregunta 2: respuesta c.
- Pregunta 3: respuesta c.
- Pregunta 4: respuesta b.
- Pregunta 5: respuesta c.
- Pregunta 6: respuesta b.
- Pregunta 7: respuesta a.
- Pregunta 8: respuesta a.
- Pregunta 9: respuesta a.
- Pregunta 10: respuesta c.
- Pregunta 11: respuesta b.
- Pregunta 12: respuesta c.
- Pregunta 13: respuesta b.

Capítulo 3: Mi menstruación

La menstruación también se llama regla o período.

El ciclo menstrual es el tiempo que pasa de una regla a otra.

El ciclo menstrual dura unos 28 días,

aunque también puede durar entre 21 días o 35 días.



Todos los meses tu cuerpo se prepara para un posible embarazo:

- Si el embarazo no se produce es cuando tienes la regla. El óvulo sale al exterior a través de tu vagina junto con la sangre y el tejido del útero. La menstruación suele ocurrir todos los meses y dura entre 2 y 7 días.
- Si el óvulo es fecundado por un espermatozoide se produce un embarazo que dura unas 40 semanas, que son 9 meses más o menos.

La primera vez que una mujer tiene la regla se llama menarquía y suele ocurrir alrededor de los 12 años.

Las mujeres tienen la menstruación todos los meses hasta los 45 o 55 años, que tienen la menopausia y dejan de tener la menstruación.

Vete a tu médico o ginecólogo:

- Cuando tus reglas duran más de 7 días.
- Cuando son muy abundantes.
- Cuando tienes la regla más de 2 veces al mes.
- Cuando te falta la regla durante más de 6 meses.
- Cuando tus reglas son muy irregulares.

A mitad del ciclo, en la ovulación, puedes tener algo de dolor en la tripa o algo de sangrado. Consulta al ginecólogo para asegurarte de que todo está bien.

Durante la menstruación las mujeres tenemos muchos cambios hormonales. Las hormonas son unas sustancias especiales que el cuerpo fabrica y sirven, por ejemplo, para crecer o tener la regla. Las hormonas también influyen en el estado de ánimo. Los días antes de la regla o los días de la regla puedes tener dolor de cabeza, cambios de humor, estar irritable o susceptible o tener hinchazón en la tripa. Si algo de esto te afecta en tu vida diaria, consulta con el ginecólogo.

Hay un tipo de hormonas que se llaman hormonas sexuales. Estas hormonas participan en la fertilidad y la sexualidad. Las hormonas sexuales se producen en los ovarios de las mujeres y en los testículos de los hombres.

Síndrome premenstrual

Durante el ciclo menstrual las mujeres tenemos cambios hormonales muy fuertes. A veces estos cambios hacen que te sientas mal unos días antes de tener la regla. Este malestar es el síndrome premenstrual de la regla.

Los síntomas pueden ser:

- Dolor e inflamación de los senos.
- Espinillas y granos en la cara.
- Hinchazón de la parte baja de la tripa.
- Aumento de peso.
- Dolor de cabeza y en las articulaciones.
- Ganas de comer.
- Puedes sentirte irritada y enfadada.
- Cambios de humor y cambios de estado de ánimo.
- Llorar sin un motivo claro.



Para sentirte mejor durante el síndrome premenstrual puedes:

- Comer menos sal.
- No tomar dulces, café, té ni alcohol.
- Comer menos cantidad de comida, pero más veces.
- Comer alimentos ricos en potasio como plátanos, uvas, arroz, trigo o frutos secos.
- Comer alimentos ricos en vitamina B6 como hígado, pollo, cerdo, pescado, patatas o legumbres.
- Hacer ejercicio físico y relajación.

Dismenorrea



La dismenorrea es el dolor de tripa causado por la regla. Otras molestias que puedes tener durante la regla son:

- Hinchazón y dolor en las mamas o los senos.
- Ganas de comer algún alimento en particular.
- Cambios de humor y estado de ánimo.
- Dolor de cabeza y cansancio.

Para sentirte mejor cuando tengas molestias o dolores durante tu regla, puedes:

- Poner calor en la zona que te duele, como una manta eléctrica.
- Tomar un baño caliente.
- Tumbarte y descansar.
- Hacer ejercicios de relajación.
- Masajes.

Si es necesario puedes tomar un calmante, pero si los dolores son muy fuertes ve a tu médico o ginecólogo.

Productos para recoger la sangre durante la menstruación

Durante la menstruación tienes que utilizar algún producto para recoger la sangre y no mancharte.

Para ello puedes utilizar:

- **Compresas:**

Una compresa es un trozo de tela de algodón u otro material absorbente que se pega dentro de las bragas.

Hay varios tipos de compresas y tamaños.

Las compresas son de un solo uso.

Cuando te la quites, tírala al contenedor de residuos orgánicos.

Cámbiate la compresa cuando esté muy manchada.

Si necesitas cambiar tu compresa antes de 3 horas es porque sangras mucho y debes ir al médico.



- **Tampones:**

Un tampón es un rollo pequeño de celulosa u otro material que absorbe la sangre de la regla desde el interior de la vagina.

Hay varios tipos de tampones.

Los tampones son de un solo uso.

Cuando te quites el tampón tíralo al contenedor de residuos orgánicos.

Algunos tampones tienen aplicadores que ayudan a colocar el tampón en su sitio.

Otros tampones hay que introducirlos en la vagina con los dedos.

Cámbiate el tampón cuando esté muy manchado.

Si necesitas cambiarte el tampón antes de 3 horas es porque sangras mucho y debes ir al médico.



- **Copa menstrual:**

La copa menstrual es un recipiente de silicona flexible que introduces en la vagina.

Hay varios tipos de copas menstruales

y tiene un uso ilimitado,

ya que la puedes quitar y poner tantas veces como quieras.

Puedes llevar la copa menstrual hasta 12 horas pero quítatela antes si está muy llena.

Cada vez que te quites la copa, vacíala y lávala con agua.

Pero una vez al día lávala con agua y jabón.

Cuando acabe tu regla lávala bien

y guárdala en su bolsita hasta la próxima regla.

Antes de cada regla ponla en una cazuela con agua hirviendo durante 5 minutos.



- **Compresas de tela o paños ecológicos:**

Las compresas de tela o paños ecológicos son trozos de tela de algodón

y otros materiales absorbentes ecológicos.

