

El examen de la mujer saludable es una revisión adicional para mujeres que se enfoca en el aparato reproductor femenino y la salud sexual. Los exámenes de la mujer saludable no sustituyen a los exámenes de salud de rutina ni a los exámenes físicos anuales, pero a menudo su médico puede realizar ambos exámenes al mismo tiempo. Algunas personas deciden ver a un ginecólogo para hacerse el examen de mujer saludable.

A continuación se encuentran las principales razones por las que debería programar hoy mismo su examen de mujer saludable.

Métodos anticonceptivos

La planificación familiar es una parte esencial de la atención de la salud de las mujeres premenopáusicas. ¿Sabía que muchas mujeres pueden concebir inesperadamente hasta bien entrados sus 40? Es importante que mantenga al día a su proveedor de atención de la salud sobre sus necesidades anticonceptivas para que pueda ayudarle a encontrar el método anticonceptivo adecuado para usted.

Pruebas de detección de cáncer

Las revisiones periódicas de detección de cáncer de mama y de cuello uterino son su mejor oportunidad para detectar el cáncer en una fase temprana. Según la Sociedad Americana del Cáncer, cuando el cáncer de mama se detecta a tiempo y no se ha extendido, la tasa de supervivencia relativa a cinco años es del 99%. Es importante hacerse autoexámenes mensuales, además de los exámenes periódicos de detección de cáncer de mama y las mamografías.

Evaluaciones de salud

Todas las personas deben hacerse una revisión general de la salud cada año. A esta revisión a menudo se le denomina examen físico anual. Las visitas de rutina a su proveedor de atención de la salud pueden ayudar a detectar problemas temprano e incluso a prevenir problemas de salud antes de que ocurran. Si los problemas se detectan temprano, pueden ser más fáciles de tratar y es menos probable que representen riesgos graves para su salud.

Vacunas

Su proveedor de atención de la salud debería ofrecerle vacunas para que pueda mantenerse saludable y seguir haciendo las cosas que le encantan. La causa principal de cáncer de cuello uterino es el VPH, cuya infección puede prevenirse fácilmente con la vacuna contra el VPH. La vacuna contra el VPH está ampliamente considerada como segura y eficaz. Hable con su médico sobre las vacunas que puede necesitar, como:

- Influenza (gripe)
- Varicela
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR; Measles, Mumps, and Rubella)
- Tétanos, difteria, tos ferina [Td (Tetanus and Diphtheria)/Tdap (Tetanus, Diphtheria, and Pertussis)]



Asesoramiento sobre la preconcepción

¿Está pensando en dar la bienvenida a un nuevo miembro de la familia? Su examen anual de mujer saludable es una gran oportunidad para aprovechar el apoyo a la concepción y la preconcepción. Su médico puede hablar con usted sobre su alimentación, estilo de vida, estrés, afecciones de salud y todo otro factor que pueda afectar sus posibilidades de quedar embarazada. También puede aconsejarle sobre su salud a largo plazo, así como sobre la salud futura de su bebé.

Inquietudes sobre el sexo

Su proveedor de atención de la salud es un clínico capacitado disponible para escucharle si tiene alguna preocupación sobre el sexo, como relaciones sexuales dolorosas, cambios en el deseo sexual o cualquier problema que pueda estar afectándole su vida sexual. Su médico está para escucharle y ayudarle, y todo lo que usted diga será confidencial. Además, si cree que es víctima de abusos sexuales o domésticos, su proveedor de atención de la salud debe tener recursos disponibles para conseguirle la ayuda que necesita.

Pruebas de detección de infecciones transmitidas por el sexo

Si es sexualmente activa, especialmente si tiene varias parejas, es posible que tenga dudas sobre el riesgo de contraer infecciones transmitidas por el sexo (ITS) y sobre cuándo debe hacerse pruebas. Muchas infecciones transmitidas por el sexo no tienen síntomas iniciales y pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de cuello uterino, por lo que es importante hacerse las pruebas con regularidad.

Problemas menstruales

Los trastornos menstruales son problemas que afectan al ciclo menstrual normal de la mujer. Incluyen dolorosos cólicos durante la menstruación, sangrados anormalmente abundantes, sangrados irregulares o ausencia de sangrados.

Evaluación para detectar la depresión

Su médico no sólo se preocupa por su salud física. También necesita conocer su salud emocional y psicológica. La depresión es una de las principales causas de discapacidad en personas de 15 años y mayores. Afecta a personas, familias, empresas e incluso a la sociedad, y es común verla en pacientes en entornos de atención primaria. La depresión también es común en las mujeres embarazadas y después del parto, y puede afectar no sólo a la madre, sino también al hijo o hija.

Si cree que puede estar sufriendo depresión, no está sola. Hable con su médico sobre cómo se siente para que pueda ayudarle a elaborar un plan de tratamiento adecuado para usted.

Otras razones

Durante su visita a su proveedor de atención de la salud, él o ella puede hablarle sobre cualquier otro tema, pregunta o preocupación que tenga. Algunos temas de los que podría hablar incluyen sus objetivos de salud, el uso de medicamentos o vitaminas, la vida en el hogar y las relaciones, así como la salud menstrual.