



Es recomendable que asistamos regularmente al ginecólogo, por lo menos una vez al año.

Sabemos que algunas mujeres lo posponen por vergüenza o por la incomodidad física que piensan puedan sentir.

Te invitamos a que vayas al médico y a continuación te explicamos que exámenes te pueden realizar y te dejamos unos *tips* antes de tu visita.

- **Examen de mamas:**
 - El ginecólogo palpará tus senos y axilas de forma circular para detectar y/o descartar nódulos (pequeños bultos) u otros problemas. Trata de relajarte lo más que puedas porque este es un análisis es de rutina. Además, puedes pedirle a tu ginecólogo que te enseñe una técnica de auto exploración para que te examines tu misma en casa.
- **Papanicolau:**
 - Si eres una mujer sexualmente activa debes solicitar este examen en tu visita al ginecólogo, te aconsejamos que lo realices periódicamente.
 - Este análisis detecta posibles células cancerígenas y se realiza a través de la toma de muestras de células del cuello del útero que luego son observadas con un microscopio.

Tips antes de tu visita:

- **Menstruación:**
 - Te recomendamos que cuando vayas al ginecólogo sea después de tu ciclo menstrual.
- **No te avergüences:**
 - Recuerda que si no dices la verdad al ginecólogo sobre tu vida sexual o alguna molestia que tengas él no podrá ayudarte.
- **Limpieza:**
 - No uses productos como talcos o jabones especiales, ya que pueden alterar el PH de tu zona íntima.
- **Preguntas:**
 - Siempre es útil que lleves tus consultas anotadas en un papel o en tu celular en caso de que se te olviden o te pongas nerviosa. Recuerda que el objetivo principal de tu visita al ginecólogo es resolver todas tus dudas.
- **Relaciones Sexuales:**
 - Evita tener relaciones sexuales en las 24 horas previas a tu cita, si de igual forma las tienes te aconsejamos Solo colocar “usar preservativos”
- **Depilación:**



- Trata de no depilar tu zona íntima antes de ir a tu cita médica, ya que puede irritar tus genitales y dificultar la detección de cualquier anomalía.
- **Primera visita al ginecólogo**
 - Idealmente el primer control ginecológico de una mujer debe ser después de su primera menstruación. Sin embargo, si la adolescente presenta uno de estos signos te recomendamos que la lleves al médico aun cuando no haya menstruado:
 - No hay signos de desarrollo puberal a los 13 años.
 - Ya tiene 15 años y los períodos menstruales no han empezado.
 - Existe una fuerte presencia de vello corporal y/o acné.