Son reutilizables.

Cada vez que la cambies, lávala y vuelve a utilizarla.

Cámbiate la compresa cuando esté muy manchada.



- **Bragas menstruales:**

Las bragas menstruales son bragas especiales que recogen la sangre de la regla igual que una compresa de tela, pero la parte que absorbe la sangre forma parte de la braga, de tal manera que no se mueve.

Son reutilizables porque puedes lavarlas y volver a usarlas.

Cámbiate de braga menstrual cuando esté muy manchada.

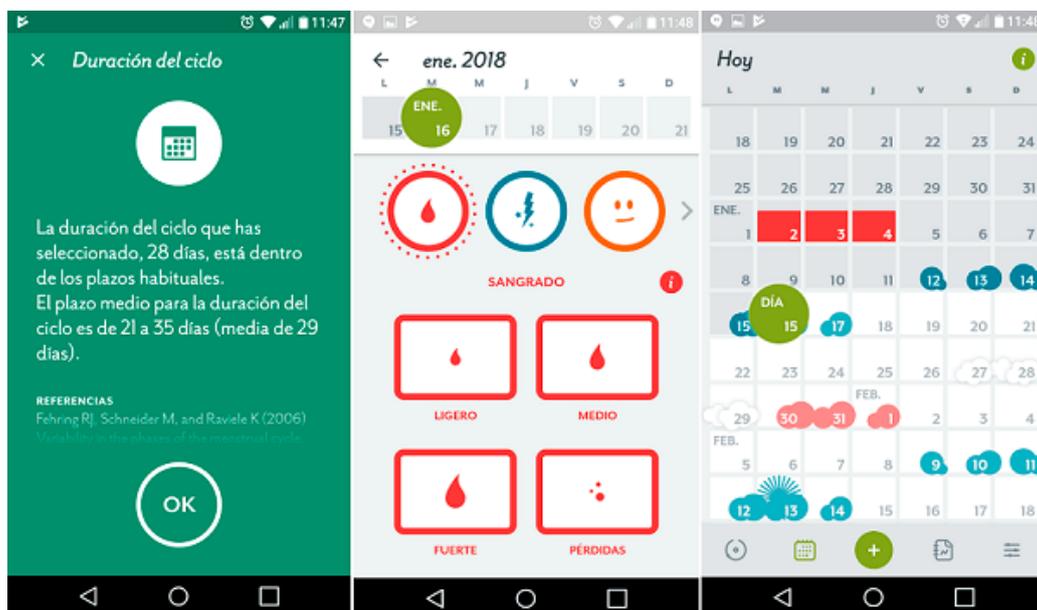


Aplicaciones móviles para controlar tu ciclo menstrual

Para llevar el control de tu ciclo menstrual te sugerimos que utilices alguna aplicación.

Por ejemplo:

- **CLUE:**



Clue es una aplicación muy útil y fácil de usar.

Busca en tu Play Store o en Apple Store la aplicación Clue.

Instala la aplicación en tu móvil.

Acepta las políticas de privacidad y las condiciones del servicio.
Pulsa el botón Empieza a utilizar Clue.

A continuación, pulsa en la opción Haz un seguimiento de tu salud y responde a las preguntas sobre la duración del ciclo, tus síntomas premenstruales o la fecha de tu última regla.

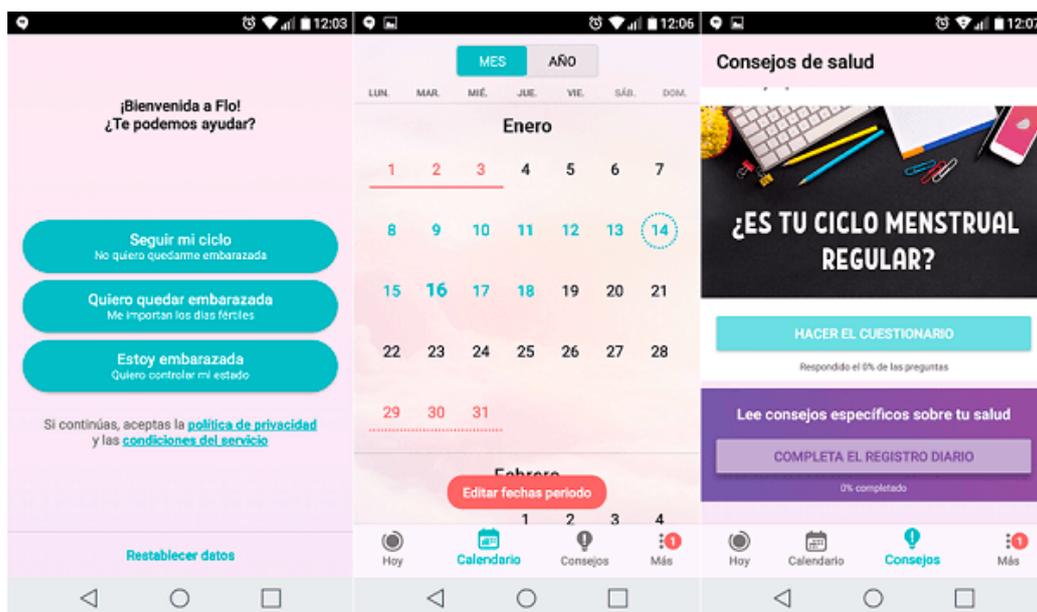
Según tus respuestas

la aplicación hará un calendario personalizado de tu ciclo menstrual.

Cuando tengas la regla puedes indicar cómo te sientes y cuánto sangras.

No te preocupes si no recuerdas exactamente las fechas porque la aplicación puede hacerlo por ti y te avisará de cuándo debes tener la regla.

