

HOLOGIC

Examen de la mujer sana

Recargue su bienestar. Programe una evaluación anual del estado de salud de la mujer.



¿Qué es?

Su examen de la mujer sana es una visita médica preventiva anual con su proveedor de atención médica. Incluye un examen físico y análisis en cuanto a pruebas, salud menstrual, asesoramiento o inmunizaciones que usted pueda necesitar según su edad, estilo de vida y antecedentes médicos.

Ponga a prueba sus conocimientos sobre la importancia del examen de la mujer sana y manténgase informada en screeningsforher.com



Qué esperar

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 eso, hablará con usted sobre su vida actual.

Salud uterina¹

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

Actividad sexual^{1, 2, 11}

- Opciones anticonceptivas y prácticas sexuales seguras
- Asesoramiento y asistencia en relación al abuso o la agresión sexual
- Concientización y pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Alimentación y ejercicio^{1, 2}

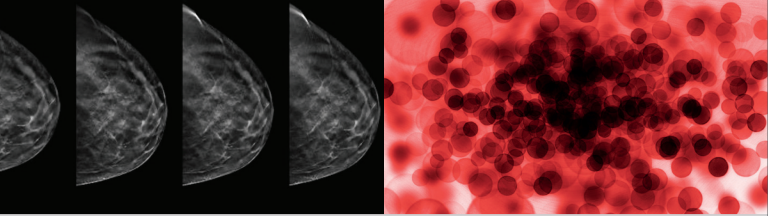
- Ejercicio y dieta
- Régimen alimenticio y aumento o pérdida inusual de peso
- Problemas relacionados con trastornos de la conducta alimentaria

Salud mental y emocional^{1, 2}

- Relaciones con amigos, familiares, parejas
- Depresión o ansiedad
- Grandes cambios en el trabajo o la vida personal
- Género o identidad

¿Qué es el AUB?

El sangrado uterino anormal (abnormal uterine bleeding, AUB) es un sangrado menstrual abundante que dura más de 7 días. Puede requerir doble protección y perturbar a la calidad de vida.³ Se calcula que aproximadamente 10 millones de mujeres — 1 de cada 5 — se ven afectadas por periodos 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 si está en riesgo de desarrollar algún problema de salud. Los exámenes y las pruebas de detección pueden incluir:

Aspectos básicos²

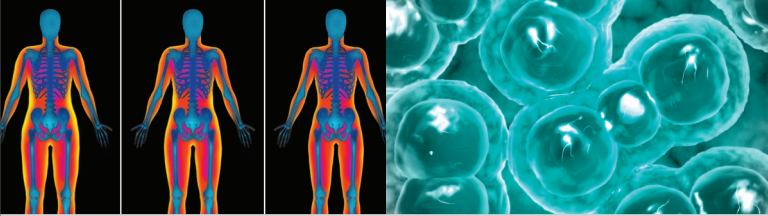
- **Mediciones de estatura/peso/presión arterial.**
- **Verifique su riesgo para:**
 - › Cardiopatía
 - › Trastorno de la tiroides
 - › Diabetes
 - › Obesidad

Examen de mamas²

- **Examen clínico:** Examen físico en el que su proveedor revisará sus mamas para detectar la posible presencia de bultos u otro tejido inusual.
- **Mamografía:** Radiografía de las mamas para detectar anomalías que pueden no ser obvias en un examen clínico. Existe información variable sobre cuándo comenzar una mamografía y con qué frecuencia repetirla.

La detección temprana salva vidas.

Pregunte a su médico si es el momento de que usted se realice una mamografía. Cuando el cáncer se detecta de forma temprana, la tasa de supervivencia a los 5 años es casi del 100 %.^{4,5}



Examen pélvico¹

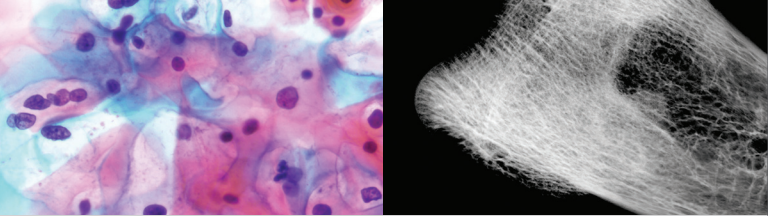
Durante el examen pélvico, su proveedor de atención médica examinará visualmente la parte externa del área genital y palpará su abdomen en busca de bultos o cualquier protuberancia fuera de lo común. Es posible que también se le haga un examen interno, lo que le permitirá a su proveedor examinar mejor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

Análisis de ITS^{2, 11}

El análisis de ITS es una parte importante de la protección de su salud 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.

Por ejemplo, las secreciones anormales u otros síntomas podrían ser un signo de una infección subyacente o una ITS, por lo que es importante que hable con su médico para que le diagnostiquen y traten con precisión.

