

Guía para la atención médica preventiva de Woman's

Clínica LSU OB/GYN en Woman's



Índice

Instrucciones de atención para las visitas de rutina: 18 a 50 años	2
Instrucciones de atención para las visitas de rutina: 51 a 65 años	3
Instrucciones de atención por exposición a infecciones de transmisión sexual	4
Instrucciones de atención para el autoexamen de mamas	5
Prueba médica de cáncer de mama: Lo que debes saber	7
Sobre las pruebas de mamografía: Lo que debes saber	8
Información sobre la prueba médica del cáncer de cuello uterino	9

Instrucciones de atención para las visitas de control

18 a 50 años

Resumen de las visitas de control

Las visitas de control o revisiones médicas habituales son muy importantes, ya que pueden ayudar a mantenerla sana. En esta visita, su médico revisará su salud en general y muy probablemente le sugerirá formas de cuidarse. El médico también le recomendará pruebas para revisar su salud actual. Recuerde que, cuando esté en casa, una alimentación saludable, ejercicio regular y otras medidas pueden ayudar a prevenir enfermedades.

El seguimiento es una parte fundamental del tratamiento y de la seguridad. Asegúrese de programar y asistir a todas las citas. También es buena idea llevar un registro de los resultados de las pruebas y mantener una lista de los medicamentos recetados. Recuerde, llamar a su médico si tiene problemas.

Cómo cuidarse en casa

Aunque su médico está disponible para ayudarla a tratar cualquier problema médico que surja, la mejor manera de evitar tener problemas médicos es tomar medidas preventivas por su cuenta. Esto significa estar sana en casa. Recuerde, cuanto más joven empiece con los hábitos saludables, más tiempo vivirá una vida más sana, feliz y productiva. Aquí tiene algunas ideas.

- Coma saludable. Elija comidas como vegetales, frutas, proteínas, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa. Limitar las grasas (especialmente las saturadas) es una medida importante, al igual que reducir la sal en la dieta.
- Limite el consumo de alcohol. Lo mejor es no beber más de un trago al día o siete a la semana.
- Haga ejercicio. Caminar es una buena opción, especialmente si está empezando. Elija otras actividades, como montar en bicicleta, correr, nadar, jugar al tenis o al pickleball, o inscribirse en un deporte de equipo. Los expertos recomiendan al menos 30 minutos de ejercicio al día.
- Mantenga un peso saludable. Esto reducirá el riesgo de tener problemas médicos, como obesidad, enfermedades cardíacas, presión alta y diabetes. Si necesita perder peso, empiece hoy mismo con pequeños pasos y le sorprenderán los resultados.
- No fume. Este hábito solo empeora los problemas médicos. ¿Necesita ayuda para dejar de fumar? Pregúntele a su médico sobre programas y medicamentos que la ayuden a dejar de fumar para siempre. Se sentirá mejor física y mentalmente, se lo prometemos.
- No olvide su salud mental. La preocupación y el estrés son parte normal del estilo de vida actual, pero usted puede aprender estrategias para manejar el estrés. Las técnicas de respiración profunda, la atención plena y el mantenerse en contacto con la familia, los amigos y la comunidad pueden ser de gran ayuda. ¿Se siente triste o sin esperanza a menudo? Habla con su médico sobre los tratamientos que pueden ayudarla.
- Hágase pruebas médicas. Manténgase activa y dispuesta a hacer las pruebas médicas que recomiende su médico. Estas pruebas pueden ayudar a detectar enfermedades antes de que aparezcan los síntomas y prevenir problemas médicos mayores.



- Use protector solar. Puede que no piense en ello, pero incluso cuando esté nublado, debe aplicarse un protector solar de amplio espectro (SPF 30 o superior) en cualquier parte expuesta de la piel.
- Cuide los dientes. El cepillado y el hilo dental ayudan a mantener la boca sana. Una mala higiene bucal muchas veces puede dar lugar a otros problemas, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y condiciones respiratorias, entre otros. No olvide visitar al dentista una o dos veces al año para hacerse revisiones y una limpieza dental profesional.
- Abróchese el cinturón. Use el cinturón de seguridad en el auto para evitar lesiones o la muerte si hubiera un accidente.



¿Cuándo debe llamar para pedir ayuda?

Manténgase al tanto y monitoree los cambios en la salud. Si observa algún problema o síntoma, comuníquese con el médico.