- FLO:

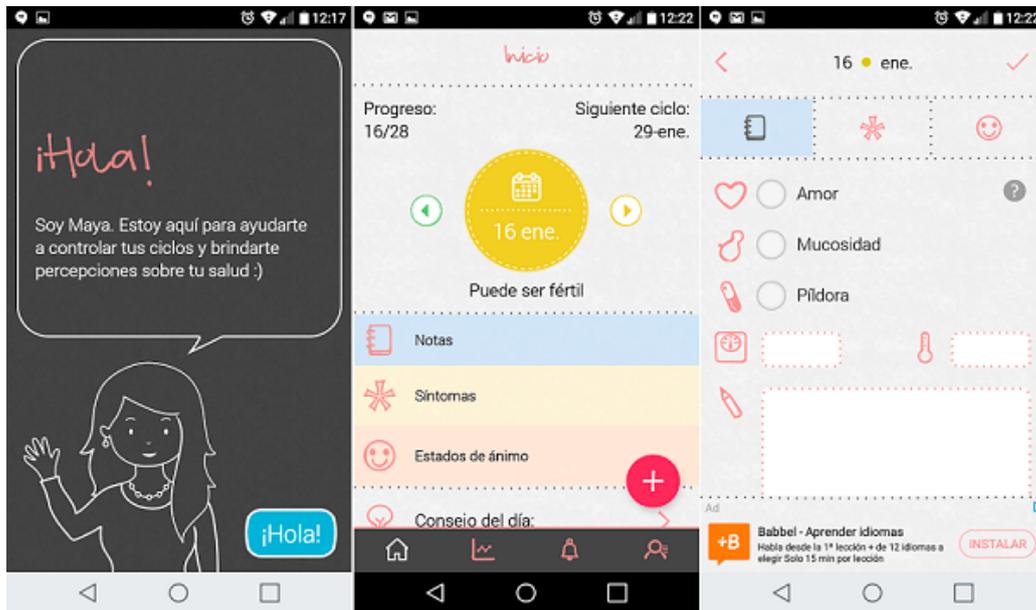


Cuando entres en la aplicación Flo, contesta a las preguntas y rellena los datos más importantes, por ejemplo, cuánto dura tu ciclo menstrual, tu fecha de nacimiento o cuál fue la fecha de tu última regla.

En la aplicación pone FUR en vez de fecha de tu última regla.

La aplicación deduce tu ciclo menstrual y tiene un apartado de consejos de salud.

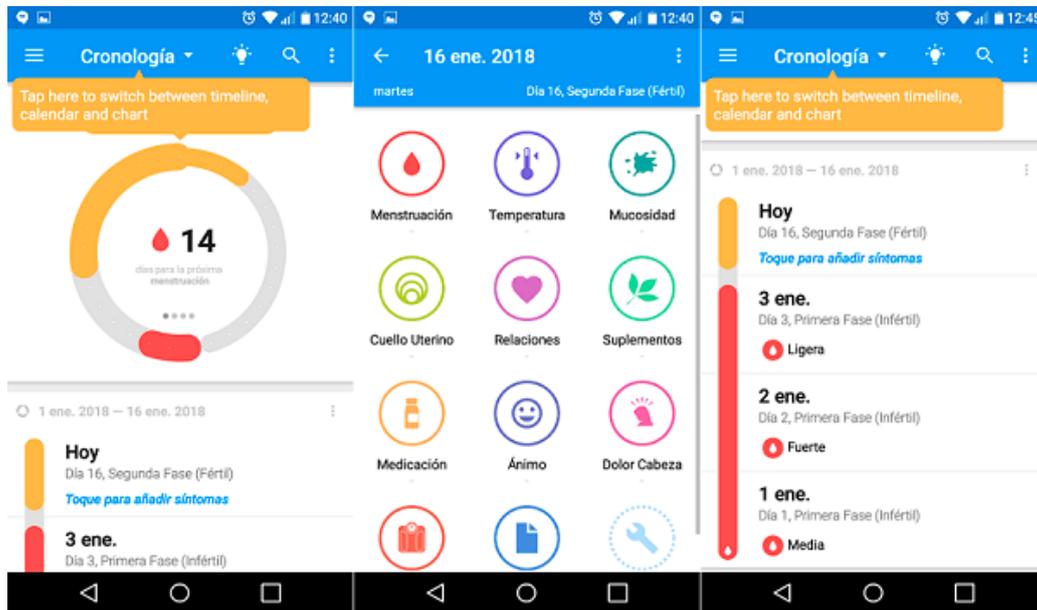
- MAYA:



La diferencia de esta aplicación es que tiene un personaje que se llama Maya que te ayudará a llevar el control de tu regla y tu ciclo menstrual.

En esta aplicación puedes añadir datos importantes, por ejemplo, si te han salido granos en la cara o te ha dolido la barriga. También puedes añadir tus estados de ánimo durante el ciclo menstrual, si has tenido relaciones sexuales o si has tomado la píldora.

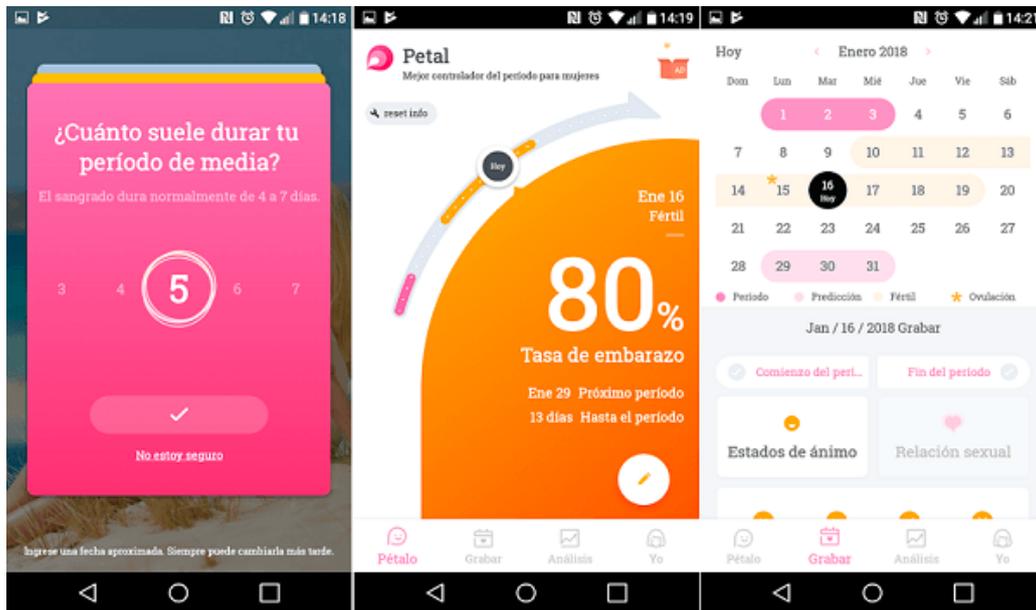
- OVUVIEW:



Cuando entras en la aplicación indica qué quieres hacer: quedarte embarazada, evitar el embarazo o ver tu ciclo menstrual.

