Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/atencion-ginecologica-y-el-vih-que-esperar-y-como-prepararse-para-las-citas

Atención ginecológica y el VIH: Qué esperar y cómo prepararse para las citas

Submitted on Feb 21, 2024

Image

©Shutterstock.com/antart

Read this fact sheet in English

Índice

- ¿Con qué frecuencia debe ir?
- Qué esperar en el consultorio
- Lista de verificación y preguntas para para prepararse para su visita ginecológica

Para las personas viviendo con VIH, hay muchos aspectos para mantenerse saludables. Empieza bien si toma sus medicamentos a tiempo, come bien y hace actividad física regularmente. Parte de cuidar todo su cuerpo es el cuidado de su salud genital y reproductiva (tanto si puede como si planea lograr un embarazo o dejar embarazada a otra persona). Para cualquiera que tenga una vagina, un cuello uterino, un útero y/o ovarios, esto significa recibir atención ginecológica de un profesional de la salud. La atención ginecológica se refiere a la detección y el tratamiento de los problemas de salud que afectan a los órganos sexuales y reproductivos.

Para las personas de todas las identidades de género, la atención preventiva y los exámenes de salud deben basarse en sus órganos sexuales y reproductivos. Esta hoja informativa se centrará en la atención ginecológica para las personas con vagina, cuello uterino, útero y/o ovarios. Para las mujeres con experiencia trans, puede ser una buena idea consultar con su proveedor de atención al VIH sobre

la atención inclusiva, respetuosa y con conocimiento de su salud sexual y reproductiva.

¿Con qué frecuencia debe ir?

Es muy importante que las personas viviendo con VIH que tienen un cuello uterino tengan visitas ginecológicas regulares y pruebas de cáncer de cuello uterino regularmente. Las recomendaciones de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos son:

Mujeres de 21 a 29 años de edad

- Un examen ginecológico completo, incluyendo un examen de cuello uterino (p. ej., Papanicolaou) y un examen pélvico, cuando reciben el primer diagnóstico de VIH y otra prueba 12 meses más tarde
- Si los resultados de tres pruebas seguidas (pruebas consecutivas) son normales, se debe repetir el examen de cuello uterino (p. ej., Papanicolaou) en tres años, aunque por lo general seguirán haciéndose un examen pélvico y mamario cada año
- No se recomienda la realización de pruebas conjuntas con la prueba de Papanicolaou y la prueba del VPH en este grupo de edad
- Si se encuentran células anormales en la prueba de Papanicolaou, se recomienda repetir la prueba en seis a 12 meses si la persona es negativa al VPH o no se ha sometido a la prueba del VPH. Su proveedor de atención de la salud le avisará si será necesario realizarse más pruebas, como un procedimiento llamado colposcopia.

Mujeres de 30 años o más

- Un examen ginecológico completo, que incluya una prueba de cribado del cuello uterino (por ejemplo, sólo la prueba de Papanicolaou, o una prueba conjunta con la prueba de Papanicolaou y la del VPH) y un examen pélvico, cuando se les diagnostique el VIH por primera vez, y luego otra prueba 12 meses después.
- Si los resultados de tres pruebas seguidas son normales, deben hacerse otra prueba de Papanicolaou en tres años, aunque por lo general seguirán haciéndose un examen pélvico y mamario cada año
- Si la prueba de Papanicolaou en tres años, aunque por lo general seguirán haciéndose un examen pélvico y mamario cada año
- Si se encuentran células anormales en la prueba de Papanicolaou de seguimiento, o dan positivo en el VPH, deberían hacer una colposcopia para examinar el cuello uterino

Las personas embarazadas y viviendo con VIH deben realizarse una prueba para la detección de cáncer de cuello uterino cuando buscan atención prenatal.

Las personas que nacieron con el VIH (VIH adquirido al nacer) son más propensas a tener tipos de VPH de alto riesgo; por lo tanto, deberían hacerse exámenes de cáncer de cuello uterino antes de cumplir los 21 años si son sexualmente activas.

