

El examen pélvico

Recomendaciones para las adolescentes



Como una joven, tu cuerpo ha tenido una serie de cambios durante los últimos años. Una parte importante de hacerte adulta es tomar la responsabilidad de mantenerte sana. Esto incluye el establecer una relación con tu pediatra con respecto a tu salud. Los exámenes pélvicos pueden ser una manera importante de cuidarse. Muchas mujeres tienen preguntas y preocupaciones sobre su primer examen pélvico, pero el saber cómo será puede ayudarte a sentirte más cómoda. Este folleto de la Academia Americana de Pediatría puede ayudarle a jóvenes como tú a entender mejor el examen pélvico.

¿Por qué necesito un examen pélvico?

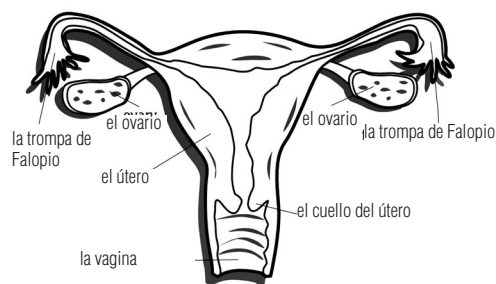
Un examen pélvico es la mejor manera para que tu pediatra examine el sistema reproductor, que incluye la vagina, el cuello del útero, los ovarios, las trompas de Falopio y el útero (observa la ilustración). Esta visita también es una buena oportunidad para hablar con tu pediatra sobre otros asuntos de salud importantes como:

- tu crecimiento y desarrollo
- la salud de los senos
- la menstruación ("períodos")
- la sexualidad
- el embarazo y la contracepción
- el riesgo de infección, o simplemente para recibir consejos sobre tu salud

El examen también incluye otros análisis de laboratorio para problemas comunes que se pueden tratar fácilmente si se encuentran temprano.

La mayoría de las jóvenes deben tener un examen pélvico a fines de la escuela secundaria. Este examen debe hacerse más temprano si la mujer tiene relaciones sexuales o si tiene un problema con el sistema reproductor.

El sistema reproductor femenino



La entrevista

Antes del examen pélvico, tu pediatra te hará una serie de preguntas para descubrir si estás teniendo o tienes el riesgo de tener problemas. Por ejemplo, tu pediatra puede preguntarte sobre el ciclo menstrual. Las preguntas sobre el ciclo menstrual pueden incluir:

- ¿Cuándo empezaste a menstruar? ¿Cuándo fue el primer día de tu último período menstrual?
- ¿Tienes ciclos menstruales regulares? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Cuánto tiempo dura el ciclo menstrual?

- ¿Sientes molestias (dolor, cólicos menstruales, dolores de cabeza, cambios de humor) durante el ciclo de menstruales?
- ¿Usas tampones, toallas sanitarias o ambos?
- ¿Has tenido irritación o secreción vaginal, o problemas al orinar?

Las respuestas a estas preguntas le indicarán a tu pediatra si los ciclos menstruales son normales. El pediatra te puede dar consejos sobre las molestias del ciclo de menstruación, el uso de tampones y otros asuntos.

Tu pediatra también puede preguntarte sobre tus experiencias sexuales. Esto es para que tu médico pueda conocerte mejor y ayudarte a proteger tu salud, así que el responder honestamente es importante.

La información que le des a tu pediatra es confidencial y no la discutirá con otra persona sin tu permiso (a menos que esté amenazada tu vida). Las preguntas pueden incluir:

- ¿Has tenido relaciones sexuales?
- ¿Cuántos años tenías cuando tuviste tu primera relación sexual?
- ¿Cuántos compañeros sexuales has tenido?
- ¿Qué usas para impedir el embarazo y las infecciones?

Las respuestas a estas preguntas le ayudarán a tu pediatra a decidir los servicios que necesitas. Puede darte consejos sobre cómo tomar tus decisiones, acerca de la abstinencia sexual y la prevención del embarazo e infecciones.

El examen

Tu pediatra te dirá lo que estará haciendo en cada etapa del examen. Si tienes alguna pregunta o te sientes incómoda, díle a tu pediatra. Si tu médico es un hombre, una enfermera o una acompañante normalmente estará presente durante el examen. Puedes pedir que tu madre, hermana mayor o amiga te acompañe si esto te hace sentir más cómoda. También puedes pedir que ninguna otra persona, menos el médico, esté presente durante el examen.

Antes del examen, tu estatura, peso, presión, pulmones, corazón y cuello pueden ser examinados. Se te puede pedir que des una muestra de orina y vaciar la vejiga para que el examen sea más cómodo.

Luego te dejarán sola para desvestirte y ponerte una bata de pacientes. Se te dará una sabana para más cobertura, si es necesario. Cuando entre tu pediatra, te pedirá que te acuestes para el examen de los senos. El médico te tocará cada seno para buscar bultos, lesiones o hinchazones. No olvides decirle a tu pediatra si sientes dolor en los senos o si te está saliendo fluido de los senos.