Puedes añadir más información, por ejemplo, si has mantenido relaciones sexuales, qué métodos anticonceptivos usas, si has tomado algún medicamento o si has tenido dolor de cabeza. Esto le sirve a la aplicación para mejorar las previsiones para la siguiente regla.

- PETAL:



Cuando entras en esta aplicación, primero tienes que responder algunas preguntas sobre la duración de tu ciclo o la fecha de tu última regla. Con estos datos la aplicación puede calcular cuáles son tus probabilidades de embarazo.

Mueve el calendario para ver cuál es el estado de tu ciclo menstrual en el día que elijas.

También tienes acceso a un calendario completo en el que puedes indicar qué síntomas tienes, por ejemplo, si te sientes contenta o enfadada, el número de horas que has dormido, si has hecho deporte o si has mantenido relaciones sexuales.

RECUERDA:

- Tu ciclo menstrual dura más o menos 28 días, es sano si dura entre 21 y 35 días.
- Tu regla dura entre 2 y 7 días.
- Puedes utilizar aplicaciones en el móvil para controlar tu ciclo menstrual.
- Puedes utilizar varios métodos para recoger la sangre de tu regla.
- La dismenorrea son las molestias y dolores que tienen algunas mujeres durante la regla.
- El síndrome premenstrual son las molestias que tienen algunas mujeres antes de la regla.



Capítulo 4: La menopausia



¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un periodo de la vida de una mujer en el que deja de tener la regla de manera definitiva. La menopausia ocurre entre los 45 y los 55 años.

Si la menopausia ocurre antes de los 40 años se llama menopausia precoz. Es importante ir al médico para que investigue la causa y ponga un tratamiento.

Durante la menopausia tendrás muchos cambios hormonales que pueden producir síntomas como:

- **Cambios físicos en tu cuerpo:**

Durante la menopausia tu cuerpo produce más grasa por lo que puedes aumentar de peso y la grasa se puede acumular en algunas partes del cuerpo, por ejemplo, las caderas, la tripa o las piernas. Cuida tu alimentación y haz ejercicio para prevenir la diabetes o el colesterol.

- **Insomnio y sofocos:**

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a la capacidad de conciliar el sueño.

Un sofoco es la sensación de tener calor, sudor, falta aire y que el corazón late deprisa. Muchas mujeres lo describen como un fuego por dentro que aparece de repente y después de unos minutos desaparece. Ocurre, aunque sea invierno y haga mucho frío.

Los sofocos son uno de los principales síntomas de la menopausia y pueden durar hasta 5 años.

Los sofocos son más fuertes en mujeres obesas, fumadoras y en mujeres de raza negra.

Recomendación: lleva varias capas de ropa para poder quitarte alguna si aparecen los sofocos.



- **Ciclos irregulares:**

Antes de tener la menopausia es normal que tengas desarreglos en la regla, por ejemplo, que se te adelante o atrase la fecha de tu regla, que estés algunos meses sin ella o que manches más o menos.

Estos desarreglos pueden durar pocos meses o varios años.

Pero también puedes tener los ciclos como siempre y que de repente dejes de tener la regla.

Es importante consultar con el ginecólogo o la matrona cuando tienes la regla más de 1 vez al mes o cuando sangras mucho más de lo normal.

Cuando la regla desaparece unos meses o sangras muy poquito, no hace falta consultar.

- **Osteoporosis:**

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos.

Los huesos son menos resistentes y como consecuencia se rompen con más facilidad.

Los huesos de nuestro cuerpo tienen una sustancia que se llama calcio.

El calcio hace que nuestros huesos sean duros y no se rompan con facilidad.

Cuando tienes la menopausia los huesos tienen menos calcio y se pueden romper con más facilidad.

Aunque la menopausia aparece entre los 45 y los 55 años, la osteoporosis suele aparecer a partir de los 65 años. Es importante practicar ejercicio y tener una alimentación sana desde joven para evitar tener osteoporosis cuando seas más mayor.

- **Cambios del estado de ánimo:**

Cuando tienes la menopausia puedes estar más cansada de lo normal, te puede costar más concentrarte, tener menos energía o estar más irritable, triste, enfadada o agresiva.

- **Sequedad vaginal:**

La mayoría de las mujeres notan que su vagina está más seca durante la menopausia, esto puede hacer que te pique o te escueza. Es importante hidratar la zona con cremas especiales.

La sequedad vaginal puede hacer que las relaciones sexuales sean dolorosas, sobre todo la penetración, incluso puedes sangrar un poco.

Utiliza lubricantes de farmacia cuando tengas relaciones sexuales.

Puedes tener la menopausia antes de tiempo cuando:

- **Llevas una vida sedentaria:**

Tener vida sedentaria significa que haces poco o nada de ejercicio. Ten una vida activa y haz deporte varias veces a la semana. Esto te ayudará a prevenir problemas en los huesos, azúcar en la sangre, problemas de corazón y de estado de ánimo.

- **Tabaquismo:**

Las mujeres que fuman desde hace mucho tiempo pueden tener la menopausia hasta 3 años antes que las mujeres que no fuman.

El tabaquismo también empeora la osteoporosis y aumenta el riesgo de que te rompas algún hueso.

Usa métodos anticonceptivos,
hasta que lleves 1 año entero sin la regla
porque todavía puedes quedarte embarazada.
Si te falta la regla
y has mantenido relaciones sexuales sin anticonceptivos,
haz una prueba de embarazo.

Después de 1 año sin regla ya estarás en la menopausia
y no hay riesgo de embarazo.
Pero sí puedes coger alguna infección de transmisión sexual,
por lo que debes seguir usando preservativo
cuando tengas relaciones con riesgo de contagio.