Debe hacerse la prueba de gonorrea y clamidia durante la primera visita ginecológica. Es importante repetir estas pruebas si usted tiene una nueva pareja o si tiene relaciones sexuales sin condones u otro método de barrera. Para obtener más información sobre la atención y la prevención de los problemas ginecológicos, consulte nuestra hoja informativa sobre preocupaciones ginecológicas comunes para las personas viviendo con VIH.

Qué esperar en el consultorio

Generalmente, su médico comenzará preguntándole sobre su historia sexual. Se le preguntará sobre:

- Su vida sexual actual
- El número y el género de parejas sexuales en su pasado
- El tipo de actividades sexuales que practica (por ejemplo, sexo oral, anal, vaginal)
- Si tiene algún historial de infecciones o enfermedades de transmisión sexual (ITS o ETS)
- Si usted ha estado embarazada alguna vez o si tuvo un aborto
- Qué tipo de anticonceptivo usa, si es que utiliza algo
- Cómo se protege a sí misma y a su(s) pareja(s) de ITS
- Cómo se protege a sí misma (y, posiblemente, su pareja o parejas) de una cepa diferente del VIH

Estas discusiones pueden ser incómodas para el médico y el paciente. Aunque es difícil para usted, haga lo mejor posible por responder honestamente. Su médico necesita información completa para cuidar de usted.

Muchas personas encuentran el examen pélvico y bimanual ligeramente incómodo y vergonzoso.

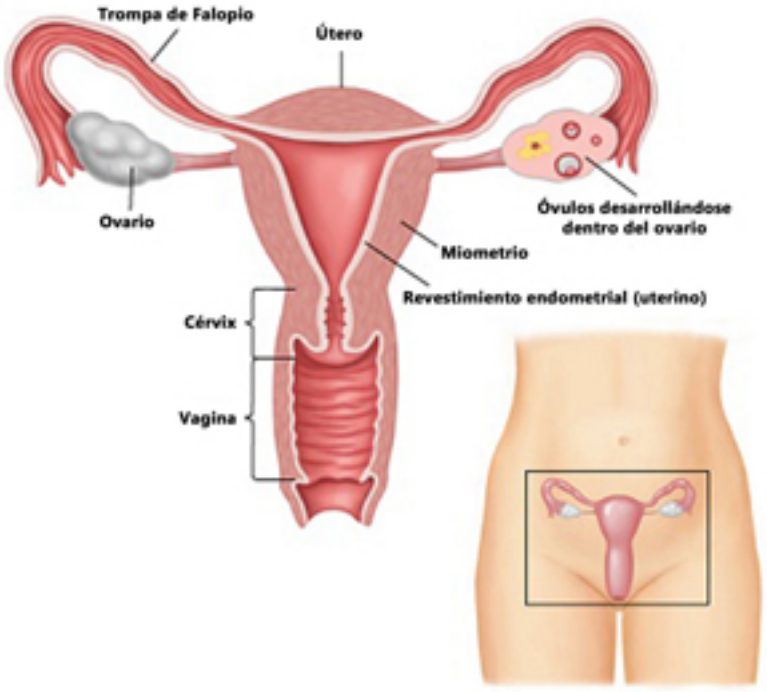
Después de la conversación, el médico revisará diferentes partes de su cuerpo. No todos los profesionales de la salud realizan los exámenes que se encuentran a continuación en el mismo orden. El médico, a menudo, le pide a un miembro del personal de salud (generalmente un asistente médico o una enfermera) que esté presente durante los exámenes físicos. Esto es para la protección de todos y para asegurarse de que los exámenes sean realizados de manera profesional. También está bien solicitar un proveedor del mismo género, o reprogramar el examen físico para un día diferente si no puede ver a un proveedor del género que usted solicita..

