

Salud ginecológica

La salud ginecológica es un derecho de todas las mujeres.
Las mujeres con discapacidad intelectual tienen derecho a recibir la información y la atención ginecológica que necesiten.



Lectura
fácil



Los órganos sexuales femeninos

Un órgano es una parte del cuerpo que realiza una función, por ejemplo, el clítoris.

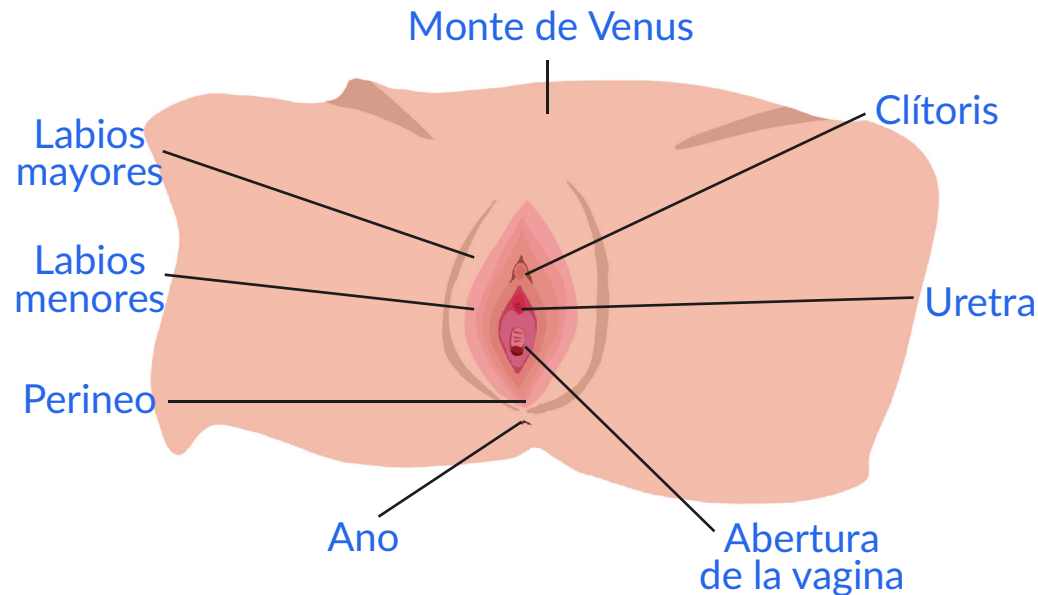
El clítoris es un órgano que sirve para tener placer.

Los órganos sexuales femeninos son externos e internos.

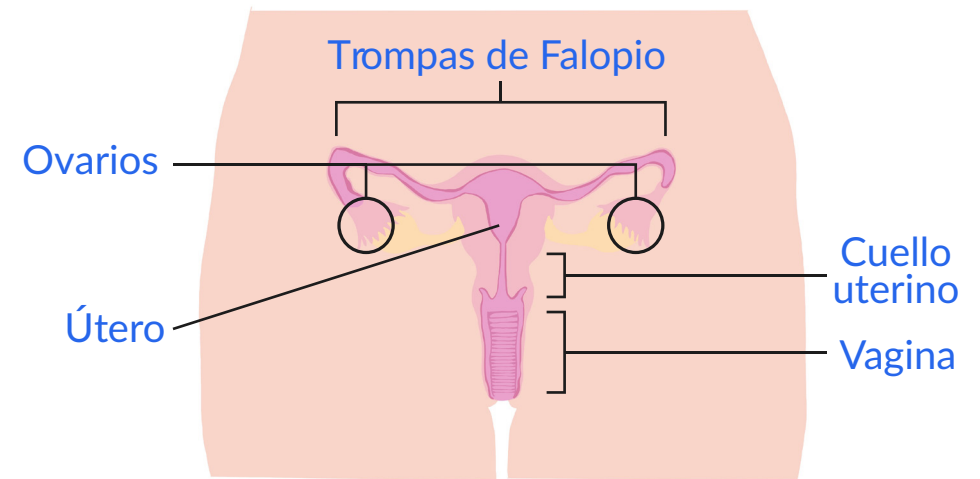
Los externos están por fuera del cuerpo.

Los internos están por dentro del cuerpo.

Órganos sexuales femeninos externos



Órganos sexuales femeninos internos



Consejos sobre higiene íntima:

- Mantén tus genitales limpios.
- Utiliza agua y jabón neutro.
- Cambia tu ropa interior y lava tus genitales todos los días.
- Límpiate con papel y siempre hacia atrás.
- La higiene íntima es muy importante para tu salud.



