

Nosotras que nos queremos tanto

*Cuidando nuestros cuerpos
y nuestras vidas*



La atención ginecológica

Historia

Yo como muchas creía que la consulta ginecológica no era necesaria. Cuando me invitaban a ir a la atención yo decía *“total, si de algo hay que morir”*.

Además me daba pena de que me vieran mis partes íntimas... pensaba *“ni mi compañero de vida me conoce y una persona extraña me va a mirar”*. Había oído decir que no se cuantas cosas te hacen y que es doloroso, no sé... le agarré miedo.

Desde que empecé a organizarme, hablar, compartir, reflexionar con otras compañeras, tener información y educación sobre nuestros derechos y la salud, fui descubriendo la importancia que tiene examinar nuestro cuerpo, saber cuando está bien y cuando hay algo que es diferente.

Total que me animé a ir a la atención ginecológica y me sirvió. ¡Tanto que me sirvió! pues me descubrieron a tiempo una enfermedad, me pusieron tratamiento y ahora ya no tengo miedo ni vergüenza y asisto a mis citas con seguridad, confianza y sabiendo que es bueno para mí.

*¿Conocés historias como estas?
¿Vos has ido a la atención ginecológica?*

Seguí leyendo el folleto, te aclarará dudas y compartilo con otras mujeres.



¿Qué es la atención ginecológica?



Es un encuentro con el personal de salud, que nos ayuda a asumir mayor responsabilidad en el cuidado de nuestras vidas, de nuestro cuerpo y nuestra salud.

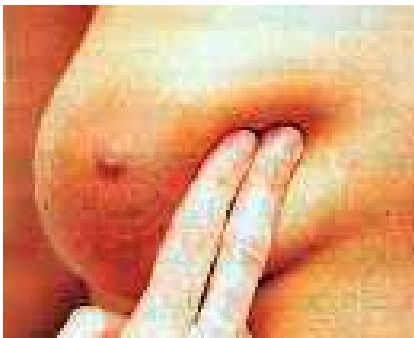
¿Qué hacen en la atención ginecológica?

Cuando vamos a la atención por primera vez, la persona que te atiende te hace preguntas personales. Es una información necesaria para conocer tu historia; tu nombre y apellidos, dónde vives, si estudiaste, en que trabajas, etc.



- Te pregunta sobre tu salud, tu cuerpo y sentimientos
- Si alguien de tu familia o vos tienen enfermedades crónicas. (como diabetes, enfermedad del corazón etc.)
- Desde cuando tenés la regla, duración, cada cuanto y si todavía la tenés.

- Cuántos embarazos has tenido, como fueron los embarazos y partos. Si has tenido hijas e hijos.
- A que edad empezaste a tener relaciones sexuales, cuantas parejas has tenido, cómo te has sentido y te sentís en las relaciones.
- Si has usado o usas algún método anticonceptivo.
- Te preguntan cómo te sentís, si tienes problemas que te preocupan.
- Si has vivido en algún momento de tu vida violencia, o si actualmente la estás viviendo.
- Te pregunta sobre el motivo de tu visita. Si por lo que sea no quieres responder a alguna pregunta es mejor decir que no querés responder.
- Vos debes sentirte en plena libertad y confianza para hablar y aprovechar esta oportunidad.
- Te harán un examen de tus pechos, vientre y un examen de tus genitales.



Para ver cómo estás, cómo es la secreción, ver que aspecto tiene, si hay alguna lesión, bulto, o si hay seña de infección, para tomarte el Papanicolau o ponerte un DIU.



El personal de salud utiliza uno aparato que se llama espéculo, que sirve para mantener la vagina abierta y poder ver el cuello de la matriz.

La persona que te atiende te explica antes que es lo que va a hacer.

Si vos querés ver cómo son tus genitales solícitalo, te acercarán un espejo para que puedas observarte.



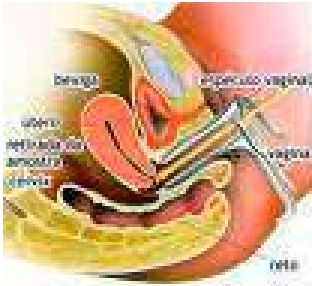
- Según el motivo de consulta, puede ser que te soliciten de hacerte exámenes de sangre u otras exploraciones como colposcopia, ecografía, etc.

- Tenés derecho a preguntar y recibir información sobre tu consulta.



Cuándo ir a la consulta

Para prevenir y tratar enfermedades y embarazos



- Toma de muestra de PAP. (Según te indique el personal de salud)
- Toma de exudado, cultivo.
- Aplicación y revisión del DIU.
- Para aplicarnos tratamientos en los genitales.



- Si queremos usar o cambiar un método anticonceptivo

- Cuando se inician las relaciones sexuales.



- En los cuidados durante el embarazo.

- Si necesitamos información o tenemos dudas.

