



¡Visítá a tu *gine*!



DOCTORA

Cristina Rodríguez

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA



¡Hola!

Mi nombre es Cristina

Soy médico y me especialicé
en Ginecología y Obstetricia.

Quienes elegimos esta carrera nos dedicamos al cuidado de la mujer desde su etapa de desarrollo hasta llegar a la menopausia, incluido el embarazo y la atención del parto.

Somos el médico con quien la mujer tiene contacto más cercano y periódico. Lo bueno de esto es que nos abre una oportunidad, si sabemos aprovecharla, para realizar un abordaje integral enfocado en la prevención.

Elegí este rumbo porque me encanta trabajar con mujeres, enseñarles sobre el cuidado de su salud, la prevención de enfermedades y de cómo para esto es importante el respeto y amor propio.

En el momento que elegí mi carrera no pasaba por mi mente que Dios además me iba a dar a dos mujeres a quienes cuidar quienes serian mi principal inspiración: mis hijas.



Este documento contiene información muy simple, pero a la vez valiosa en la que comprenderás la importancia de visitar de forma periódica a tu gine.

¿Cuándo debo
visitar por primera
vez al ginecólogo?



Primera visita

El primer contacto con un ginecólogo debería ser desde la adolescencia, cercano a la primera menstruación. Es muy importante ya que se va estableciendo una relación de confianza con la persona que nos va a acompañar.

Se puede abarcar en estos momentos temas de higiene íntima, mitos, cuidado de la salud en general. Se realiza un examen físico general e idealmente una ecografía pélvica para definir la etapa de desarrollo en que se encuentra. La exploración ginecológica no suele ser necesaria en este momento.

Otro momento ideal para consultar es previo al inicio de la vida sexual. En este momento podemos profundizar sobre temas como enfermedades de transmisión sexual su prevención, vacunación, diferentes métodos anticonceptivos, dudas respecto a la sexualidad.

Una vez que tenemos nuestra primera cita, la recomendación es realizar valoraciones rutinarias cada 1 a 2 años principalmente si ya se inició la actividad sexual.

En algunas ocasiones encontramos alteraciones que ameritan controles más cercanos.

El mismo médico te debe indicar el plazo ideal en tu caso.

*¿Por qué es importante
asistir a una visita
ginecológica?*



*En salud,
más importante que curar
es prevenir*

Durante una visita al gine se te va a hacer una historia clínica completa para conocer todos tus antecedentes tanto personales como familiares, además un examen físico general y el examen ginecológico.

Muchas de las alteraciones que podemos encontrar en ginecología no tienen manifestaciones hasta que ya se encuentran en etapas avanzadas. No esperes a sentirte mal para consultar, podría ser tarde.

Si lo hacemos de forma periódica va a permitir identificar factores de riesgo para prevenir el desarrollo de ciertas condiciones o en caso de encontrar una alteración hacerlo de forma temprana.

*¿Cómo elegir
a mi ginecólogo?*



El gine es un médico que debes elegir con mucha cautela, no tomes la decisión a la ligera.

Muchas mujeres invierten en su salud de manera privada por algunos motivos:

Primero, porque es una consulta muy íntima y de esta manera puedes tener más espacio y privacidad.

Segundo porque como vas a ver solo hacer un Papanicolaou, se queda corto.

Investiga, pregúntale a tus amigas o familiares, busca si tiene redes sociales que te permitan al menos conocerle la cara y no sentirte frente a un completo extraño.

Debe existir química entre ustedes.

Un profesional en quien puedas confiar para hacerle cualquier tipo de consulta sin sentirte juzgada, maltratada, regañada.

Recuerda que vas a tener que volver de forma regular por lo que debes asegurarte de sentirte cómoda, escuchada y sobre todo respetada. Si no es así, busca otra opción.

*¿En qué consiste
la consulta con
el ginecólogo?*



Lo que ocurre generalmente

Te voy a contar lo que generalmente ocurre durante la consulta ginecológica.

Si es la primera vez que asistes el médico te va a realizar lo que conocemos como historia clínica que son básicamente todos tus antecedentes.

Es importante que si tomas algún medicamento lo menciones y que sepas los antecedentes familiares importantes.

Enfocándonos en la parte ginecológica te pueden preguntar la edad de la primera menstruación, como son tus ciclos menstruales, si ya iniciaste la vida sexual y cuantos compañeros has tenido, la fecha de tu última menstruación, si has planificado con algún método. Debes llevar claros todos esos datos.

Es importante si tienes alguna inquietud, que la menciones en este momento.

Puedes llevar tus dudas por escrito para que los nervios no te jueguen una mala pasada.

Vamos al
examen físico



El médico te va a pedir que te quites toda la ropa y te va a dar una bata para que te coloques. Debes retirar la ropa interior por completo para poder examinarte adecuadamente.

Este momento puede ser de gran vulnerabilidad para algunas mujeres...

Siempre recuerda que la prioridad es el cuidado de tu salud y sería mucho peor tener algo y no descubrirlo a tiempo.

¡Qué no te de pena!

Empecemos por los senos.

El médico va a realizar una exploración visual y manual en busca de alguna alteración.

