

PATIENT EDUCATION



The American College of
Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

Especialmente Para Adolescentes • SP150

Tu primera consulta ginecológica

*Parte del proceso de desarrollo es aprender a cuidar tu cuerpo. Esto quiere decir tomar buenas decisiones por el bien de tu salud, evitar las cosas que te puedan hacer daño y acudir a un proveedor de atención médica—incluido un **obstetra–ginecólogo**—para la atención médica de rutina. Si nunca has acudido a un obstetra–ginecólogo, es posible que tengas preguntas sobre lo que ocurrirá en la primera consulta.*

Este folleto explica

- *lo que puedes esperar durante la primera consulta ginecológica*
- *los exámenes que se podrían hacer*
- *las situaciones específicas sobre las que puedes hablar*

Qué puedes esperar

Las mujeres tienen necesidades especiales de salud. Los obstetras–ginecólogos son médicos que se especializan en la salud de la mujer. Las jóvenes deben tener la primera consulta ginecológica entre los 13 años y 15 años. La primera consulta puede consistir solo en una conversación entre tú y tu médico. También se podrían hacer algunos exámenes específicos.

La primera consulta es una buena manera para que tú y tu médico se conozcan. También te enterarás de lo que puedes esperar durante las consultas futuras y obtener información sobre cómo mantenerte sana. Puedes hacer preguntas sobre tu cuerpo, el crecimiento y las relaciones sexuales.

Es normal sentirse nerviosa en la primera consulta. Puede ser útil hablar sobre ello con tus padres o alguien en quien confíes. Le puedes también decir a tu médico que estás nerviosa. Él o ella puede tranquilizarte.

Es posible que tu médico haga muchas preguntas sobre ti y tu familia. Algunas de ellas pueden parecer personales, como las preguntas sobre tu **período menstrual** o tu actividad sexual (incluyendo el sexo vaginal, oral o anal). El médico necesita hacer estas preguntas para determinar cuál es la mejor atención para ti. Es importante que tus respuestas a estas preguntas sean sinceras para que recibas la atención médica adecuada. Si te preocupa la confidencialidad de la información, puedes hablar con tu médico sobre ello antes de responder a las preguntas. Se puede mantener

la confidencialidad en gran parte de la información que reveles.

Exámenes

Es posible que se hagan algunos exámenes en la primera consulta. Si lo deseas, un familiar o una enfermera puede estar presente durante una parte de los exámenes. Casi siempre, estos son los exámenes que se realizan:

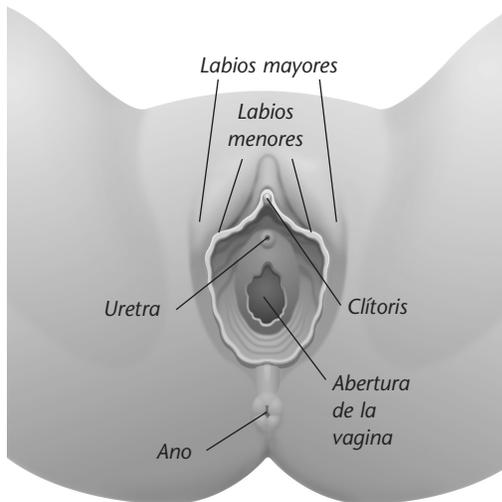
- Examen físico general
- Examen genital externo

Generalmente no necesitas tener un **examen pélvico** en la primera consulta a menos que tengas problemas, como sangrado anormal o dolor. Si estás activa sexualmente, se pueden hacer exámenes para detectar ciertas **infecciones de transmisión sexual**. La mayoría de los exámenes que necesitan las adolescentes los puede hacer el médico con una muestra de orina. También se podrían administrar algunas vacunas.

Examen físico general

Durante el examen general, se medirá tu estatura, peso y presión arterial. También te examinarán para detectar otros problemas de salud que puedas tener.