Cuando sentís que tenes algún problema:

- **Cambios en el flujo de la vagina**
Te aumenta o cambia de color y olor o te da molestias como picazón.

- **Bultos externos o llagas** en los genitales



- **Trastornos con la menstruación**
(Dolor, mucha cantidad o hemorragia, malestar muy grande, periodos irregulares, muy seguido).
- **Problemas en la menopausia.**
Sequedad en la vagina, se te escapa la orina cuando reís o caminás o tosés, sofocaciones....
- **Bultos o cambios en el pecho**
- **Para los cuidados del embarazo**
- **Si querés salir embarazada y no sales.**
- **Si tenés molestias en el bajo vientre o molestias y dolor después de las relaciones sexuales.**
- **Si tenés insatisfacción o no tienes ganas de tener relaciones.**

Ejercicios de pelvis



Estos ejercicios sirven para fortalecer los músculos de la pelvis. Evitan la caída de la matriz, vejiga o recto y la pérdida involuntaria de orina al reír, estornudar... También sirven para prepararse para el parto.

Algunas mujeres después de practicar estos ejercicios han sentido aumento de placer durante el orgasmo. Comenzar los ejercicios poco a poco

- Una buena forma para localizar estos músculos es abrir bien las piernas al orinar e intentar detener la orina haciéndolo de forma intermitente hasta vaciar la vejiga. Si tenemos relaciones con penetración, puedes reconocer estos músculos intentando apretar el pene erecto cuando está dentro de la vagina.
- Una vez localizados podemos empezar los ejercicios, contraer los músculos fuertemente durante unos segundos y relajarlos. Repetirlo 10 veces. Hacer unas 10 contracciones seguidas. Hacer estas 10 contracciones 20 veces al día. Se pueden hacer en cualquier momento.

Conocer nuestro cuerpo



Si aprendemos a mirar nuestro cuerpo y genitales podremos saber lo que es normal y nos ayudará a conocer cualquier cambio. Es bueno mirarnos con un espejo nuestra vagina, los labios, el color, la forma.

Cómo hacerte el autoexamen de pecho o mama



El autoexamen de pecho no sustituye el examen periódico en la consulta ginecológica. Pero ayuda a conocernos mejor y detectar cualquier variación.

Después de la menstruación:



Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones



Autoexamen de seno:
Inspección manual
(de pie)

Observa tus pechos delante de un espejo y palpa según indica el dibujo:

Haz lo mismo, ahora acostada



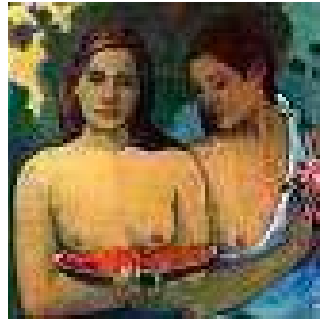
Consejos para cuidar nuestras vidas y nuestra salud



La higiene personal, bañarnos a diario y sobre todo nuestros genitales.

Alimentarnos de forma sana, evitar las grasas y demasiado azúcar o demasiada sal.

El aumento de peso limita nuestra movilidad y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.



Hacer ejercicio todos los días, caminar, pasear, moverse.



Realizar proyectos propios que nos hagan sentir bien, aprender cosas que nos gustan, crear cosas, juntarnos con otras personas para cantar, jugar, hablar. Depende de tus gustos.

Consejos para cuidar nuestras vidas y nuestra salud

Hacernos el **exámen de los pechos**, después de la regla para comprobar que no hay ningún bultito o algo diferente.



Asistir a la **atención ginecológica**, para hacernos los exámenes como el PAP y comprobar que todo está bien.

Más vale prevenir que lamentar.



¿Qué podemos hacer?

- Darnos tiempo para poder ir a la atención ginecológica.
- Cuando vayamos a la atención en salud y ginecológica, platicar con el personal de salud con confianza, preguntar todas las dudas que tengamos y aclararnos bien sobre el tratamiento cuando nos lo recomienden.
- Informarnos para conocer mejor nuestro cuerpo, los cambios naturales, los problemas, las emociones, la sexualidad....
- Aprender a hacernos nosotras mismas los exámenes de pechos, los ejercicios para prevenir enfermedades que nos recomiende el personal de salud.
- Platicar con otras mujeres para apoyarnos, compartir y acompañarnos en el cuidado o recuperación de nuestra salud.
- Organizarnos para presionar a los gobiernos que incluyan leyes y políticas públicas que protejan nuestros derechos y los derechos sexuales y reproductivos.



Colectivo de Mujeres de Matagalpa. Área de salud • 2007

Del banco uno 2. 1/2 cuadras al este
Apartado 184. Matagalpa- Nicaragua

Telefono. 772-4462 fax 772-2458

salud@cmmmatagalpaorg.net

www.cmmmatagalpaorg.net



Financiado por: Farmamundi



**Ayuntamiento
de albacete**