Instrucciones de atención para las visitas de control

51 a 65 años

Resumen de las visitas de control

Las visitas de control o revisiones médicas habituales son muy importantes, ya que pueden ayudar a mantenerla sana. En esta visita, el médico revisará su salud en general y muy probablemente sugerirá formas de cuidarse. El médico también le recomendará pruebas para revisar su salud actual. Recuerde que, cuando esté en casa, una alimentación saludable, ejercicio regular y otras medidas pueden ayudar a prevenir enfermedades.

El seguimiento de atención es una parte fundamental del tratamiento y de la seguridad. Asegúrese de programar y asistir a todas las citas. También es buena idea llevar un registro de los resultados de las pruebas y mantener una lista de los medicamentos recetados. Recuerde, llamar a su médico si tiene problemas.

Cómo cuidarse en casa

Aunque su médico está disponible para ayudarla a tratar cualquier problema médico que surja, la mejor manera de evitar tener problemas médicos es tomar medidas preventivas por su cuenta. Esto significa estar sana en casa. Aquí tiene algunas ideas.

- Coma saludable. Elija comidas como vegetales, frutas, proteínas, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa. Limitar las grasas (especialmente las saturadas) es una medida importante, al igual que reducir la sal en la dieta.
- Limite el consumo de alcohol. Lo mejor es no beber más de un trago al día o siete a la semana.
- Haga ejercicio. Caminar es una buena opción, especialmente si está empezando. Elija otras actividades, si quiere, como montar en bicicleta, correr, nadar, jugar al tenis o al pickleball, o inscribirse en un deporte de equipo. Los expertos recomiendan al menos 30 minutos de ejercicio al día.
- Mantenga un peso saludable. Esto reducirá el riesgo de tener problemas médicos, como obesidad, enfermedades cardíacas, presión alta y diabetes. Si necesitas perder peso, empiece hoy mismo con pequeños pasos y se sorprenderá de los resultados.
- No fume. Este hábito solo empeora los problemas médicos. ¿Necesita ayuda para dejar de fumar? Pregúntele al médico sobre programas y medicamentos que la ayuden a dejar de fumar para siempre. Se sentirá mejor física y mentalmente, se lo prometemos.
- No olvide su salud mental. La preocupación y el estrés son solo una parte del estilo de vida actual, pero usted puede aprender estrategias para manejar el estrés. Las técnicas de respiración profunda, la atención plena y el mantenerse en contacto con la familia, los amigos y la comunidad pueden ser de gran ayuda. Si se siente a menudo triste o sin esperanza, hable con su médico sobre los tratamientos que pueden ayudarla.

- Hágase pruebas médicas. Manténgase activa y abierta a las pruebas médicas que le recomiende su médico. Estas pruebas pueden ayudar a detectar enfermedades antes de que aparezcan los síntomas y prevenir problemas médicos mayores.
- Use protector solar. Puede que no piense en ello, pero incluso cuando esté nublado, de aplicarse un protector solar de amplio espectro (SPF 30 o superior) en cualquier parte expuesta de la piel.
- Cuide sus dientes. El cepillado y el hilo dental ayudan a mantener la boca sana. Una mala higiene bucal muchas veces puede dar lugar a otros problemas, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y condiciones respiratorias, entre otros. Y no olvide visitar al dentista una o dos veces al año para hacerse revisiones y una limpieza dental profesional.
- Abróchese el cinturón. Use el cinturón de seguridad en el auto para evitar lesiones o la muerte si hubiera un accidente.



¿Cuándo debe llamar para pedir ayuda?

Manténgase al tanto y monitoree los cambios en la salud. Si observa algún problema o síntoma, comuníquese con el médico.

Instrucciones de atención por exposición a infecciones de transmisión sexual

Resumen

Las enfermedades que se transmiten por contacto sexual se llaman infecciones de transmisión sexual o STI. Estas STI pueden ser el resultado de sexo vaginal, oral y anal. Lamentable, las mujeres embarazadas también pueden transmitir STI a su bebé antes o durante el parto.

Hay 20 STI primarias, incluyendo: sífilis, gonorrea, clamidia y virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que es el virus que causa el sida. Algunos STI pueden incluso evitar que quede embarazada en el futuro.

Las STI causadas por bacterias pueden tratarse y curarse. Sin embargo, las STI causadas por virus, como el VIH, pueden tratarse, pero no curarse.