Revisiones ginecológicas:

- Haz revisiones ginecológicas, aunque estés sana.
- Vete tranquila y relajada.
- Si quieres, lleva una persona de apoyo.
- Lo primero que va a hacer el ginecólogo o ginecóloga es preguntarte por tu salud.
- Después, tendrás que tumbarte en una camilla y te harán una exploración de tus genitales externos e internos y un tacto vaginal.
- Quizá tengan que hacerte algunas pruebas.
Las pruebas más comunes son la citología, el exudado vaginal, la mamografía y la ecografía.
- Si tienes dudas, pregunta.

Cáncer de cérvix

El cáncer de cérvix es una enfermedad que aparece en el cuello uterino.

El cuello uterino es la parte inferior del útero donde está conectado con la vagina.

En la mayoría de los casos, las mujeres con cáncer de cérvix han tenido una infección del virus del papiloma humano.

Este virus se transmite al tener relaciones sexuales con personas que están infectadas con este virus.



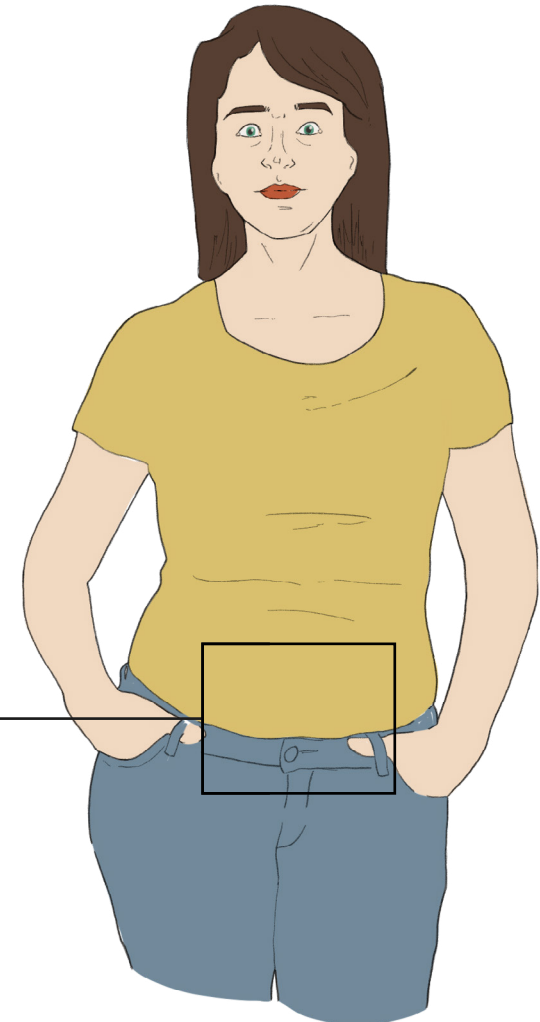
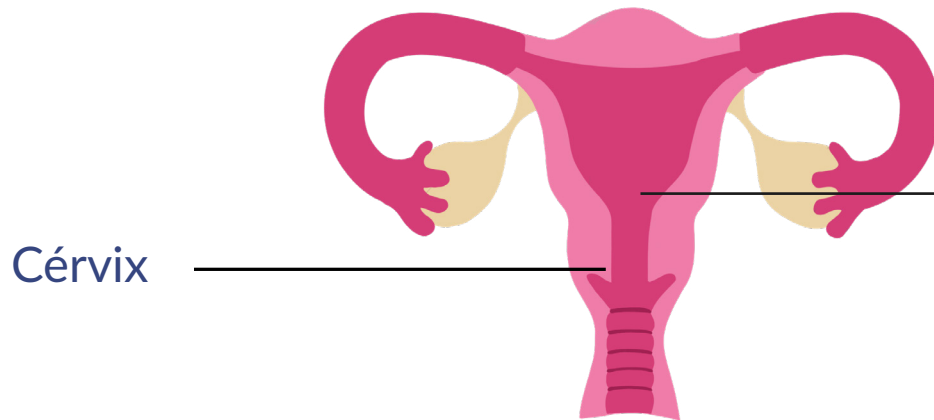
Lectura
fácil



¿Cuáles son los síntomas del cáncer de cérvix?

- Sangrar por la vagina sin tener la regla, después de las relaciones sexuales o después de la menopausia.

