



Examen de la mujer sana

Una evaluación anual de su salud
reproductiva y general.



Único para sus necesidades

Su examen de la mujer sana es una visita anual con su proveedor de atención médica. Hay una parte de conversación y una parte de examen físico. También incluye cualquier prueba, asesoramiento o inmunizaciones que usted requiera según su edad, estilo de vida y antecedentes médicos.



Recuerde: Si bien algunos temas pueden hacernos sentir vergüenza o pueden resultar difíciles para hablar, su proveedor de atención médica está aquí para ayudarla sin juzgar.

Conversación

Es posible que deba completar un formulario de antecedentes médicos acerca de usted y su familia. Una vez que su proveedor de atención médica revise sus antecedentes médicos, hablará con usted sobre su vida actualmente.

Salud uterina¹

- Menstruación (su período)
- Períodos irregulares o anormalmente abundantes
- Menopausia (la finalización de los períodos menstruales)
- Embarazo y planificación familiar

Actividad sexual¹

- Opciones anticonceptivas y prácticas sexuales seguras
- Asesoramiento y ayuda adicional con cualquier tipo de abuso o ataque sexual
- Concientización sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Alimentación y ejercicio¹

- Ejercicio
- Régimen alimenticio y aumento o pérdida inusual de peso
- Problemas relacionados con trastornos de la conducta alimentaria

Salud mental y emocional¹

- Relaciones con amigos, familiares y otros seres queridos
- Depresión o ansiedad
- Grandes cambios en el trabajo o la vida personal
- Género o identidad



El sangrado uterino anormal está marcado por sangrado menstrual abundante que dura más de 7 días y puede requerir doble protección y afectar la calidad de vida.² Se estima que aproximadamente 10 millones de mujeres, o 1 de cada 5, están afectadas por períodos menstruales abundantes.³

Examen físico y pruebas de detección

Su examen físico le ofrece a su proveedor un buen panorama de su estado de salud general y determina si está en riesgo de desarrollar algún problema de salud. Los tipos de exámenes y pruebas de detección pueden incluir:

Básicos¹

Las mediciones de estatura/peso/presión arterial controlan su riesgo de:

- enfermedad cardíaca
- trastornos de la tiroides
- diabetes
- obesidad

Examen de mamas¹

- **Examen clínico:** Un examen físico en el que su proveedor revisará sus mamas para detectar la posible presencia de bultos u otro tejido inusual.
- **Mamografía:** Una radiografía de las mamas para detectar anomalías que pueden no ser obvias en un examen clínico. Si bien hay mucha confusión en torno a cuándo comenzar a realizarse mamografías y con qué frecuencias recibirlas, si usted y su médico están de acuerdo, este estudio puede realizarse una vez al año a partir de los 40 años de edad.



Hable con tú su proveedor acerca del examen Genius™ 3D MAMMOGRAPHY™. Detecta el cáncer 15 meses antes que las mamografías convencionales, y cuando el cáncer se detecta en forma temprana, la tasa de supervivencia de 5 años es de aproximadamente el 100 %.^{4,5}*

* Los exámenes Genius 3D MAMMOGRAPHY™ están disponibles solamente en el sistema Selenia® Dimensions® de Hologic.

Examen pélvico¹

Durante el examen pélvico, su proveedor de atención médica examinará visualmente la parte externa del área genital y palpará su abdomen en busca de bultos o cualquier protuberancia fuera de lo común. Es posible que también se le haga un examen interno, en el que su proveedor puede examinar mejor los órganos reproductores y tomar cualquier muestra que sea necesaria para análisis.

Análisis de ITS¹

El análisis de infecciones de transmisión sexual (ITS) es una parte importante de la protección de su salud reproductiva y fertilidad. Su proveedor posiblemente le recomiende ciertos análisis en función de su edad, mientras que otras pruebas pueden ser adecuadas para usted dependiendo de la presencia de síntomas o si tiene un mayor nivel de riesgo.

- La clamidia y la gonorrea son ITS comunes que pueden estar presentes con o sin síntomas. Si no se las trata, pueden causar infertilidad.
- La tricomoniasis, la vaginosis bacteriana (VB) y las infecciones por cándida son causas comunes de vaginitis, que es la inflamación de la vagina. La tricomoniasis es una ITS, mientras que la VB y las infecciones por cándida no lo son. La vaginitis puede causar picazón, secreción anormal y molestias. La tricomoniasis no tratada está vinculada a complicaciones del embarazo y una mayor probabilidad de infección con otras ITS.
- Entre otros tipos de ITS que debe conocer se incluyen los siguientes: herpes, sífilis, virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), hepatitis B y más.

Prueba de detección de cáncer cervicouterino¹

Hay muchas pruebas disponibles para la detección del cáncer cervicouterino.