La atención de seguimiento es importante. Asegúrese de hacer las citas necesarias y de asistir a ellas. Comuníquese con su médico si tienes problemas y asegúrese de conocer y entender los resultados de las pruebas. Recuerda llevar una lista actualizada de los medicamentos con receta que toma.

Cómo cuidarse en casa

- Si le recetan un medicamento, asegúrese de seguir las instrucciones exactas para que sea lo más eficaz posible.
- Tome los antibióticos exactamente cómo le indique el médico. Solo porque se sienta mejor, no deje de tomarlos. Completar el ciclo de antibióticos asegura su plena eficacia.
- Debido a que las duchas vaginales alteran el equilibrio normal de las bacterias de la vagina, no las haga. Las duchas vaginales pueden aumentar la probabilidad de que la infección se extienda al útero o a otros órganos reproductores.

Prevención de las infecciones de transmisión sexual (STI)

Esperar a tener relaciones sexuales con una nueva pareja (o parejas) hasta que cada uno se haya hecho la prueba es una forma clave de ayudar a prevenir las STI. Otra clave para la prevención es limitar las parejas sexuales a una sola persona que solo mantenga relaciones sexuales con usted. También debe asegurarse de usar condones masculinos o femeninos.

¿Cuándo debe llamar para pedir ayuda?

Busque atención médica inmediata o llame a su médico si:

- Descubres un nuevo dolor en la pelvis o el vientre.
- Siente que puede tener síntomas de infección urinaria, que incluyen:
 - Dolor o ardor al orinar.
 - Necesidad frecuente de orinar sin poder orinar mucho.
 - Dolor justo abajo de la caja torácica y arriba de la cintura a ambos lados de la espalda.
 - Sangre en la orina.
 - Fiebre.
- Tiene un nuevo dolor o hinchazón en el escroto que empeora.

Si nota algún cambio en su salud, asegúrese de comunicarse con el médico si:

- Tiene un sangrado vaginal inusual.
- Tiene secreción vaginal o del pene.
- Aparecen nuevos síntomas como: sarpullido, abultamientos, llagas, verrugas o ampollas.
- Tiene dolor, hormigueo, picazón o ardor en el área genital o anal.
- Cree que puede tener una STI.

Instrucciones de atención para el

Es importante que revise sus propias mamas en busca de bultos o cambios, y hacerlo con regularidad puede ayudar a conocer cómo son y cómo se sienten las mamas normalmente. Puede que no se dé cuenta, pero la mayoría de los cambios o problemas en las mamas no se deben al cáncer. Sin embargo, es importante entender que el autoexamen de mamas no sustituye a la mamografía. Las revisiones de mama programadas con regularidad por el médico, junto con las mamografías, ayudan a mejorar las posibilidades de detectar cualquier problema de mama que pueda tener.

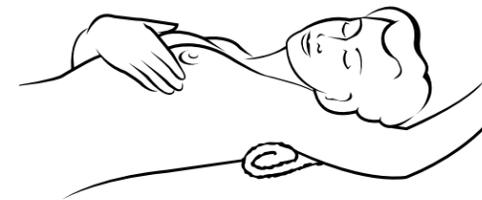
Cuando se trata de autoexámenes, cada persona es diferente. Algunas mujeres consideran que lo mejor es fijar un horario exacto cada mes para hacerse un autoexamen de mamas, mientras que otras son un poco menos formales y pueden revisarse la mama mientras se duchan o cuando se cepillan el pelo. Lo más importante es hacerlo con regularidad e informar al médico si nota algún cambio en las mamas.

El seguimiento es clave. Asista a todas las citas y hable con el médico si tiene algún problema. Y asegúrese de conocer los resultados de las pruebas y llevar una lista de todos los medicamentos con receta que toma.