Importante: algunas mujeres no tienen síntomas.



¿Qué pruebas hacen los médicos para detectar el cáncer de cérvix?

→ Citología.

Una citología es una prueba en la que cogen muestras de la vagina y del cuello del útero.

→ Biopsia.

Una biopsia es una prueba en la que cogen una pequeña muestra de una mancha o bulto.

Importante: nunca te marches de la consulta de médico con dudas.

¿Qué tratamientos tiene el cáncer de cérvix?

→ Cirugía.

La cirugía es una operación en la que los médicos operan a la persona para quitarle el cáncer.

→ Radioterapia.

La radioterapia es un tratamiento médico que sirve para matar las células que tienen cáncer.

→ Quimioterapia.

La quimioterapia es un conjunto de medicinas que matan las células que tienen cáncer o evitan que crezcan.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es una enfermedad que aparece en el pecho de las mujeres o de los hombres. El cáncer de mama puede aparecer a cualquier edad, pero la edad más frecuente es entre los 45 y los 65 años.



Lectura
fácil



¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?

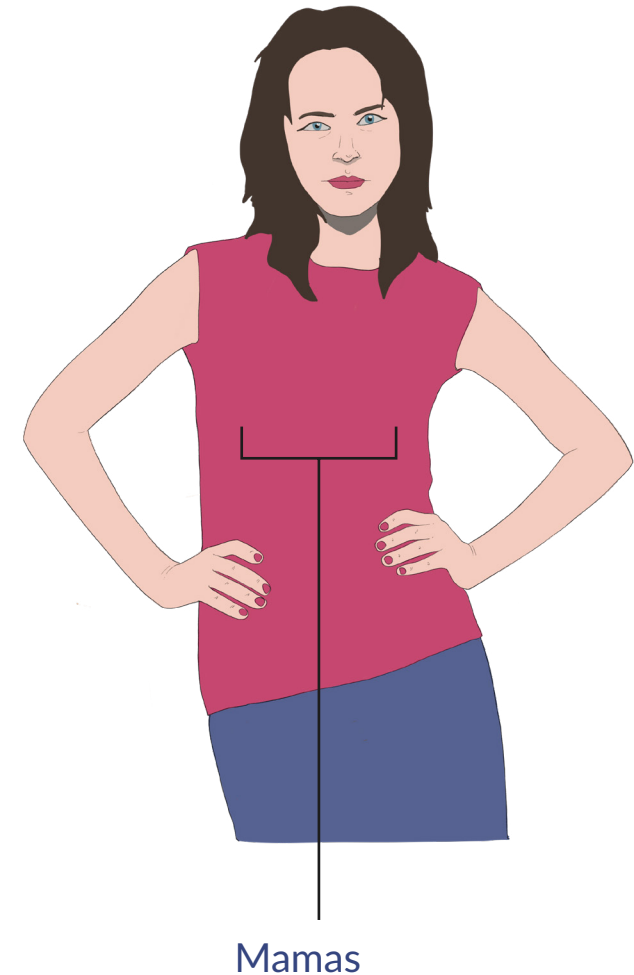
- Bultos en el pecho.
- Cambios en la piel.
- Pequeñas cantidades de líquido que salen del pezón con un poco de sangre.

Importante: algunas mujeres no tienen síntomas.

¿Qué pruebas hacen los médicos para detectar el cáncer de mama?

- Mamografía.
Una mamografía es una radiografía especial del pecho.
- Biopsia.
Una biopsia es una prueba en la que cogen una pequeña muestra de una mancha o bulto.

Importante: nunca te marches de la consulta del médico con dudas.



¿Qué tratamientos tiene el cáncer de mama?

→ Cirugía.

La cirugía es una operación en la que los médicos operan a la persona para quitarle el cáncer.

→ Radioterapia.

La radioterapia es un tratamiento médico que sirve para matar las células que tienen cáncer.

→ Quimioterapia.

La quimioterapia es un conjunto de medicinas que matan las células que tienen cáncer o evitan que crezcan.

→ Terapia hormonal.