Puedes aprovechar para aprender a realizar el autoexamen de mamas.

Tu médico te puede sugerir si es necesario realizar algún estudio complementario como mamografía o ultrasonido de mamas.



Vamos a la
parte ginecológica



Para esto tu médico te pedirá que coloques las piernas separadas sobre unos estribos y te hagas lo mas abajo que puedas en la camilla.

Recuerda que esta posición es un gran acto de amor propio, quiero que te sientas fuerte e imponente, porque lo eres.

La persona que te valora te debe ir explicando todo lo que va a realizar paso a paso y lo más importante, te debe preguntar si estas de acuerdo. Si ves que no se está dando de esta manera respetuosamente puedes decirle: ¿me podría explicar todo lo que va a hacer? Es tu cuerpo y es tu derecho saberlo.

Tu médico va a hacer una inspección de los genitales externos valorando si hay alguna alteración anatómica, de coloración o textura. Se puede aprovechar el momento para hablar sobre los productos de higiene que se utilizan para esta zona.

Según el caso podemos realizar la especuloscopía para visualizar la vagina y el cérvix. Ver si hay datos de infección o cambios que nos puedan sugerir una alteración.

Para esto utilizamos un instrumento que se llama espéculo que nos permite separar las paredes vaginales para poder hacer una adecuada valoración. Puede ser metálico o plástico. En esta parte es sumamente importante que respires tranquila y trates de relajar los músculos pélvicos.

Aquí es donde tomamos el Papanicolaou.

*La revisión dura
aproximadamente un minuto
o tal vez menos.*

El Papanicolaou



¿En qué consiste el Papanicolaou?

Se le puede llamar también citología y es un examen sumamente importante para detectar células anormales en el cérvix que podrían llegar a convertirse en cáncer si no las detectamos a tiempo. Con él no podemos detectar la presencia de enfermedades de transmisión sexual ni otras alteraciones a nivel de órganos pélvicos.

Para las mujeres de más de 30 años, la prueba de Papanicolaou se puede combinar con un examen para detectar el virus del papiloma humano (VPH), una infección de transmisión sexual común que puede causar cáncer de cuello uterino.

Con la ayuda del espéculo separamos las paredes de la vagina y utilizamos un instrumento para recolectar la muestra de las células que deben ser enviadas a un laboratorio para su análisis.

Es una prueba en la que podrías sentir un poco de molestia o presión a nivel pélvico, pero tarda apenas unos minutos. Si se hace de forma respetuosa y delicada no deberías sentir dolor. Recuerda que la valoración debe ser completamente respetuosa y tu intimidad nunca debe sentirse vulnerada.

¿Quién debe realizarse el Papanicolaou?

Generalmente este examen se recomienda a partir de los 21 años independientemente de si se ha iniciado la vida sexual o no. En algunas mujeres que inician tempranamente su vida sexual puede ser necesario realizarlo antes de este tiempo.

¿Cada cuánto se debe repetir el Papanicolaou?

Las guías más recientes de la Sociedad Americana contra el Cáncer indican que se debe iniciar la toma de papanicolaou a los 25 años y realizarlo cada 3 años.(1)

Las mujeres pueden considerar realizarse la prueba de Papanicolaou cada cinco años si el procedimiento se realiza junto con la prueba del VPH (Co-Test) y ambas resultan negativos.(1)

Si tienes determinados factores de riesgo como inicio temprano de relaciones sexuales, múltiples compañeros, tabaquismo o ciertas enfermedades crónicas el médico puede recomendarte pruebas de más frecuentes, sin importar la edad.

Mi recomendación en este sentido es que si puedes realizar las revisiones anualmente es lo ideal y si no máximo hacerlo a los dos años.

¿Cuándo se puede dejar de realizar el Papanicolaou?

- Después de una histerectomía total (extirpación quirúrgica del útero y el cuello uterino) si se realizó por un trastorno no canceroso.
- Edad avanzada. Los médicos generalmente sugieren que las mujeres pueden dejar de realizar los Papanicolaou de rutina a los 65 años si las pruebas anteriores de detección de cáncer cervical fueron negativas.
- Consulta con el médico las posibles opciones para decidir juntos lo que es mejor para ti según tus factores de riesgo.

*¿Qué más hacemos
en la consulta?*



¿Qué más hacemos en la consulta?

Lo ideal es realizar también ultrasonido pélvico para evaluar los órganos internos como el útero y los ovarios.

De esta forma podemos encontrar otras alteraciones como quistes, tumores, pólipos, miomas, malformaciones.

Es parte fundamental de la exploración ginecológica.



Se que la visita al gine puede ser un momento de gran angustia para muchas mujeres así que preparé este documento para vos.

Aunque no puedas venir a consulta conmigo, quiero que te sientas cerca y acompañada en el proceso.

Si te gustó y te pareció útil te invito a compartirlo para motivar también a otras mujeres a cuidar su salud.

¡Visitá a tu gine!

Con cariño, Cristina

¡Sigamos creando comunidad en Instagram!

 @ginecologia_dra_rodriguez





DOCTORA

Cristina Rodríguez

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA



Te invito a visitar mi web