Consejos para mejorar tu calidad de vida durante la menopausia

- Haz ejercicio físico a menudo.
La actividad física es fundamental para las mujeres con la menopausia.
Puedes caminar, montar en bicicleta,
hacer gimnasia o natación.
- Queda, por ejemplo, con tus amigas, amigos y familiares
y haz planes con tu pareja.
Tener una vida social activa te ayudará
con los cambios del estado de ánimo y el insomnio.
- Ten una alimentación sana y saludable.
Durante la menopausia puedes aumentar de peso
y tener el colesterol alto.
Para evitarlo come mucha fruta, verdura y cereales.
Toma alimentos ricos en calcio como leche, yogures, quesos
o verduras como las espinacas o las acelgas.
Come también alimentos ricos en omega 3
como el aceite de oliva, el aguacate, la lechuga o las sardinas.
- Toma poco café y alcohol.
- Reduce la sal en las comidas.
- No fumes.
- Haz pruebas de tensión, colesterol y diabetes con frecuencia.

- Haz revisiones con frecuencia con tu ginecólogo.
- Acude a tu médico si los síntomas de la menopausia son muy fuertes. Hay tratamientos que pueden mejorar estos síntomas.

RECUERDA:

- La menopausia es un periodo de la vida de una mujer en el que deja de tener la regla de manera definitiva.
- La menopausia ocurre entre los 45 y los 55 años.
- Cuando ocurre antes de los 40 años es una menopausia precoz y tienes que ir a tu médico o ginecólogo.
- Durante la menopausia hay muchos cambios hormonales.
- Lleva una vida sana para mejorar los síntomas de la menopausia.



Capítulo 5: Métodos anticonceptivos

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos sirven para evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Las siglas de las infecciones de transmisión sexual son ITS. Son infecciones que se transmiten de unas personas a otras por tener relaciones sexuales sin protección.

Hay métodos anticonceptivos para la mujer y otros para el hombre. Algunos métodos son más seguros que otros. Todos los métodos evitan el embarazo, pero el preservativo es el único método que protege a la vez de un embarazo no deseado y de ITS.

Cada mujer elige el método anticonceptivo que más le conviene. Consulta a tu médico para que te aconseje sobre el método más adecuado para ti y siempre que tengas dudas.

Los métodos anticonceptivos pueden ser, según su duración:

- A corto plazo: sirven durante poco tiempo, por ejemplo, varios minutos o unas horas.
- A medio plazo: sirven durante un tiempo más largo, por ejemplo, meses o años.
- Irreversibles: son los métodos que valen para siempre y que no se pueden cambiar.

Tipos de métodos anticonceptivos

- **Anticonceptivos con hormonas:**

Las hormonas de los métodos anticonceptivos pueden hacer que:

- No tengas la regla.
- Que sangres menos cantidad y durante menos días.
- TENGAS reglas más regulares.

No fumes mientras tomes anticonceptivos con hormonas.

Los anticonceptivos con hormonas son:

1. Píldora:

La píldora son pastillas que toman las mujeres para no quedarse embarazadas.

La píldora no protege de las ITS.

Toma la primera pastilla el primer día de la regla del mes que quieras comenzar a tomarla.

Toma una pastilla todos los días a la misma hora, un envase tras otro.



Cuando se te olvida una pastilla, tómala en el momento que te acuerdes, aunque eso signifique tomar 2 pastillas juntas. Por ejemplo, ayer se te olvidó y te das cuenta hoy cuando vas a tomártela, en ese caso te tomas las 2.

Si has olvidado tomar la pastilla tienes riesgo de quedarte embarazada cuando has tenido relaciones sexuales los 7 días anteriores o cuando tienes relaciones los 7 días siguientes. Puedes manchar el resto del mes.

Hay 2 tipos de píldora. Tu ginecólogo te recomendará la mejor para ti en función de cómo sean tus reglas, de tu historial médico y de tus deseos.

Es necesario llevar un control por el ginecólogo porque es una medicación.

2. Anillo vaginal:

Anillo de plástico flexible que la mujer pone dentro de su vagina para no quedarse embarazada. El anillo suelta hormonas dentro de la vagina. El anillo no protege de las ITS.



Pon el anillo en tu vagina 3 semanas.
Después quita el anillo y descansa una semana.
Tras la semana de descanso
ponte un anillo nuevo otras 3 semanas.
Durante la semana de descanso tendrás la regla
y sigues protegida de embarazos.

Es necesario llevar un control por el ginecólogo
porque es una medicación.

3. Parche:

Trozo de tela de forma cuadrada que se pega
y es parecida a una tirita.
Puedes poner el parche en el brazo, en la espalda,
en las nalgas o en la tripa.
El parche mete en el cuerpo hormonas poco a poco.
El parche no protege de las ITS.

Ponte un parche cada semana durante 3 semanas seguidas,
la cuarta semana no te pongas el parche.
En esta semana de descanso tendrás la regla
y también estarás protegida de embarazos.

Es necesario llevar un control por el ginecólogo
porque es una medicación.



4. Inyección anticonceptiva:

Inyección que te pone el médico
una vez al mes o cada 3 meses.
Introduce hormonas en el cuerpo.
Durante ese tiempo no tendrás la regla.

La inyección no protege de las ITS.



5. Implante anticonceptivo:

Trocito de plástico del tamaño de una cerilla
que el médico te pone dentro del brazo
con un poco de anestesia local.
La anestesia es una inyección
que sirve para que no tengas dolor.



Este implante puede durar hasta 3 años.
Lo más probable es que durante ese tiempo no tengas la regla

El implante no protege de las ITS.

6. DIU hormonal:

DIU son las siglas de Dispositivo Intra Uterino.
Es un objeto pequeño en forma de T
que te pondrá el ginecólogo dentro del útero.
Libera una cantidad pequeña de hormonas todos los días,
lo que hace que te proteja de embarazos
y que las reglas sean muy escasas o no tengas la regla.



Duran 3, 5 ó 6 años,
aunque si te lo pones después de los 40 años
te sirve hasta que tengas la menopausia.
No hace falta haber tenido hijos antes para ponerte el DIU.
Para quitarlo tienes que ir al ginecólogo.

No protege de las ITS.

- **Anticonceptivos sin hormonas:**

1. Preservativo masculino:

El preservativo masculino
también se llama condón.
Es una funda de plástico fina
que se pone en el pene del hombre cuando está en erección.
El pene está en erección cuando se pone duro y crece.
El preservativo masculino es de un solo uso y protege de las ITS.



2. Preservativo femenino:

El preservativo femenino es parecido al preservativo masculino
y se coloca en el interior
de la vagina de la mujer.
El preservativo femenino es de un solo uso
y protege de las ITS.