Cómo hacerse un autoexamen de mama

- Aproximadamente una semana después de que empiece el período menstrual es el mejor momento para examinar las mamas, ya que no estarán sensibles. Si no tiene menstruaciones, elija un día específico del mes que le resulte fácil recordar.
- Cómo examinar las mamas:
 - Quítese la ropa arriba de la cintura y acuéstese. En esta posición, el tejido mamario se extiende uniformemente por la pared torácica, de modo que usted pueda palpar fácilmente todo el tejido mamario.
 - Puede tener la tentación de usar las puntas de los dedos, pero asegúrese de usar las yemas de los tres dedos centrales. Use la mano izquierda para examinar la mama derecha y viceversa. Luego, mueva lentamente los dedos en pequeños círculos del tamaño de una moneda que se traslapen.
 - Se deben usar tres niveles de presión para palpar el tejido mamario. 1) Para el tejido cercano a la superficie de la piel, ejerza una ligera presión. 2) Para palpar un poco más profundo, use una presión media. 3) Finalmente, use una presión firme para palpar el tejido que está más cerca de las costillas y el esternón. Pase por cada nivel de presión para palpar el tejido mamario y luego pase al siguiente punto.
 - Muévelos lentamente hacia arriba y hacia abajo como si estuvieras siguiendo una línea desde la clavícula hasta la línea del sostén y luego desde la axila hasta las costillas. Repita este proceso y asegúrese de haber cubierto toda la mama.
 - Repita este procedimiento en la otra mama, asegurándose de usar las yemas de los tres dedos centrales de la otra mano.



- Cómo examinar las mamas mientras se ducha:
 - Elija un lado y coloque un brazo sobre la cabeza y enjabone ligeramente la mama.
 - Siguiendo el mismo patrón de líneas descrito arriba, mueva suavemente la mano sobre la mama, palpando con cuidado si hay cambios o bultos. Asegúrese de usar las yemas de los dedos.
 - Repita el mismo procedimiento para la otra mama.
- Recuerda, si nota alguna irregularidad o cambio, visite a su médico para que pueda determinar si es necesario hacer más pruebas.



Prueba médica de cáncer de mama

Lo que debe saber

Prueba médica de cáncer de mama

Una persona tiene cáncer de mama cuando crecen células que no son normales en una o ambas mamas. El cáncer es mucho más fácil de tratar cuando se detecta lo más pronto posible, y los médicos usan pruebas médicas para ayudar a su detección precoz. Es habitual estar preocupada por el cáncer de mama y debe tomarse el tiempo necesario para reunirse con su médico y determinar cuándo debe empezar y con qué frecuencia debe hacerse las pruebas médicas de detección del cáncer de mama.

¿Cómo se hace la prueba médica del cáncer de mama?

Existen varias pruebas médicas para detectar el cáncer de mama.

Mamografías

Las mamografías detectan señales de cáncer mediante radiografías y a menudo pueden descubrir tumores que son demasiado pequeños para que usted o su médico puedan palparlos. Durante el proceso, una máquina aprieta suavemente las mamas haciéndolas más planas y fáciles de tomar la radiografía. Se toman fotografías de cada mama desde arriba y desde un lado.

Mamografías 3D

Las mamografías en 3D se llaman tomosíntesis digital de mama. Durante este procedimiento, la mama se coloca en una placa plana con una placa superior que se presiona contra la mama para mantenerla en posición. Un brazo emisor de rayos X se mueve arriba de la mama para tomar diversas imágenes. Las imágenes se cargan en una computadora, que usa las radiografías para crear una imagen tridimensional.

Examen clínico de mama

Durante un examen clínico de las mamas, el médico comprueba si hay bultos u otros cambios palpando cuidadosamente las mamas y debajo de los brazos.

¿Debe hacerse las pruebas médicas del cáncer de mama?

Las mamografías son la mejor prueba médica para las personas con un riesgo medio de tener cáncer de mama, pero existen diferencias de opinión sobre la edad a la que debe iniciarse el control y la frecuencia (cada uno o dos años, según el caso).

Algunas recomendaciones de los expertos incluyen empezar:

- A los 40 años con una mamografía cada año.
- A los 45 años con una mamografía cada año.
- A los 50 años con una mamografía cada 2 años.

Otra decisión que debes tomar es cuándo dejar de hacerse mamografías. Pida consejo a su médico sobre la edad adecuada para iniciar y finalizar las pruebas médicas basado en su salud en general y de las preferencias personales.

¿Cuál es el riesgo de cáncer de mama?

Es muy importante conocer el riesgo de cáncer de mama. Puedes consultarlo con el médico o buscarlo en línea en: cancer.gov/bcrisktool.

Si tiene un riesgo alto o muy alto de tener cáncer de mama, pregunte al médico sobre las formas de reducirlo. Estos esfuerzos incluyen tomar medicamentos, hacerse más pruebas médicas u operarse. Asegúrese de preguntar al médico sobre las pruebas genéticas si tiene una historia familiar fuerte de cáncer de mama.