Examen de mama

Para el examen de mama, el ginecólogo le pedirá que se recueste y levante un brazo sobre su cabeza mientras palpan con sus manos cualquier bulto o masa en la mama del lado con el brazo levantado. El médico repetirá esto en el otro lado de su cuerpo y le pedirá que levante el otro brazo para palpar su otra mama.

Al llegar a una determinada edad – normalmente entre los 40 y los 50 años, según el país en el que viva – se recomienda la detección del cáncer de mama con una mamografía. La referencia para una mamografía suele provenir de un proveedor de servicios ginecológicos.

Image



Examen pélvico

Para el examen pélvico, el médico le pedirá que se acueste y que acerque su trasero hasta el borde de la mesa de examen. Entonces se le pedirá que abra las piernas, doble las rodillas y coloque los pies en los estribos de metal. A menudo, en este punto, el ginecólogo se colocará guantes para examinar el exterior de sus genitales y ver si hay protuberancias, heridas u otros problemas. Luego, insertará un instrumento llamado espéculo dentro de su vagina. Este instrumento abre las paredes de la vagina para que el médico pueda observar el cuello uterino (la abertura hacia el útero, o la matriz).

Entonces el ginecólogo utilizará un pequeño cepillo, espátula o hisopo para recolectar células del cuello uterino y realizar la prueba del cáncer de cuello uterino. Las células se enviarán a un laboratorio donde serán examinadas con un microscopio para ver si hay células anormales (displasia). Esto es un examen de Papanicolaou. Se realizarán pruebas adicionales si se encuentran células anormales. Mientras que el espéculo está insertado, el ginecólogo también puede recolectar líquido para detectar infecciones.

El ginecólogo utilizará un pequeño cepillo, espátula o hisopo para recolectar células del cuello uterino y realizar la prueba del cáncer de cuello uterino.

Como las pruebas del Papanicolaou requieren laboratorios y gente experta, los países con recursos limitados ofrecen diferentes pruebas para detectar displasia y cáncer de cuello uterino. Uno de los métodos se denomina inspección visual con ácido acético o IVA. Cuando se usa IVA, el proveedor de cuidado médico realiza un hisopado con ácido acético (vinagre) en el cuello uterino y observa si las áreas necesitan tratamiento. Otros países utilizan pruebas para el VPH, que analizan las muestras tomadas de su cuello uterino para ver si contienen cepas específicas del ADN del VPH (su material genético) que pueden causar cáncer.

Examen bimanual

No se usa un espéculo durante el examen bimanual. Durante este examen, el médico coloca dos dedos enguantados dentro de su vagina y coloca la otra mano sobre el vientre. Palpa sus ovarios y útero entre las manos y verifica que no haya dolor. El proveedor de cuidado médico también puede realizar un examen rectal. Durante el examen rectal, el proveedor pone suavemente un dedo enguantado y lubricado en el recto ("trasero") para sentir protuberancias o llagas inusuales. El proveedor también puede recoger una pequeña cantidad de heces ("popó") para detectar sangre.

Muchas personas encuentran el examen pélvico y bimanual ligeramente incómodo y vergonzoso. Un pensamiento tranquilizador es que el espéculo solo se usa durante dos o tres minutos, y generalmente el examen termina en menos de cinco minutos. Cuanto más vaya usted al ginecólogo, más fácil le resultará.

Prueba de Papanicolaou anal

Es posible que las personas de cualquier género viviendo con VIH tengan células anormales (displasia) en su ano, que pueden provocar cáncer anal. Un examen rectal (checarle el "trasero") con un Papanicolaou anal es la mejor manera de detectar displasia anal. Actualmente no hay una recomendación oficial de examen de Papanicolaou anal para mujeres viviendo con VIH. Algunos proveedores de cuidado médico realizan este examen debido al mayor riesgo que tienen las personas viviendo con VIH de desarrollar cáncer anal.