3. DIU de cobre:

DIU son las siglas de Dispositivo Intra Uterino.

Es un objeto pequeño en forma de T que está hecho de cobre.

Como no lleva hormonas no afecta a las reglas, aunque puede hacer que sangres un poco más de lo normal.

Te lo pone el ginecólogo en el útero y dura 5 años, aunque si te lo pones después de los 40 años te servirá hasta la menopausia.

No hace falta haber tenido hijos antes para ponértelo. Para quitarlo tienes que ir al ginecólogo.

El DIU no protege de las ITS.

- **Irreversibles:**

Son métodos anticonceptivos definitivos que duran toda la vida.

No protegen de las ITS.

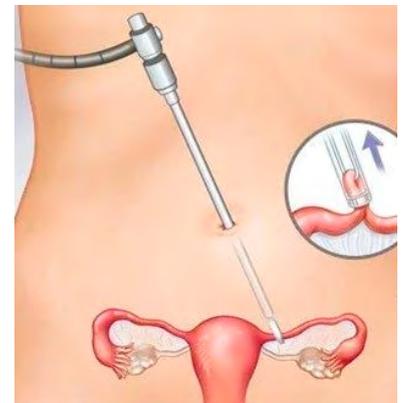
1. Ligadura de trompas:

Operación por la que pasan las mujeres para no quedarse embarazadas.

El médico usa anestesia general y corta o quita las trompas de Falopio.

La anestesia es una inyección que sirve para que no tengas dolor.

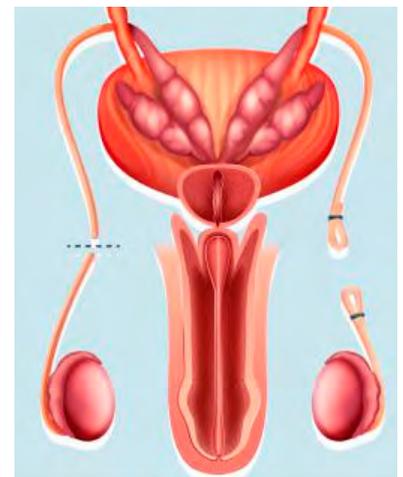
Cuando la anestesia es general estás dormida durante toda la operación.



2. Vasectomía:

Operación por la que pasan los hombres para evitar que las mujeres con las que tienen relaciones sexuales se queden embarazadas.

El médico usa anestesia local y corta los tubos por los que sale el semen.



RECUERDA:

- Los métodos anticonceptivos sirven para evitar un embarazo.
- Los preservativos masculinos y femeninos son los únicos que te protegen de las ITS.
- Consulta a tu médico o especialista para decidir el método anticonceptivo que más te conviene.



● Capítulo 6: La consulta ginecológica



No es necesario hacer una revisión ginecológica todos los años, pero debes ir al ginecólogo aunque estés sana:

- Entre los 25 y los 65 años debes hacerte una citología cada 3 años si tienes relaciones sexuales o las has tenido alguna vez, ya sea con hombres o con mujeres.
- A partir de los 50 años debes hacerte una mamografía cada 2 años.

¿Cuándo debes ir al ginecólogo?

Además de las 2 situaciones que acabas de leer, tienes que ir al ginecólogo:

- Cuando tu flujo vaginal es mucho más abundante de lo normal, cuando tienes un color diferente al de siempre o huele mal o cuando es muy espeso.
- Cuando tengas picores en la vulva o en la vagina y además tengas fiebre o dolor y veas granitos, verrugas o heridas.
- Cuando notes un bulto en tus genitales externos. Esto suele ocurrir porque las glándulas de Bartolino están taponadas. Estos bultos suelen ser molestos, dolorosos y puedes tener fiebre. El médico te pondrá un tratamiento, a veces hay que quitar los bultos con una sencilla operación.

- Cuando veas verrugas en tus genitales debes ir a tu médico o ginecólogo enseguida porque pueden ser síntoma de una enfermedad que se transmite por las relaciones sexuales. Tu médico te pondrá el tratamiento necesario.

Avisa a todas las personas con las que has tenido relaciones sexuales para que se hagan una revisión y comprueben si están infectadas.

- También debes ir al ginecólogo cuando veas úlceras o ampollas en tu vulva. Una úlcera es una especie de llaga que suele echar pus. Es muy importante que vayas a tu médico o ginecólogo porque estas ampollas suelen salir cuando tienes sífilis o herpes genital.

La sífilis y el herpes genital son infecciones de transmisión sexual y pueden ser muy graves. Tu médico te pondrá el tratamiento adecuado.

Avisa a todas las personas con las que has tenido relaciones sexuales para que se hagan una revisión y comprueben si están infectadas.

- Cuando sangres mucho en tus reglas o cuando durante las reglas tengas mucho dolor en la tripa, la vagina o el ano.
- Cuando las reglas duren más días de lo normal debes ir a tu médico o ginecólogo porque puedes tener anemia. La anemia es que tienes bajo el nivel de hierro en la sangre.

El sangrado abundante puede ser porque tienes miomas o pólipos.

Los miomas son tumores o quistes del útero que no son peligrosos. Los pólipos son trozos de tejido de los órganos que crecen más de lo normal.



Tu médico te pondrá el tratamiento necesario o te mandará al cirujano para que te opere y te los quite.

- Cuando no tengas la regla y tengas menos de 45 años.
- Cuando al dejar de tener la regla tengas muchos sofocos, insomnio o cambios de humor.
- Cuando notes bultos extraños o te duelan los senos. A veces es normal que notes bultos durante la regla, pero si estos bultos siguen estando después de 2 reglas ve a tu médico o ginecólogo.

La mayoría de las veces pueden ser quistes que no son malos y que se llaman fibroadenomas.

Pero en ocasiones estos bultos extraños pueden ser un síntoma de cáncer de mama.

- Cuando te salga sangre o un líquido blanco o verde por el pezón.
- Cuando sangres mucho y no sea por la regla o sangres después de las relaciones sexuales. La mayoría de las veces es por causas que no son malas, pero también puede ser un síntoma de cáncer o de enfermedades de transmisión sexual por eso es muy importante que vayas al médico o al ginecólogo.
- Cuando tienes quistes. La mayoría de las veces los quistes desaparecen solos, pero es necesario que el ginecólogo los controle.
- Cuando tengas incontinencia de orina. La incontinencia de orina es la pérdida del control de la vejiga. No controlas la orina y se te escapa o te haces pis sin querer. En la página 47 tienes más información sobre la incontinencia, sus causas y su tratamiento.