- **Prueba de Papanicolaou:** La prueba de Papanicolaou implica la recolección de una muestra simple de células del cuello uterino (la parte superior del canal vaginal que se conecta con el útero). Estas células se examinan para detectar la posible presencia de células precancerosas o cancerosas. Si tiene entre 21 y 29 años, se recomienda una prueba de Papanicolaou sola.⁶

- **Pap+HPV juntas** (prueba conjunta): Pap+HPV juntas combinan una prueba de Papanicolaou con una prueba de HPV mediante las cuales su proveedor determinará si usted tiene el virus del papiloma humano (human papillomavirus, HPV), el virus responsable del cáncer cervicouterino. Si tiene entre 30 y 65 años, se recomienda la prueba Pap+HPV juntas.



Pap + HPV tiene las tasas más altas de detección de precáncer y cáncer cervicouterino.⁷

Prueba de detección de cáncer colorrectal¹

La prueba de detección de cáncer colorrectal detecta cáncer de colon o recto. La colonoscopia es el tipo de método de detección más común y consiste en el uso de una cámara pequeña para examinar el colon. Hay otros tipos de opciones de pruebas de detección de cáncer colorrectal que puede analizar con su proveedor.

Prueba de densidad ósea⁸

La prueba de densidad ósea ayuda a calcular la densidad de los huesos y sus posibilidades de sufrir fracturas. Recibirá esta prueba si tiene 65 años de edad o más, o si es menor de 65 años pero tiene riesgo de fracturas. Su proveedor puede analizar con usted maneras para proteger su salud ósea, lo que incluye niveles de calcio y vitamina D adecuados para su edad.



¿Cuál es el adecuado para usted?

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) recomienda diferentes tipos de pruebas e inmunizaciones según su edad.¹ Si usted tiene ciertos factores de riesgo, es posible que necesite exámenes o pruebas adicionales.¹ Usted y su proveedor determinarán qué pruebas e inmunizaciones son adecuadas.

Adolescentes de 13 a 18 años¹

Si tienes entre 13 y 18 años de edad, es posible que estés pasando de la atención pediátrica a establecer una relación con un nuevo proveedor de atención médica.

Análisis de ITS⁹

Si eres sexualmente activa, hazte un análisis de clamidia, gonorrea y VIH. Es posible que requieras un análisis de otras ITS si perteneces a un grupo de alto riesgo.

Evaluación y pruebas adecuadas

Tu proveedor evaluará tu riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y hará una evaluación general de tu salud.

Inmunizaciones

Posiblemente debas recibir inmunizaciones contra la difteria, la hepatitis B, el HPV, la gripe, el sarampión, la meningitis y la varicela.

Examen visual

Tu proveedor te realizará un examen visual de las mamas y del área pélvica cuando corresponda.



Habla con tu proveedor para determinar qué pruebas e inmunizaciones son adecuadas para ti y con qué frecuencia debes recibirlas.

Edad reproductiva de 19 a 39 años de edad¹

Sus visitas de la mujer sana de los 19 a los 39 años de edad pueden incluir planificación familiar, conversaciones sobre métodos anticonceptivos, el comienzo de las pruebas de detección de cáncer cervicouterino y más.

Análisis de ITS⁹

Hágase un análisis de clamidia y gonorrea si es sexualmente activa y tiene menos de 25 años de edad o si tiene más de 25 años y pertenece a un grupo de alto riesgo. Si no se ha realizado análisis anteriormente o pertenece a un grupo de alto riesgo, también debe realizarse un análisis de VIH.

Prueba de detección de cáncer cervicouterino⁶

Si tiene entre 21 y 29 años de edad, se recomienda la detección mediante la prueba de Papanicolaou. Si tiene entre 30 y 65 años, se prefiere la prueba Pap + HPV juntas (prueba conjunta).

Examen de mamas

Comience a hacerse el examen clínico de mamas anual a los 20 años. Hágase autoexámenes de mamas regulares en su casa.

Inmunizaciones

Possiblemente reciba vacunas contra la difteria, el HPV, la gripe, el sarampión, la meningitis y la varicela.



Hable con su proveedor para determinar qué pruebas e inmunizaciones son adecuadas para usted y con qué frecuencia debe recibirlas.

Mujeres maduras de 40 a 64 años de edad¹

Si tiene entre 40 y 64 años de edad, continuará con algunas de las pruebas de detección a las que se ha sometido previamente y recibirá otras por primera vez.

Examen de mamas

A los 40 años de edad, es posible que deba comenzar a realizarse mamografías. También debe recibir un examen clínico de mamas anual y continuar con los exámenes mensuales en casa.

Prueba de detección de cáncer cervicouterino⁶

Si tiene entre 30 y 65 años de edad, la prueba Pap + HPV juntas (prueba conjunta) es el método de análisis de detección preferido.

Prueba de densidad ósea

La prueba de densidad ósea se recomienda si está en la etapa posmenopáusica o si tiene menos de 65 años de edad pero tiene mayor riesgo de tener fracturas óseas.

Inmunizaciones

Sus inmunizaciones pueden incluir vacunas contra difteria, herpes, gripe, sarampión y varicela.

Otras pruebas de detección

- Colonoscopia o prueba alternativa
- Prueba de diabetes
- Evaluación de perfil de lípidos
- Análisis de hepatitis C: *Una vez para las mujeres nacidas entre 1945 y 1965 que no conocen su estado de infección*
- Prueba de VIH y otras ITS



Hable con su proveedor para determinar qué pruebas e inmunizaciones son adecuadas para usted y con qué frecuencia debe recibirlas.