Similar a un Papanicolaou vaginal, el profesional de salud inserta un pequeño hisopo en el ano para recolectar células. Algunos proveedores o clínicas pueden permitirle recolectar una muestra usted misma introduciendo un pequeño hisopo en su propio ano, a unos 2-3 centímetros de profundidad, girando el hisopo unas cuantas veces y colocándolo en el contenedor de muestras. Después las células son enviadas a un laboratorio donde se examinan bajo un microscopio para ver si hay algunas células anormales.

Similar a un Papanicolaou vaginal, el profesional de salud inserta un pequeño hisopo en el ano para recolectar células.

Es importante recordar que, en cualquier momento durante el examen de mama, pelvis, bimanual, o anal, usted puede pedirle a su proveedor que le explique lo que está haciendo conforme lo vaya haciendo. Algunas personas sienten que esto las ayuda a relajarse más durante el examen. Si se siente incómoda o nerviosa en cualquier parte del examen, puede pedir a su proveedor que se detenga o que haga una pausa. En algunas ocasiones, estos exámenes en particular pueden sacar a relucir traumas o abusos sexuales del pasado. Está bien reconocerlos y discutir sus sentimientos con su proveedor.

Lista de verificación y preguntas para para prepararse para su visita ginecológica

Hay muchas cosas que puede hacer para que su visita al ginecólogo sea más cómoda, fácil y útil.

Preparar su cuerpo

Para obtener los mejores resultados del examen físico de su visita, es importante hacer lo siguiente:

- Asegúrese de que no tendrá su período durante la visita; es mejor programar su examen para una o dos semanas después de su período
- No utilice duchas ni otras preparaciones vaginales dos a tres días antes de su examen
- No tenga sexo vaginal o relaciones sexuales 24 horas antes de su examen
- Lávese la vagina o áreas rectales (su trasero) con agua y jabón o gel para baño antes de su

examen

Cómo prepararse para las preguntas de su ginecólogo

Su ginecólogo le hará varias preguntas sobre su historial sexual y médico. Estas preguntas no buscan invadir su privacidad o criticar, sino reunir información importante para tomar buenas decisiones sobre su salud. También puede ser útil pensar en sus respuestas antes de la cita. Esté preparada para contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo comenzó su último período?
- ¿Cuánto duran sus períodos?
- ¿Con qué frecuencia ocurren o cuántos días pasan entre un período y el siguiente?
- ¿Cuándo se hizo el último examen ginecológico (si está viendo a un nuevo ginecólogo)?
- ¿Alguna vez ha tenido resultados anormales en un Papanicolaou? Si la respuesta es sí, su ginecólogo probablemente le preguntará cuándo recibió esos resultados, qué decían los resultados y qué tratamientos recibió. Puede resultarle más fácil traer copias de los informes. Si no tiene copias de los informes, traiga la información de contacto de su ginecólogo anterior para que su nuevo ginecólogo pueda obtener sus registros médicos. Es probable que tenga que firmar un formulario de autorización que le permita a su nuevo ginecólogo solicitarle a su médico anterior sus registros.
- ¿Ha notado algún cambio en su ciclo o períodos menstruales (cuánta sangre, qué frecuente o cuánto dura)?
- ¿Ha notado alguna secreción vaginal? ¿Olor vaginal? ¿Nuevas lesiones o llagas?
- ¿Ha tenido dolor abdominal inferior o pélvico?
- ¿Ha notado sangre después del sexo o entre períodos?
- ¿Qué otras drogas y medicamentos está tomando (incluidos sus medicamentos contra el VIH o terapia hormonal de afirmación del género) *(en inglés)*? Para cada medicamento, asegúrese de escribir el nombre, la dosis, cuánto toma (número de pastillas o gotas, cantidad de líquido) y cuándo lo toma. Si no está segura acerca de su lista o no tiene tiempo, coloque todos sus medicamentos en una bolsa y tráigalos a su cita para que su ginecólogo pueda ver exactamente lo que está tomando. Asegúrese de informarle también a su proveedor acerca de cualquier otro tratamiento o remedio que esté tomando: medicamentos de venta libre, suplementos de hierbas, vitaminas, tés, etc.