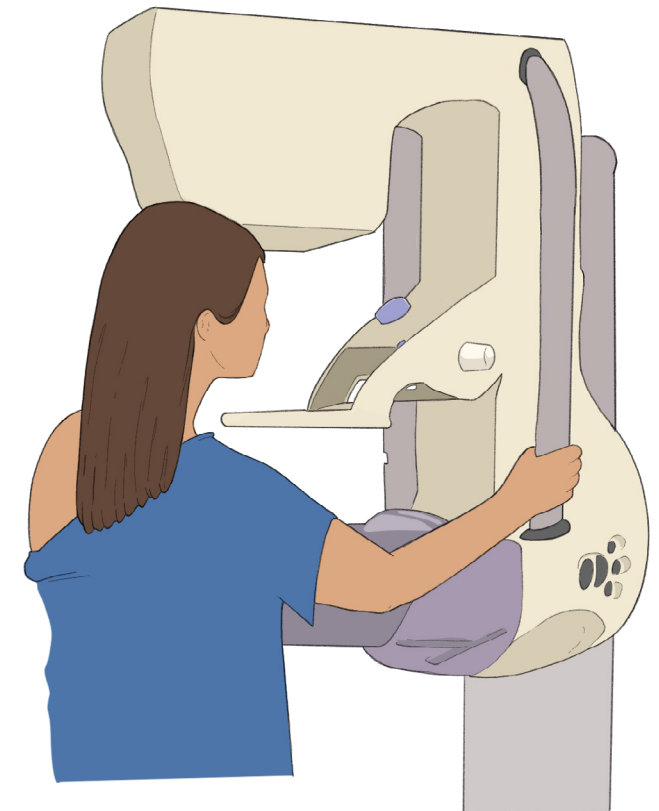
La terapia hormonal es un tratamiento contra el cáncer que para el crecimiento del cáncer o lo hace más lento.

→ Terapia dirigida.

La terapia dirigida es un tratamiento contra el cáncer que impide que ocurran los cambios que ayudan al cáncer a crecer o extenderse.

→ Inmunoterapia.

La inmunoterapia es un conjunto de medicinas que sirven para luchar contra las infecciones y detener el crecimiento del cáncer.



Cáncer de ovario

El cáncer de ovario es una enfermedad que aparece en los ovarios de las mujeres. Los ovarios son las glándulas sexuales que están a cada lado del útero. Las mujeres tenemos 2 ovarios.

El cáncer de ovario puede aparecer a cualquier edad, pero la edad más frecuente es entre los 50 y los 65 años.



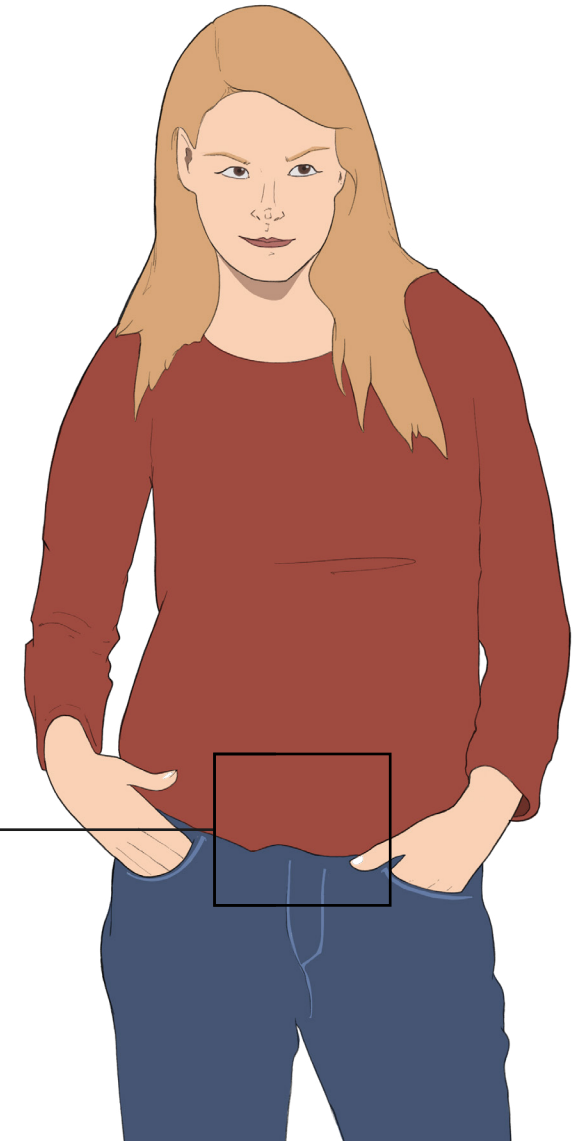
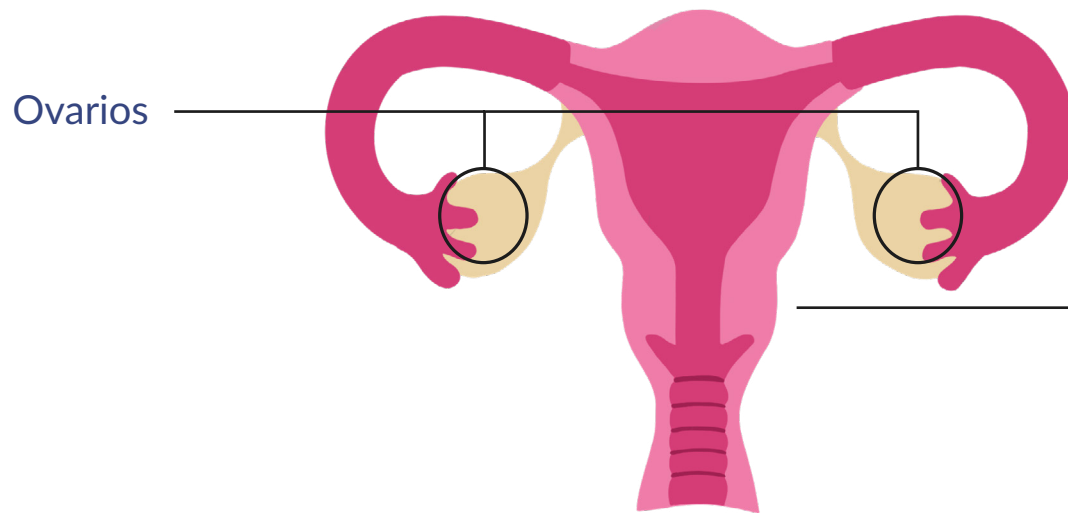
Lectura
fácil