Mujeres de la tercera edad de 65 años o más¹

Si tiene 65 años de edad o más, puede dejar de hacerse algunas pruebas de detección y comenzar a recibir otras por primera vez.

Prueba de detección de cáncer cervicouterino⁶

Si tiene entre 30 y 65 años de edad, la prueba preferida es la prueba Pap + HPV juntas (prueba conjunta). Las mujeres de más de 65 años no están obligadas a hacerse pruebas de detección después de haber obtenido resultados negativos en las pruebas anteriores.

Prueba de densidad ósea

Si tiene 65 años de edad o más, debe someterse a una prueba de densidad ósea.

Examen de mamas

Continuará recibiendo la mamografía anual y los exámenes clínicos de mamas si tiene entre 65 y 74 años de edad, a la vez que sigue haciendo los exámenes de las mamas mensuales en casa. Si tiene 75 años de edad o más, hable con su proveedor de atención médica para determinar si debe continuar con los exámenes.

Inmunizaciones

Su proveedor posiblemente le proporcione vacunaciones contra la difteria, el herpes, la gripe, la neumonía y la varicela.

Otras pruebas

- Colonoscopia o prueba de detección de cáncer colorrectal
- Prueba de diabetes
- Evaluación de perfil de lípidos
- Análisis de hepatitis C: *Prueba recomendada si usted nació entre 1945 y 1965 y no conoce su estado de infección*
- Prueba de la hormona estimulante de la tiroídes
- Análisis de orina

¿Hay un copago por mi visita de la mujer sana?

La visita de la mujer sana está cubierta por la Ley del Cuidado de la Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act).¹⁰

- Sin copago
- Sin deducible
- Sin costo de bolsillo



Programe su examen de la mujer sana hoy mismo.

Fecha:

Hora:

Médico:

Referencias:

1. ACOG. Visita de mujeres sanas. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/10/well-woman-visit>. Publicado en octubre de 2018. Último acceso el 12 de agosto de 2020.
2. CDC. Heavy Menstrual Bleeding (Sangrado menstrual abundante). <https://www.cdc.gov/nbddd/blooddisorders/women/menorrhagia.html>. Actualizado el 28 de agosto de 2015. Último acceso el 12 de agosto de 2020.
3. National Women's Resource Center. Survey of Women Who Experience Menstrual Bleeding (Encuesta a mujeres con sangrado menstrual). Datos en archivo. 2005.
4. McDonald ES, Oustimov A, Weinstein SP, et al. Effectiveness of Digital Breast Tomosynthesis Compared With Digital Mammography (Efectividad de la tomosíntesis digital de mamas en comparación con la mamografía digital). *JAMA Oncol.* 2016.
5. National Breast Cancer Foundation, Inc. Stages 0 & 1: what does it mean to have stage 1 breast cancer? (Estadios 0 y 1: ¿qué significa tener cáncer de mamas en estadio 1?) National Breast Cancer Foundation, Inc. <https://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-stage-0-and-stage-1>. Último acceso el 12 de agosto de 2020.
6. ACOG. Asesoramiento para la práctica: Cervical Cancer Screening (Update). (Detección del cáncer cervicouterino [Actualización]). <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Practice-Advisories/Practice-Advisory-Cervical-Cancer-Screening-Update>. Publicado el 21 de agosto de 2018. Último acceso el 12 de agosto de 2020.
7. Kaufman H, et al. Contributions of Liquidbased (Papanicolaou) Cytology and Human Papillomavirus Testing in Cotesting for Detection of Cervical Cancer and Precancer in the United States. (Contribuciones de la citología (Papanicolaou) basada en líquido y de la prueba del virus del papiloma humano en las pruebas conjuntas para la detección del cáncer cervicouterino y precáncer en los Estados Unidos). *Am J Clin Pathol.* 2020;XX:0-0 DOI: 10.1093/AJCP/AQAA074
8. ACOG. Osteoporosis. <https://www.acog.org/en/Patient%20Resources/FAQs/Womens%20Health/Osteoporosis>. Publicado en diciembre de 2018. Último acceso el 22 de julio de 2020.
9. CDC. 2015 Sexually Transmitted Diseases Treatment Guidelines. Screening Recommendations and Considerations Referenced in Treatment Guidelines and Original Sources. (Pautas de tratamiento para las enfermedades de transmisión sexual. Recomendaciones y consideraciones de detección a las que se hace referencia en las Pautas de tratamiento y Fuentes originales.) <https://www.cdc.gov/std/tg2015/screening-recommendations.htm>. Revisado por última vez el 4 de junio de 2015. Último acceso el 12 de agosto de 2020.
10. Conry JA, et al. Well-Woman Task Force: Components of the Well-Woman Visit (Grupo de trabajo para la mujer sana: componentes de la visita de la mujer sana). *Obstet Gynecol.* 2015;126(4):697-701. doi:10.1097/AOG.0000000000001055.