Preparar sus preguntas

Ya sea que se sienta cómoda o no yendo a su cita ginecológica, es importante que escriba una lista de preguntas que desea hacerle a su proveedor de atención de la salud. A muchas personas les resulta difícil recordar hacer sus preguntas dado todo lo que sucede durante la visita: la sala de examen, cambiarse de ropa, el examen físico y todas las preguntas que hace el proveedor. Esta es su oportunidad para plantear inquietudes y hacer preguntas sobre la salud de su cuerpo, así que prepare una lista.

Cosas de las que puede querer hablar con su proveedor de atención ginecológica:

- Vacunarse contra la hepatitis A, hepatitis B o el VPH
- Preguntas sobre control de la natalidad y uso de anticonceptivos
- Cómo mejorar la seguridad y satisfacción de su vida sexual
- Problemas menstruales *(en inglés)* (cuánto, qué seguido, cuánto dura)
- Incontinencia (gotear) o frecuencia urinaria (sensación de que necesita orinar con frecuencia)
- Cómo haber sido abusada o atacada (sexualmente o de otra forma) en el pasado podría afectar su salud actual. Aunque puede ser algo muy incómodo de hablar, mencionar un trauma anterior puede ayudar a su médico a comprender mejor sus síntomas e historial y hacer un diagnóstico más preciso

- Cosas que puede hacer para maximizar su salud ginecológica y general
- Cómo se comunicará con su médico después de su visita, incluyendo si su proveedor le informará de los resultados de su examen y cómo lo hará
- Pedirle a su proveedor que le mande una copia de sus resultados

Si acaba de hacerse su examen ginecológico, ¡felicidades! Los exámenes ginecológicos regulares y exámenes de cáncer de cuello uterino son muy importantes para su salud. Muchas condiciones ginecológicas no tienen síntomas evidentes y pueden empeorar sin que usted lo sepa. Encontrar y tratar condiciones ginecológicas en las fases iniciales puede evitar que se vuelvan más serias en el futuro.

Si su proveedor de atención de la salud no es experto en atención ginecológica, o usted prefiere ver a un especialista, solicite una referencia a un proveedor de atención ginecológica, preferiblemente alguien con experiencia en el tratamiento de personas viviendo con VIH. Si usted recibe atención ginecológica de alguien que no es su proveedor de cuidado de VIH, asegúrese de que su proveedor de cuidado de VIH esté al tanto de los resultados de sus pruebas de detección cervical, otras pruebas ginecológicas y cualquier tratamiento que pueda estar tomando para las afecciones ginecológicas.

Image

Esta traducción se hizo posible gracias a la colaboración de Translators Without Borders.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para ver material adicional relacionado con la atención ginecológica.

- Salud sexual y reproductiva (Planned Parenthood)
- Aproveche al máximo su visita al médico (Colegio Americano de Obstetras y Ginec…

- Salud de las mujeres (MedlinePlus)
- PREGUNTAS Y RESPUESTAS: Cuidados ginecológicos y vaginales para hombres trans (…
- Cánceres ginecológicos (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades…
- De cerca y en persona: Qué esperar en el ginecólogo (Bedsider) (en inglés)
- Pruebas y autoexámenes (Sociedad de obstetras y ginecólogos de Canadá) (en ingl…
- Tu Primer Exámen Pélvico (Centro para la Salud de la Mujer Joven)
- Su primera visita ginecológica (Preguntas frecuentes para adolescentes) (Colegi…
- El VIH y la salud de la mujer (HIV.gov) (en inglés)
- Chequeo ginecológico (Planned Parenthood)
- Realiza tu "visita de control de la mujer sana" todos los años (Departamento de…

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.