¿Cuáles son los síntomas del cáncer de ovario?

- Estómago hinchado o dolor.
- Dificultades para comer o sensación de empacho.
- Necesidad de orinar cada poco tiempo o con mucha urgencia.

Importante: algunas mujeres no tienen síntomas y lo descubren en las revisiones ginecológicas.



¿Qué pruebas hacen los médicos para detectar el cáncer de ovario?

- Ultrasonido o estudios por imagen.
Estas pruebas sirven para ver tu cuerpo por dentro, crean imágenes y muestran los bultos si los hay.
- Análisis de sangre especiales.
- Cirugía.

Importante: nunca te marches de la consulta del médico con dudas.

¿Qué tratamientos tiene el cáncer de ovario?

- Cirugía.
La cirugía es una operación en la que los médicos operan a la mujer para quitarle el cáncer.
- Quimioterapia.
La quimioterapia es un conjunto de medicinas que matan las células que tienen cáncer o evitan que crezcan.

Cáncer de útero

El cáncer de útero es una enfermedad que aparece en el útero de las mujeres.

El útero es la parte del cuerpo donde está el bebé cuando una mujer está embarazada.

El cáncer de útero puede aparecer a cualquier edad.



Lectura
fácil



¿Cuáles son los síntomas del cáncer de útero?