- Cuando tengas prolapso genital.
El prolapso ocurre cuando alguno de tus órganos sexuales internos se sale por la vagina.
Puedes notar sensación de peso o dolor.
En esta página tienes más información sobre el prolapso, sus causas y su tratamiento.
- Cuando quieres utilizar métodos anticonceptivos que no te da el médico de cabecera, por ejemplo, el DIU, el implante subcutáneo o la ligadura de trompas.
- Cuando tienes dificultades para quedarte embarazada.
El médico especialista os hará pruebas a tu pareja y a ti para ver cuál es la causa y os aconsejará sobre las posibles soluciones.

Antes de buscar un embarazo también es recomendable ir al médico de cabecera para que te recete ácido fólico y te explique los hábitos saludables.

El ácido fólico es una vitamina que deben tomar las mujeres antes y durante el embarazo.
Evita algunas discapacidades en los bebés.

Prolapso genital

El prolapso genital es el descenso de algunos órganos, por ejemplo, los órganos sexuales, la vejiga, el útero o el recto y salen por la vagina. El recto es la última parte del aparato digestivo. Puedes notar como una bola que sobresale por la vagina y debes consultar a tu ginecólogo o matrona.

Es muy frecuente que aparezca a partir de los 60 años, en mujeres que han tenido hijos y han pesado más de 4 kilos al nacer.

También es más frecuente en mujeres obesas, con estreñimiento, que tosen a menudo o que tienen trabajos en los que cogen mucho peso.

No es una enfermedad grave,
no pasa nada malo por tener un prolapso,
pero puede afectar mucho tu calidad de vida.

Debes consultar a tu ginecólogo o matrona cuando:

- Tienes molestias como sensación de peso, dolor, escozor.
- Se te escapa el pis.
- El prolapso te impide hacer cosas como trabajar, hacer deporte o mantener relaciones sexuales.

Si no te molesta no hace falta consultar.

Para evitar que aparezca el prolapso
o para evitar que vaya a más cuando ya lo tienes,
es recomendable hacer los ejercicios de Kegel.
Estos ejercicios consisten en contraer
y relajar los músculos del suelo pélvico 10 veces seguidas.
Debes hacerlo 2 o 3 veces al día, todos los días.

Las contracciones pueden ser:

- **Lentas:** contrae los músculos 10 segundos seguidos lo más fuerte que puedas y después los relajas.
- **Rápidas:** contrae y relaja los músculos lo más rápido que puedas.

Lo ideal es hacer los 2 tipos de ejercicios todos los días.

Para saber si contraes bien los músculos,
puedes poner un dedo en la vagina
y cuando notes que lo aprietas
es cuando estás contrayendo el suelo pélvico.

También puedes utilizar un producto que venden en la farmacia que es una especie de copa o bola que te introduces en la vagina y tienes que conseguir que no se caiga.
Utilízalo unos 10 minutos al día.
Es igual de eficaz que los ejercicios.
Hay muchos videos e instrucciones sobre estos ejercicios en Internet,
pero la matrona de tu centro de salud también puede ayudarte.

Si el prolapso es grande y molesta mucho,
tu ginecólogo te mandará a rehabilitación.
Si no mejoras, pueden operarte o ponerte un pesario.

Un pesario es un objeto con forma de rosquilla
que se mete en la vagina y se cambia cada 4-6 meses.
Mientras está dentro de la vagina
sujeta los órganos del suelo pélvico.

Cuando vas al ginecólogo por prolapso
te hará varios cuestionarios y preguntas
para conocer la gravedad
y poder ofrecerte el mejor tratamiento posible.

Incontinencia de orina

La incontinencia de orina es la pérdida del control de la vejiga,
no controlas la orina y se te escapa
o te haces pis sin querer.
Consulta con tu ginecólogo cuando tengas incontinencia.

Hay 2 tipos de incontinencia:

- **De esfuerzo:** el pis se escapa al reír, toser, estornudar
o hacer ejercicio como correr o coger pesas.
Es más frecuente en mujeres obesas
o que han tenido varios hijos con mucho peso.
Esta incontinencia mejora con los ejercicios de Kegel,
rehabilitación o con una operación.
- **De urgencia:** el pis se escapa sin querer.
De repente tienes muchas ganas de hacer pis
y no puedes aguantar.
Esta incontinencia se trata con un medicamento.
Mejora cuando no fumas y no tomas café o té.
También mejora cuando te acostumbras
a hacer pis cada 3 o 4 horas.
Para prevenir esta incontinencia y otros problemas como infecciones,
no debes aguantar las ganas de hacer pis nunca.

En ocasiones puedes tener incontinencia mixta, es decir, incontinencia de esfuerzo e incontinencia de urgencia a la vez.

En la consulta del ginecólogo

1. Te hacen preguntas para tu historia médica:

Tu historia médica son los datos relacionados con tu salud que debe saber el médico.

Para hacer tu historia médica, en la consulta ginecológica te preguntarán:

- ¿Por qué motivo vas a la consulta?
- ¿A qué edad tuviste tu primera regla?
- ¿En qué fecha ha comenzado tu última regla?
- ¿Cómo fue tu última regla?
Aquí debes explicar cuánto duró y decir si te dolió más que otras veces.
- ¿Tienes alguna molestia o dolor?
- ¿Tienes relaciones sexuales?
- ¿Has estado embarazada?
- ¿Usas métodos anticonceptivos?
- ¿Qué métodos anticonceptivos usas?
- Antecedentes médicos de tu familia.
Cuéntale si algún familiar ha tenido cáncer de mama o de útero o si tiene la tensión o el colesterol alto.
- Antecedentes médicos tuyos, por ejemplo, enfermedades, operaciones o alergias.

Para que te puedan atender de la mejor manera posible, es importante:

- Que estés relajada.
- Que hables de forma clara y sencilla.
- Que preguntes todo lo que necesites.
- Que cuentes todo lo que sea necesario.
- Que confíes en tu ginecólogo.

El ginecólogo siempre debe explicarte lo que va a hacer, cómo lo va a hacer y cuándo.

