

¿QUIÉNES DEBEN ACUDIR A UNA REVISIÓN GINECOLÓGICA?

-Toda mujer que experimente **alteraciones de su ciclo menstrual**. Si después de 5 años de la primera menstruación ésta sigue siendo irregular es necesario que acudas a la consulta.

-Cuando la regla se acompañe de **fuertes dolores que impidan realizar las tareas habituales**.

-Quienes **mantengan relaciones sexuales, con o sin penetración vaginal**. Algunas ITS se transmiten por contacto entre mucosas.

-Toda mujer que note **variaciones en su flujo** acompañado o no de **picor y escozor**.

-Ante un **sangrado que no corresponde con la regla**. En el caso de aparecer **6 meses o más después de la menopausia indica posible cáncer de endometrio**.

RIESGO DE INFECCIÓN DE ITS Y VIH ENTRE MUJERES

Este riesgo existe **cuando se ponen en contacto nuestras mucosas** (caso del cunnilingus, tribadismo, beso negro,...) **o al compartir fluidos** (flujo vaginal y/o sangre durante la penetración vaginal/anal, en el cunnilingus, o cuando se comparten juguetes sexuales)

Las infecciones más frecuentes son: sífilis, gonorrea, verrugas genitales o condilomas, herpes simple genital, clamidias, tricomonas, ladillas y el virus del papiloma humano.

La mayoría de estas ITS se manifiestan por medio de **variaciones en la textura, cantidad, olor y color del flujo vaginal**, con acompañamiento de **picor o escozor en la zona infectada** y en algunas de ellas,

como el herpes y la clamidia presentan fiebre y sensación de malestar.

Mención aparte merece la Sífilis, que presenta varias fases: **1ª etapa**(de 1 a 12 semanas después del contacto), ulceración rojiza localizada en el área de contacto, que dura de 1 a 5 semanas; **2ª etapa** (de 1 a 6 meses después del contacto), manchas en pecho, espalda y brazos; bultos en cuello, axilas, ingles; fiebre, dolor de garganta y sensación de malestar en general; **3ª etapa** (de 3 años o más después del contacto), úlcera en la piel y en órganos internos; artritis con inflamación de las articulaciones; pérdida de sensibilidad en brazos y piernas; dolores e incapacidad debido a lesiones en corazón, vasos sanguíneos, médula espinal y/o cerebro.

El virus del papiloma humano (VPH) no suele producir síntomas al principio y en el 90% de los casos se elimina de forma natural, pero si no es así existe **riesgo de desarrollar Cáncer**.

El curarse de una ITS no significa que uno se haya inmunizado: se puede volver a pillar.

El cunnilingus supone riesgo de infección de VIH si hay presencia de sangre.

EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

Este cáncer no es hereditario y siempre está **causado por el Virus del Papiloma Humano (VPH)**. Este virus **se transmite** muy fácilmente de una persona a otra **por medio del contacto genital** y no es necesario realizar la penetración vaginal para quedar contagiada.

Los **factores de riesgo** son:

-Iniciar las relaciones sexuales a una edad joven, o si la pareja empezó las relaciones siendo joven, o ha sido pareja de mujeres que tuvieron Cáncer de Cuello de Útero.

-No usar preservativos o barreras de látex durante las relaciones genitales.

Las pruebas de detección del VPH consisten en la recogida de células de la vagina y del cuello del útero. Ello se realiza por medio de la **Citología**. A las mujeres de **20 a 34 años** sólo se les realiza la citología, y **si después de dos citologías con resultados normales con un intervalo de un año, las siguientes pruebas de detección del VPH se realizan con un intervalo de tres años**. En las mujeres de **35 a 64 años**, la determinación del VPH cuando existen resultados normales **será cada cinco años**.

EL CÁNCER DE MAMA

Es el más preocupante de los tumores, ya que es una de las principales causas de muerte de las mujeres de 50 a 65 años. Los bultos en el pecho, benignos en la mayoría de los casos, son el signo más frecuente de cáncer.

Es recomendable que la exploración de los pechos comience por una misma como medio de diagnóstico temprano. Los ejercicios para la autoexploración te los puede enseñar tu ginecólogo/a. El siguiente paso consistirá en una mamografía, obligatoria a partir de los 45 años y que se realiza cada 2 años.

No hay que olvidar que antes de cada regla a algunas mujeres les duelen las mamas o se les hinchan, e incluso pueden aparecer una serie de bultitos. La mayoría desaparecen después de la

regla, pero si persisten durante más de dos ciclos acude a la consulta.

Consejos para la realización de una citología:

-Acudir 12-16 días después de iniciar la menstruación mensual.

-No haber usado óvulos ni cremas vaginales 5 noches antes.

-No haber mantenido relaciones genitales en las 24 horas anteriores.

-Lavarse la zona genital externamente, sin introducir agua en la vagina.

-Acudir tranquila, con ropa cómoda y fácil de quitar.

CONSEJOS PARA ACUDIR A TU GINECÓLOGO/A

- Si es la primera vez, hazte acompañar de alguien de tu confianza en estos temas. Si tienes pareja, acudid las dos.

-Sé sincera en tus respuestas al formulario, así si nunca has tenido penetraciones vaginales hazlo saber para que actúen en consecuencia.

-Recuerda la fecha de la última regla. Es un dato que ayudará a evaluar la citología o la ecografía.



La mayoría de las mujeres Lesbianas, Bisexuales, y un importante porcentaje de Heterosexuales no acuden con regularidad a su ginecólogo/a. El miedo a una posible reacción lesbofóbica y la reticencia a compartir “detalles privados” juegan un importante papel.

El desconocimiento de nuestras prácticas sexuales ha propiciado falsas creencias sobre el modo en que nos afectan las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) y los Cánceres.

NUESTRAS PRÁCTICAS SEXUALES

-Cunnilingus: consiste en **lamer** los genitales externos (**labios, clítoris,**...)

-Beso negro: se lame la zona del ano.

-Tribadismo: se trata del **frotamiento entre los pubis**, o del pubis con otras partes del cuerpo. En ocasiones puede darse el **contacto directo entre los labios vaginales y/o el clítoris** de ambas mujeres.

-Penetración vaginal y/o anal: se realiza la penetración por medio de **uno o varios dedos**, y en ocasiones de toda **la mano**. También se pueden emplear **dildos u otros juguetes sexuales** que contribuyan a dar placer.

-Masturbación.

-Prácticas de **Sadomasoquismo**.