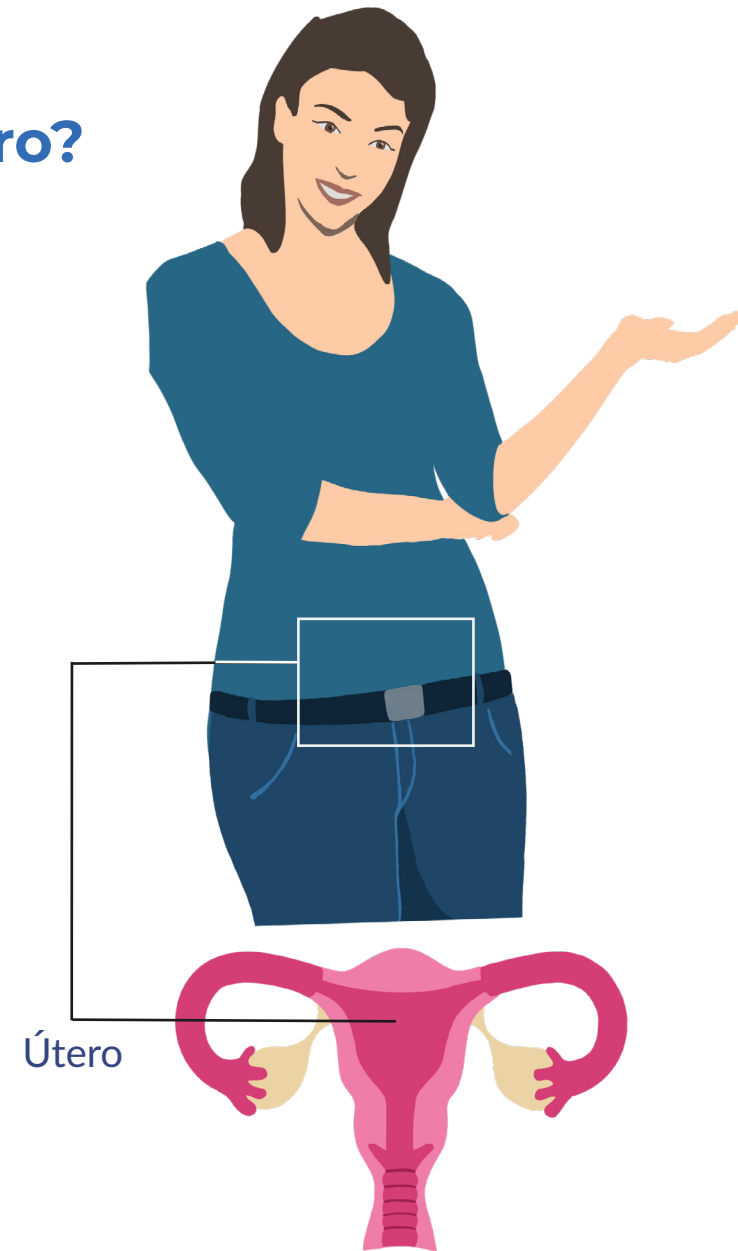
- Sangrar por la vagina cuando no tienes la regla.
- Sangrar más de lo normal durante la regla.
- Sangrar por la vagina después de la menopausia.

Importante: algunas mujeres no tienen síntomas.

¿Qué pruebas hacen los médicos para detectar el cáncer de útero?

- Biopsia.
Una biopsia es una prueba en la que cogen una pequeña muestra del útero.
- Prueba para medir la capa del útero.

Importante: nunca te marches de la consulta del médico con dudas.



¿Qué tratamientos tiene el cáncer de útero?

→ Cirugía.

La cirugía es una operación en la que los médicos operan a la mujer para quitarle el cáncer.

→ Radioterapia.

La radioterapia es un tratamiento médico que sirve para matar las células que tienen cáncer.

→ Quimioterapia.

La quimioterapia es un conjunto de medicinas que matan las células que tienen cáncer o evitan que crezcan.

→ Terapia hormonal.

La terapia hormonal es un tratamiento contra el cáncer que para el crecimiento del cáncer o lo hace más lento.

Menopausia

La menopausia es un periodo de la vida de una mujer en el que deja de tener la regla de manera definitiva. La menopausia ocurre entre los 45 y los 55 años. Si la menopausia ocurre antes de los 40 años se llama menopausia precoz.

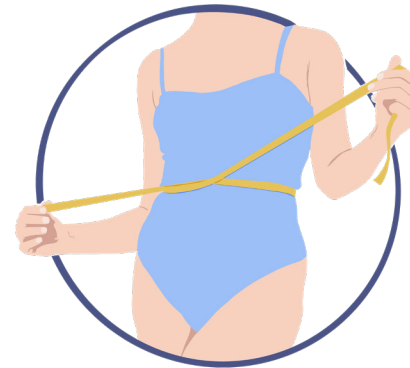


Lectura
fácil



¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

- Aumento de peso.
- Insomnio y sofocos.
El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a la capacidad de dormir.
Un sofoco es la sensación de tener calor, sudor, falta aire y que el corazón late deprisa.
- Ciclos de regla irregulares.
- Osteoporosis.
La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos. Los huesos son menos resistentes y se rompen con más facilidad.
- Cambios del estado de ánimo, por ejemplo, puedes estar más cansada o estar más irritable.
- Sequedad vaginal.



Consejos para mejorar tu calidad de vida en la menopausia:

- Haz ejercicio físico.
- Relaciónate con las personas que te hagan sentir bien y haz planes que te gusten.
- Cuida tu alimentación y come, por ejemplo, fruta, verdura, cereales, alimentos con calcio y omega 3.
- Tomar poco café y alcohol.
- Reduce la sal en las comidas.
- No fumes.
- Haz revisiones de tensión, colesterol y diabetes.
- Haz revisiones ginecológicas.