Medidas para mantenerse saludable

La edad y el hecho de ser mujer son factores que aumentan el riesgo de tener cáncer de mama. Estos factores no se pueden controlar, pero hay algunas cosas que puede hacer para mantenerse lo más saludable posible.

- Familiarícese con cómo son y se sienten las mamas normalmente. Cuéntale a su médico si nota algún cambio.
- Cualquier cantidad de alcohol puede aumentar el riesgo de tener algunos tipos de cáncer. Si bebe alcohol, limite la cantidad.
- Dejar de fumar reduce las probabilidades de tener muchos tipos de cáncer. Si fuma, déjalo.

Coma comidas saludables, manténgase activa todos los días e intente mantener un peso sano. Todas estas medidas proactivas contribuyen a prevenir el cáncer.

Sobre las pruebas de mamografía

Lo que debe saber

Las pruebas de mamografía

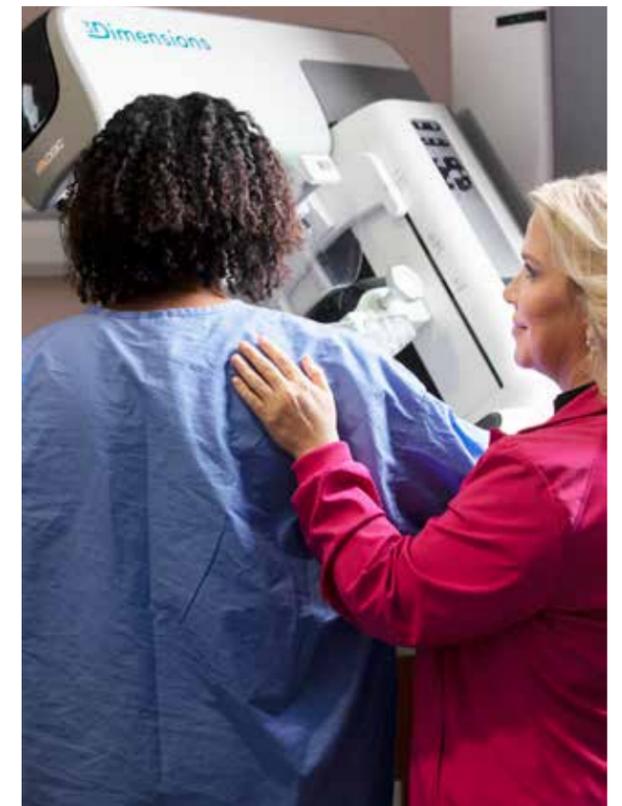
La mejor forma de detectar el cáncer de mama es por medio de una mamografía. Esta prueba consiste en una radiografía de la mama que puede detectar tumores demasiado pequeños para que usted o incluso su médico pueda palparlos. Es muy importante programar mamografías con regularidad para detectar el cáncer en sus fases más tempranas, cuando es más fácil tratarlo.

¿Por qué se hacen mamografías?

- Una mamografía sirve para detectar el cáncer de mama cuando no hay síntomas visibles.
- Se puede hacer una mamografía para detectar el cáncer de mama cuando hay señales.
- Las señales de cáncer de mama pueden incluir un bulto, un engrosamiento del tejido mamario, hoyuelos en la piel de un área de la mama o secreción del pezón.
- También se usa una mamografía en un área de tejido mamario sospechoso para quitar una pequeña porción y examinarla al microscopio. Esto se llama biopsia.

Cómo prepararse para una mamografía

En primer lugar, debe pedir que le envíen a su nueva cita (o traerlos con usted) los resultados anteriores de la última mamografía en otra clínica. No uses desodorante el día de la mamografía. Tampoco debes usar polvos, perfumes o pomadas cerca de las mamas o sobre ellas, ya que los residuos de estas sustancias en la piel pueden interferir con las radiografías.



¿Cómo se hace una mamografía?

- Es necesario quitarse todas las joyas que puedan interferir con las radiografías.
- También debe quitarse todas las prendas arriba de la cintura. Sin embargo, durante la prueba, se le dará una bata de tela o de papel para que la use.

¿Qué se siente al hacerse una mamografía?

Aunque rara vez es dolorosa, una mamografía puede ser un poco incómoda. Avisa de antemano al técnico si tiene la piel sensible o frágil, o alguna condición cutánea. Si tiene la menstruación con regularidad, el procedimiento debe hacerse en las dos semanas después de la finalización del período para que sea más cómodo. Aunque tener las mamas aplanadas no es generalmente la sensación más cómoda, es necesario, ya que ayuda al técnico a obtener las mejores imágenes.