Tu pediatra te enseñará a examinarte los senos, una parte importante de mantenerse sana. Debes de examinarte los senos cada mes. Esto te indicará cualquier cambio o problema en los senos y te ayudará a que conozcas tu cuerpo mejor. El practicar el examen de los senos por tí misma, a una temprana edad, te preparará para el futuro cuando el cáncer de mama es más común y los exámenes de los senos sean más importantes.

Cómo examinarse los senos

Una vez al mes, justo después de tu período, debes de examinarte los senos. Aunque el cáncer de mama es raro en las jóvenes, usualmente se puede curar si se identifica temprano, y el examen de los senos es la mejor manera de encontrarlo.

1. Párate enfrente de tu espejo con los brazos a los lados y ve si hay un cambio en el tamaño o forma de los senos. Busca cualquier frunce u hoyito y aprieta cada pezón para ver si hay fluido. Levanta el brazo encima de la cabeza y busca cambios en los senos desde esta posición también.
2. Acuéstate y pon la mano izquierda abajo de la cabeza. Pon la mano derecha plana y tócate el seno izquierdo haciendo pequeños círculos. Imagínate que cada seno es un pastel dividido en cuatro piezas. Toca cada pieza y luego toca el centro del “pastel” (el área del pezón).
3. Ahora pon el brazo izquierdo a tu lado y haz la misma cosa en la parte exterior del seno, empezando abajo de la axila.
4. Repite los pasos 2 y 3 para el otro lado.

La mayoría de las mujeres tienen alguna desigualdad o textura en los senos; los senos no son solamente tejido blando. Familiarízate con tus senos—luego mantente al tanto de los bultos u otros cambios si aparecen. Recuerda: la mayoría de los bultos y cambios no significa que tienes cáncer. Sin embargo, si crees que has encontrado un bulto o notas cualquier otro cambio, no lo presiones o aprietes; acude a tu pediatra.

Usualmente después de examinar los senos, el pediatra te examinará el abdomen y luego la pelvis. El examen pélvico complejo sólo toma unos 5 minutos. Se puede hacer aunque nunca hayas tenido relaciones sexuales porque la apertura que permite que la sangre de tu período salga es bastante grande para permitir el examen. Algunas mujeres jóvenes que nunca han tenido relaciones sexuales se preocupan porque piensan que el tener un examen pélvico significa que ya no serán vírgenes. No te preocupes; el examen no afectará la virginidad. El examen pélvico tampoco es una “prueba” para ver si aún eres virgen.

El examen pélvico tiene tres partes. En la *primera* parte, el pediatra usará una lámpara para ver la parte exterior de la vagina y las áreas alrededor para asegurarse que todo esté normal.

Durante la *segunda* parte, el pediatra observará la parte interior de la vagina. Tu pediatra usará un instrumento llamado espejo para ver adentro. Es hecho de plástico desechable o metal esterilizado. Se introducirá con delicadeza el espejo en la vagina. Sentirás cierta presión, pero no causará dolor. El respirar profundamente y el tratar de no estar nerviosa ayudarán a relajar los músculos de la vagina y hacer que esta parte del examen sea más fácil. Mientras el espejo esté en la vagina, tu pediatra tomará una muestra de las células del cuello de útero. Esto se llama una prueba de Papanicolau. El Papanicolau es una prueba para encontrar infecciones o anormalidades del cuello del útero y no te causará ninguna molestia. Después de esto, se sacará el espéculo.

En la *tercera* parte del examen pélvico, el pediatra te tocará el útero y los ovarios para examinar su tamaño y ver si están sensibles. El pediatra cuidadosamente introducirá uno o dos dedos enguantados dentro de la vagina y apretará en la parte exterior del abdomen con la otra mano.

¡Eso es todo! La mayoría de las pacientes se sorprenden cuando su primer examen concluye. Realmente es rápido.

Si tu pediatra descubre que tienes una infección u otro problema con el sistema reproductor, te puede mandar a un obstetra/ginecólogo (OB/GYN, por sus siglas en inglés). Este tipo de médico se especializa en la salud reproductora de la mujer.

Cuídate

Tu primer examen pélvico es uno de los varios pasos que tomarás como parte de tu cuidado como una joven mujer. Es más fácil hacerlo cuando estés saludable, antes de que un problema ocurra. Si tienes relaciones sexuales, debes de tener un examen pélvico por lo menos una vez al año. Aunque no tengas relaciones sexuales, debes de empezar a tener los exámenes pélvicos antes de terminar con la escuela secundaria o si tienes cualquier preocupación sobre tu vagina, el útero y los períodos.

Junto con el comer bien, hacer suficiente ejercicio, no fumar y abrocharse el cinturón de seguridad, las visitas regulares a tu pediatra son importantes. Tu pediatra se preocupa por tu salud. Inclusive cuando seas mayor, el ver a tu pediatra regularmente te ayudará a aprender las mejores maneras de cuidarte.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico