

Consejos para la primer consulta ginecológica



Evelyn Zamora Lara | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

El 8 de marzo se conmemora el **Día Mundial de la Mujer**, una fecha especial en donde no solamente se toma conciencia de las tareas pendientes por resolver, sino también es un momento para sensibilizar acerca de los avances que se han logrado en igualdad de género, desarrollo, derechos humanos, justicia, condiciones laborales, entre otros. Es un día que permite celebrar a la mujer en todos los contextos y animarla a que logre su desarrollo plenamente.

A pesar de los grandes avances alcanzados aún persiste un rezago en cuanto al cuidado de la salud femenina se refiere y es que para lograr un cambio significativo a futuro, es importante **empoderarla desde temprana edad acerca de la importancia de su salud ginecológica**, motivarla a que crezca con una perspectiva positiva de lo maravilloso que es ser mujer; es por esto que la **Dra. Claudia Eugenia Hernández Escobar –Profesora de Ciencias Clínicas de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud y Coordinadora de la Clínica de Ginecología de Niñas y Adolescentes del Hospital Zambrano Hellion-** nos explica cómo pasar de niña a mujer y no fallar en el intento.

Visita ginecológica ¿cuándo y cómo hacerla?

Aunque no existe una indicación sobre la edad en que se debe acudir por primera vez al ginecólogo, lo ideal es que conforme se va avanzando en las diferentes etapas de la niña y comienzan los primeros cambios en la pubertad, el Pediatra sugiera la recomendación y oriente a los padres acerca de la intervención de un ginecólogo. La finalidad de tener esta primer consulta con el ginecólogo es establecer un vínculo de confianza, obtener información sobre su comportamiento, hobbies, así como identificar riesgos, obtener antecedentes, valorar el estado de salud de la niña y tratar las inquietudes que puedan surgir. Esto se logra a través de una charla relajada, confiable y amigable

“No necesariamente por venir al ginecólogo se realiza la exploración genital, eso depende de la situación en particular, y cuando lo hacemos tratamos de hacerla de la forma menos agresiva posible”, comentó la Ginecóloga especialista en niñas y adolescentes”.



/>>

¿En qué consiste la primer consulta?

Lo ideal es tener etapas durante la visita en donde existan varios escenarios en los cuales la madre acompaña a la paciente durante la consulta, establecen la relación de confianza con el ginecólogo y se le explica que es necesario platicar a solas con la adolescente. Este espacio es necesario para que la adolescente resuelva dudas que normalmente no pueda aclarar frente a la

mamá, y en caso de ser necesario, se practica la exploración. Incluso si la adolescente se siente cómoda con su madre, se puede hacer con ella presente.

“Establecer este vínculo de confianza es uno de los grandes objetivos, porque es permitir la oportunidad de lo que se vaya ofreciendo, saber con quién contar y no empezar de cero. Hacer una evaluación de cómo estamos, cómo está el desarrollo, qué diagnóstico tenemos, y qué plan de tratamiento o guía anticipada damos”, añadió la especialista

Cabe mencionar que todo lo que pase en el contexto de la consulta, se queda dentro del marco de la consulta, ya que el ginecólogo por ética no puede revelar nada, a excepción de que esté en riesgo su vida o la de alguien más. Con este vínculo se promueve una adecuada relación médico-paciente, lo cual permitirá que la paciente obtenga información de primera mano y no la busque en sitios de internet, grupos de Facebook, amigas o blogs.



/>>

“Lamentablemente no siempre tenemos el acceso a una red confiable, hay sitios de información virtual muy bien hechos para salud en mujeres, en adolescentes. Lo indicado es que consulten información virtual de órganos colegiados en donde se recaba la mejor información científica y validada. Algunos ejemplos son el Colegio Americano de Pediatría <https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>, el Colegio Americano de Ginecología <https://www.acog.org/> y la Sociedad Norteamericana de Ginecología Pediátrica y Adolescente <http://www.naspag.org/>,”

indicó la Dra. Hernández.

Dentro de las recomendaciones que realizó la Dra. Claudia Hernández al buscar información en internet, fue **evitar consultar foros de discusión, chats y blogs**, ya que normalmente se tergiversa la información y no es proporcionada ni validada por profesionales de la salud.

¿Con qué frecuencia se debe realizar la visita ginecológica durante la adolescencia?

Aunque el periodo de la adolescencia en México concluye a los 19 años, lo establecido por la **Organización Mundial de la Salud (OMS) es a los 21 años**, ya que es cuando el adolescente alcanza su madurez y es capaz de tomar decisiones. Es importante acudir al ginecólogo en varias etapas de la adolescencia, los cuales son:

- **Adolescencia Temprana de 11 – 13 años.**
- **Adolescencia intermedia de 13 – 16 años.**
- **Adolescencia tardía de 17 – 21 años.**

Esto ya que en cada etapa se brindan **diferentes tipos de información acerca de prevención, educación y evaluación de riesgos**, y esta guía anticipada debe ser proporcionada por el especialista.

Mitos y realidades

Tradicionalmente se pensaba que la primer visita al ginecólogo debería ocurrir al casarse, al comenzar una vida sexual o para tratar enfermedades de transmisión sexual y embarazos, sin embargo, el enfoque de ahora es completamente hacia la salud, la cual no implica que el ginecólogo esté involucrado solamente para este tipo de situación; es una **perspectiva de salud a lo largo de la vida de las mujeres**.

“Qué mejor que poderlas acompañar desde muy jovencitas en propiciar lo mejor de lo posible, que desde chiquitas aprendamos qué nos conviene más en una perspectiva de cuidado, de sentido positivo y de prevención, así como detección oportuna de situaciones de riesgo” indicó la Dra. Hernández.

Aunque no existen estadísticas por la Secretaría de Salud sobre la cantidad de adolescentes que realizan la visita ginecológica, la **principal causa reportada por el Instituto Nacional de Pediatría** por la que acuden a una consulta es **embarazo e infecciones de transmisión sexual**.

Asimismo, algunos de los **padecimientos más frecuentes detectados en niñas/adolescentes durante la consulta** son: infecciones por **uso de antibióticos**, molestias por **higiene**, **irregularidades menstruales**, **dismenorrea**, **dolor menstrual**, **infecciones por inicio de vida sexual**.

Prevención de situaciones de riesgo

Actualmente **TecSalud** cuenta con una iniciativa a través de la cual brindan atención específica en la **“Clínica de Ginecología para Niñas y Adolescentes”**, en donde se detectan oportunamente situaciones de riesgo y padecimientos.

Estas actividades forman parte del **Programa Multicéntrico de la Especialidad de Ginecología y Obstetricia de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**, en el cual los residentes y alumnos de la carrera de Médico Cirujano participan ayudando a adolescentes que acuden a atenderse en cuestiones de salud en los hospitales de la Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León y en el Hospital Zambrano Hellion. Con ello los alumnos y residentes se forman con la perspectiva de la prevención en adolescentes.



/>>

“Este es un programa de vanguardia en nuestro país; hay pocos programas de residencia que tienen un programa como este. Son nuestros alumnos de segundo año que lo llevan, siguiendo los mismos lineamientos internacionales del currículum para residentes de Estados Unidos, y es un programa con la participación de profesores nacionales y extranjeros; ellos también están en líneas de investigación ayudando a establecer qué está pasando con nuestras adolescentes y cómo las podemos ayudar”, puntualizó la Dra. Hernández.

La meta finalmente es **sentirnos contentas de ser mujeres y permanecer sanas**; esta perspectiva de prevención nos ayuda a avanzar en cómo asumimos nuestro ejercicio de la salud y sexualidad.