¿Cuánto tiempo dura una mamografía?

- Probablemente estará en la clínica alrededor de una hora, pero la prueba en sí solo dura entre 10 y 15 minutos.
- A menudo, el técnico le pedirá que espere unos minutos mientras se revisan las imágenes para asegurarse de que no sea necesario repetirlos.

¿Qué ocurre después de la prueba?

En la mayoría de los casos, puede volver a casa de inmediato y reanudar sus actividades normales. El seguimiento de atención es clave. Asegúrese de hacer todas las citas necesarias y de asistir a ellas. Además, comuníquese con el médico si tiene problemas. Otra buena idea es llevar una lista de los medicamentos que tome. Por último, no dude en preguntar al médico cuándo estarán listos los resultados de las pruebas.

Información sobre la prueba médica del cáncer de cuello uterino

Pruebas médicas del cáncer de cuello uterino

La parte inferior del útero que se abre en la vagina se llama cuello uterino. Las pruebas médicas del cáncer de cuello uterino son procedimientos usados para examinar las células del cuello uterino en busca de cambios específicos que puedan dar lugar al cáncer.

Hay dos pruebas médicas que pueden detectar el cáncer de cuello uterino, por separado o juntas.

Una prueba de Papanicolaou

Esta prueba busca cambios en las células del cuello uterino que podrían dar lugar a cáncer.

Una prueba del virus del papiloma humano (HPV)

Esta prueba busca el virus HPV, algunos que pueden ser de alto riesgo y podrían causar cambios celulares que den lugar a cáncer de cuello uterino.

¿Cuándo debe hacerse una prueba médica?

Si tiene cuello uterino, lo más probable es que necesite una prueba médica del cáncer de cuello uterino. La prueba médica dependerá de una serie de factores basados en la edad.

Edad	Opciones de pruebas médicas
21 a 29 años	<ul style="list-style-type: none">• Una prueba de Papanicolaou: Si recibe resultados normales, puedes esperar tres años para hacerse otra prueba.• Una prueba de HPV: A partir de los 25 años. Si recibe resultados negativos, puede esperar cinco años para hacerse otra prueba.
30 a 64 años	<ul style="list-style-type: none">• Una prueba de Papanicolaou: Si recibe resultados normales, puedes esperar tres años para hacerse otra prueba.• Una prueba de HPV: A partir de los 25 años. Si recibe resultados negativos, puede esperar cinco años para hacerse otra prueba.• Una prueba de Papanicolaou y una prueba de HPV. Si recibes resultados normales, puedes esperar cinco años para hacerte otra prueba.
Mayores de 65 años	<ul style="list-style-type: none">• Si los resultados de las pruebas médicas siempre han sido normales y es mayor de 65 años, es posible que no necesite hacerse pruebas médicas. Sin embargo, siempre es mejor hablar con el médico.

¿Qué significan los resultados de la prueba médica del cáncer de cuello uterino?

Puedes recibir resultados que muestren cambios leves o graves en las células del cuello uterino. Los pequeños cambios pueden desaparecer por sí solos, sobre todo si eres menor de 30 años.

Si tiene una infección en la vagina o en el cuello uterino o tiene niveles bajos de estrógenos después de la menopausia que causan cambios en las células, es posible que el resultado de la prueba sea anormal.

Es posible que necesite más pruebas si tienes un tipo de virus del papiloma humano (HPV) de alto riesgo o alteraciones celulares que podrían convertirse en cáncer. Es posible que tenga que esperar para volver a hacerse la prueba, hacerse una colposcopia o recibir tratamiento de inmediato. Su médico la ayudará a tomar esta decisión.

Finalmente, basándose en los resultados y en su edad, el médico le recomendará un plan de seguimiento.

El seguimiento de atención es clave. Asegúrese de programar y asistir a todas las citas y comuníquese con el médico si tiene problemas. Asegúrese de que conoce todos los resultados de las pruebas y de que lleva una lista de todos los medicamentos recetados que toma.





Woman's

Fundada en 1968, Woman's es una organización sin fines de lucro, dirigida por una junta de voluntarios de la comunidad, que proporciona atención y servicios médicos para mejorar la salud de las mujeres y los bebés, incluyendo educación a la comunidad, investigación y extensión a la comunidad.

100 Woman's Way | Baton Rouge, LA 70817 | 225-927-1300
womans.org