Genitales externos de la mujer



La parte externa del área genital de la mujer se llama vulva. Los pliegues externos de la vulva se llaman labios mayores. Los pliegues internos se llaman labios menores. El clítoris se encuentra en la parte superior de los pliegues internos. En la mayoría de las mujeres, el clítoris es el centro de placer sexual. La vagina es la entrada que conduce al útero. La uretra llega a la vejiga. La orina pasa desde la vejiga a través de la uretra y al exterior del cuerpo.

Examen genital externo

Durante este examen, el médico examina la **vulva**. Es posible que te dé un espejo para que tú misma puedas ver la vulva también. Este examen es una buena manera para aprender acerca de tu cuerpo y los nombres de cada parte.

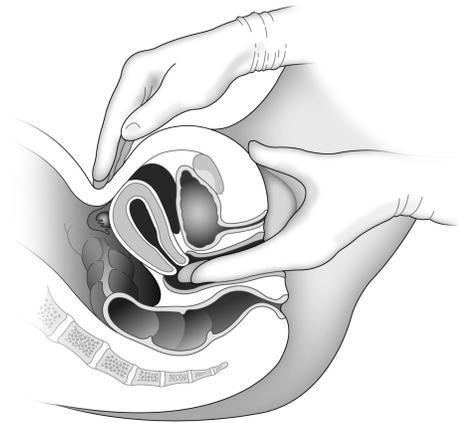
Examen pélvico y prueba de Papanicolaou

Aunque es probable que no tengas un examen pélvico, debes saber de qué se trata. Otro examen que se hará posteriormente (a los 21 años) es una **prueba de Papanicolaou**. Esta prueba detecta la presencia de células anormales en el **cuello uterino** que pueden causar cáncer.

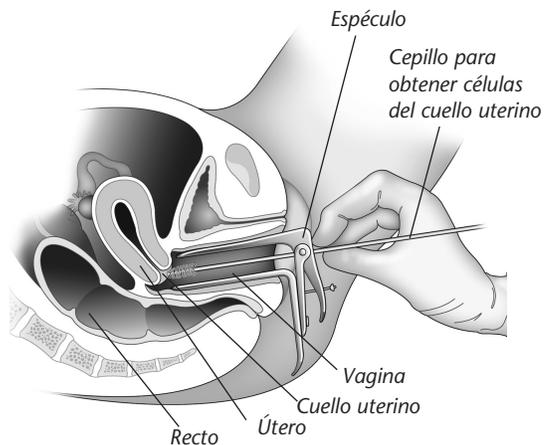
El examen pélvico consiste en tres partes:

1. Mirar la vulva
2. Mirar la **vagina** y el cuello uterino con un **espejulo**

Examen pélvico



Prueba de Papanicolaou



3. Chequear los órganos internos con una mano enguantada

El médico usará un espéculo para examinar la vagina y el cuello uterino. Cuando tengas una prueba de Papanicolaou, se tomará una muestra de células del cuello uterino con un cepillo pequeño.

Para examinar los órganos internos, el médico colocará uno o dos dedos enguantados y lubricados en la vagina y los introducirá hasta el cuello uterino. Con la otra mano presionará el abdomen desde la parte externa.

Inmunizaciones

Las vacunas son inyecciones que te protegen contra enfermedades que producen ciertas bacterias y virus. Algunas se administran habitualmente (consulta el

Vacunas que puedes necesitar

Las siguientes vacunas se administran habitualmente a todas las mujeres jóvenes de 11–18 años:

- Tétanos–difteria–tos ferina (Tdap, por sus siglas en inglés)—Esta vacuna protege contra el tétanos, difteria y tos ferina. Debes recibir la vacuna contra el Tdap entre los 11 años y 12 años de edad, sin importar el tiempo que haya pasado desde la última vacuna de refuerzo que recibiste contra el tétanos y la difteria (Td) (la “vacuna contra el tétanos”). Debes vacunarte contra el tétanos cada 10 años de ahí en adelante.
- Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)—Esta consta de una serie de tres vacunas que se administran entre los 11 años y 12 años de edad, pero también se puede administrar desde los 9 años. Si no las recibes todas, estas se pueden administrar entre las edades de 13 años y 26 años.
- Vacuna meningocócica—Debes recibir esta vacuna entre las edades de 11 años y 12 años y recibir la vacuna de refuerzo a los 16 años.
- Vacuna contra la influenza (gripe)—Debes recibir esta vacuna una vez al año.