Pregunta a tu ginecólogo todo lo que no entiendas.

No te preocupes por preguntar varias veces, tu ginecólogo debe explicarte las cosas tantas veces como necesites.

Puedes ir a la consulta de tu ginecólogo con una persona de apoyo, pero el ginecólogo debe informarte a ti.

Es importante que te sientas cómoda, segura y con confianza, ten en cuenta que tu ginecólogo está para ayudarte.

2. Llega el momento de la exploración:



Camilla de exploración ginecológica

Paso 1:

Quítate la ropa que te diga el ginecólogo y tumbate en la camilla de exploración ginecológica.

La camilla del ginecólogo tiene unos apoyos para los pies o las piernas. Estos apoyos se llaman estribos.

La postura no es muy cómoda, pero relájate para que la exploración no te duela.

Paso 2:

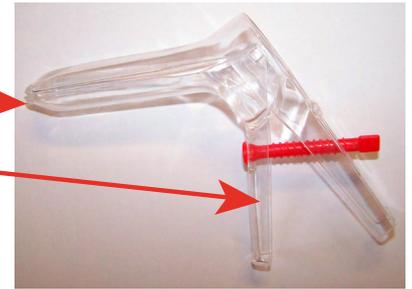
A continuación, el ginecólogo observa tus órganos genitales externos.

Después observa tus órganos genitales internos con un aparato que se llama espéculo.

Para poder ver los genitales internos tiene que tocarte.

Lo hará siempre con guantes y utilizando un gel para lubricar la zona que suele estar muy frío.

El ginecólogo introduce en la vagina el espéculo por la parte superior y lo abre apretando las 2 palancas. De esta forma puede ver con claridad tus órganos y coger alguna muestra cuando lo necesite.



Espéculo

Avisa al ginecólogo si te duele cuando te introduce el espéculo o por cualquier molestia o duda que tengas.

Paso 3:

Después de sacar el espéculo, el ginecólogo te hará un tacto vaginal.

El tacto vaginal consiste en que el ginecólogo explora con sus dedos tu vagina.

Para ello mete 2 dedos en tu vagina y aprieta tu tripa con la otra mano.

De esta forma puede comprobar el estado de tu útero, si tienes dolor o si tienes bultos extraños.

Paso 4:

Para terminar tu revisión, el ginecólogo hará una exploración de tus senos y axilas.

Pruebas más comunes en la consulta de ginecología

- **Citología vaginal:**

Prueba que tienen que hacerse todas las mujeres que hayan tenido relaciones sexuales, con hombres o con otras mujeres, para ver si tienen el virus del papiloma humano.

El ginecólogo coge muestras de la vagina y del cuello del útero con un cepillo, mientras está puesto el espéculo. Después examinan estas muestras en un laboratorio y tu médico de cabecera te dirá los resultados después de unos días.

Es una prueba muy importante para prevenir el cáncer de útero.

- **Exudado vaginal:**

El ginecólogo coge una muestra de la vagina o del cuello del útero con un bastoncillo.

Esta prueba sirve para ver si tienes infecciones.

- **Mamografía:**

Una mamografía es como una radiografía de los senos.

La mamografía sirve para ver si hay tumores.

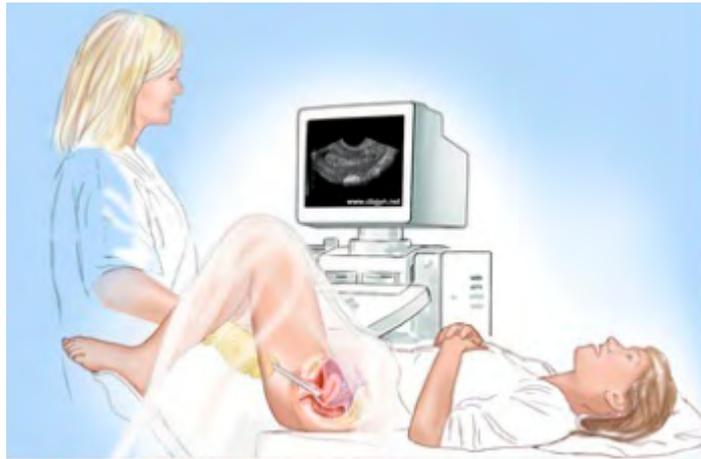
Pueden resultar un poco molestas porque aprietan el seno.



- **Ecografía:**

Una ecografía es una prueba en la que el ginecólogo mira por dentro de tu cuerpo los órganos sexuales internos, Utiliza un aparato que manda las imágenes a una pantalla.

Las ecografías pueden ser:



Vaginales



Abdominales



De mama

RECUERDA:

- Haz revisiones ginecológicas, aunque estés sana.
- Debes estar tranquila y relajada.
- Puedes llevar una persona de apoyo.
- En la consulta del ginecólogo te harán la historia clínica.
- El ginecólogo hará una exploración de tus genitales externos e internos y un tacto vaginal.
- Las pruebas más comunes son la citología, el exudado vaginal, la mamografía y la ecografía.
- Debes ir al ginecólogo cuando notes cualquier cosa fuera de lo normal al explorarte o en la regla.



Bibliografía

Para saber más de todo lo explicado en esta guía, puedes leer y consultar estos libros y páginas web. Debes saber que algunos de estos libros y páginas web no están escritos en lectura fácil.

Plena Inclusión Comunidad Valenciana. Dibujando tu salud sexual. ¡Quiérete! ¡Cuídate! Valencia.

MARTÍNEZ TEN, P., AYALA, O., CIFRIAN, C. La consulta ginecológica. Madrid Instituto de la Mujer D.L. 1991.

FEAPS Comunidad Valenciana. Dibujando la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo: una cuestión de derechos. Valencia.

DINCAT, Plena Inclusión Cataluña. La salud sexual. Claves para disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros. Barcelona, 2017.

Instituto Nacional de Gestión Sanitaria. Manual básico de obstetricia y ginecología. Madrid, 2013.

Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. La salud en las mujeres con discapacidad. Madrid, 2007.

- [Diccionario Fácil](#)
- [Medlineplus](#)
- [Cuídate Plus](#)
- [La Caravana Roja](#)
- [Clínica Mayo](#)
- [Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia](#)
- [Kidshealth](#)
- [Isanidad](#)
- [Fundación Iberoamericana Down 21](#)