Si no has recibido o se ha pospuesto una de las dosis de la vacuna contra el virus de hepatitis B, la vacuna contra el sarampión–paperas–rubéola o la vacuna contra el polio, puedes ponerte al día y recibirlas según las recomendaciones de tu proveedor de atención médica.

Algunas mujeres jóvenes con un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades pueden recibir vacunas especiales:

- Vacuna contra el virus de hepatitis A (también se puede administrar a adolescentes sanas)
- Vacuna antineumocócica

cuadro “Vacunas que puedes necesitar”). Otras vacunas se les ofrecen a las mujeres que corren un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades. Es posible que tu médico te pregunte sobre tu historial médico y recomiende algunas vacunas.

Situaciones especiales

Muchas mujeres jóvenes comparten las mismas situaciones de salud. La mayoría de estas situaciones forman parte del crecimiento normal:

- Cólicos y problemas relacionados con los períodos menstruales
- Acné
- Peso
- Relaciones sexuales y sexualidad
- **Anticonceptivos**
- Infecciones de transmisión sexual
- Alcohol, drogas y hábito de fumar
- Cambios en el estado de ánimo

Es importante hablar con tu médico sobre estos asuntos para mantenerte sana.

La mayoría de las mujeres jóvenes gozan de buena salud. Los problemas médicos que surgen en las mujeres jóvenes a menudo son a causa de comportamientos de alto riesgo, como tener relaciones sexuales sin protección o usar drogas. Tu médico puede darte algunos consejos sobre cómo prevenir estos problemas y mantenerte sana (consulta el cuadro “Cómo mantenerte sana”).

Cómo mantenerte sana

Tomar buenas decisiones relativas al estilo de vida te puede ayudar a mantener fuerte y saludable por muchos años:

- Mantén un peso sano consumiendo una dieta bien equilibrada y haciendo ejercicios regularmente.
- Evita fumar, beber alcohol y usar drogas ilegales.
- Busca ayuda si cambia con frecuencia tu estado de ánimo o te sientes deprimida.
- Usa anticonceptivos si tienes relaciones sexuales y no quieres tener un bebé.
- Protégete contra las infecciones de transmisión sexual usando un **condón** de látex. Conoce a tus parejas y limita el número de las mismas.
- Mantén al día tus exámenes, pruebas y vacunas habituales.

Por último...

La primera consulta ginecológica es una buena oportunidad para que te hagas cargo de tu salud. Participa en tu atención médica. Comunícate con tu médico para dar seguimiento a los resultados de los exámenes y las pruebas. Haz preguntas. Acude al médico periódicamente para asegurarte de recibir todos los exámenes que necesitas y mantenerte sana.

Glosario

Anticonceptivos: Se utilizan para evitar embarazos.

Condón: Capa protectora delgada que se usa para cubrir el pene durante las relaciones sexuales y prevenir las infecciones de transmisión sexual y los embarazos.

Cuello uterino: Abertura del útero que se encuentra en la parte superior de la vagina.

Espéculo: Instrumento que se usa para mantener abiertas las paredes vaginales.

Examen pélvico: Examen físico de los órganos reproductores de la mujer.

Infecciones de transmisión sexual: Infecciones que se transmiten mediante el contacto sexual.

Obstetra-ginecólogo: Médico con capacitación, destrezas y educación especiales en la salud de la mujer.

Período menstrual: Secreción de sangre y tejido proveniente del útero que ocurre cuando no se fertiliza un óvulo (también denominado menstruación).

Prueba de Papanicolaou: Prueba en la que se toman células del cuello uterino y la vagina para examinarlas bajo un microscopio.

Vagina: Estructura tubular rodeada por músculos y ubicada desde el útero hasta la parte externa del cuerpo.

Vulva: Área genital externa de la mujer.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor marzo de 2015 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920