- **La clamidia y la gonorrea** son ITS comunes que pueden estar presentes con o sin síntomas. Si no se las trata, pueden causar infertilidad.^{6,7}
- **La tricomoniasis, la vaginosis bacteriana (VB) y las infecciones por candida** son causas comunes de vaginitis, que es la inflamación de la vagina. La vaginitis puede causar picazón, secreción anormal y molestias. La tricomoniasis es una ITS, mientras que la VB y las infecciones por candida no lo son. La tricomoniasis no tratada está vinculada a complicaciones del embarazo y una mayor probabilidad de infección con otras ITS.^{8,9}
- **Otros tipos de ITS sobre los** que su proveedor puede hablar con usted incluyen herpes, *micoplasma genitalium* (M. gen), sífilis, VIH, hepatitis B y más.



Examen físico y pruebas de detección (continuación)

Prueba de detección de cáncer cervicouterino²

Hay muchas pruebas para la detección del cáncer cervicouterino:

- **Prueba de Papanicolaou:** La prueba de Papanicolaou implica la recolección de una muestra de células del cuello uterino (la parte superior del canal vaginal que se conecta con el útero). Esta muestra se examina para detectar la posible presencia de células precancerosas o cancerosas. Si tiene entre 21 y 29 años de edad, se recomienda una prueba de Papanicolaou sola.
- **Prueba de Papanicolaou + VPH juntas (prueba conjunta):** Las pruebas de Papanicolaou + VPH juntas combinan una prueba de Papanicolaou con una prueba de VPH, lo que le permite a su proveedor determinar si usted tiene el virus del papiloma humano (VPH), el virus responsable de la mayoría de cánceres cervicouterinos. Si tiene entre 30 y 65 años, se recomiendan las pruebas de Papanicolaou + VPH juntas.*

Prueba de detección de cáncer colorrectal²

La prueba de detección de cáncer colorrectal detecta cáncer de colon o recto. La colonoscopia es el tipo de método de detección más común en el que se utiliza 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 ósea²

La prueba de densidad ósea ayuda a calcular la densidad de los huesos y su probabilidad de sufrir fracturas. Se le realizará esta prueba si tiene 65 años de edad o más, o si es menor de 65 años y ha pasado la menopausia y tiene un alto riesgo de fracturas. Su proveedor puede analizar maneras para proteger su salud ósea, lo que incluye niveles de calcio y vitamina D adecuados para su edad.

* También se recomiendan dos metodologías de detección adicionales en este grupo etario. Para obtener más información, consulte la recomendación de prácticas del ACOG de abril de 2021.
(<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2021/04/up-dated-cervical-cancer-screening-guidelines>)

¿Cuál es el adecuado para usted?

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) recomienda diferentes tipos de pruebas e inmunizaciones según la edad de la persona.¹ Si tiene ciertos factores de riesgo, es posible que necesite exámenes o pruebas adicionales.¹ Su proveedor le ayudará a determinar qué pruebas e inmunizaciones son adecuadas.





Adolescentes

de 13 a 18 años¹

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

Pruebas para las ITS¹¹

Si es una persona sexualmente activa, hágase un análisis de clamidia, gonorrea y VIH. Puede que necesite someterse a pruebas de detección de otras ITS en función de sus comportamientos.

Evaluación y pruebas adecuadas

Su proveedor evaluará su riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y hará una evaluación general de su salud.

Asesoramiento sobre salud menstrual

Su proveedor cubrirá las mejores prácticas y expectativas para los períodos normales frente a los períodos anormales.

Inmunizaciones¹²

Quizás deba recibir inmunizaciones contra la difteria, la hepatitis B, el VPH, la gripe, el sarampión, la meningitis y la varicela.

Examen visual

Su proveedor le realizará un examen visual de las mamas y del área pélvica cuando corresponda.

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



Mujeres adultas

Edad 19 a 39 años¹

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.

Pruebas para ITS¹¹

Hágase un análisis de clamidia y gonorrea si es una persona sexualmente activa y tiene menos de 25 años de edad o si tiene 25 años o más con factores de riesgo adicionales. También es posible que necesite pruebas de VIH.

Detección del cáncer cervicouterino^{2,10}

Si tiene entre 21 y 29 años de edad, se recomienda la realización de una prueba de Papanicolaou. Si tiene entre 30 y 65 años, se recomienda la prueba de Papanicolaou + VPH juntas (prueba conjunta).*

Asesoramiento sobre salud menstrual¹

Su proveedor cubrirá las mejores prácticas y expectativas para los períodos normales frente a los períodos anormales.

Examen de mamas²

Comience a hacerse el examen clínico de mamas anual a los 20 años. Tome conciencia sobre las mamas y analice cualquier cambio con su proveedor. Si tiene un riesgo alto de cáncer de mama debido a su historial personal o familiar, hable con su proveedor para determinar si las pruebas genéticas y las mamografías tempranas son adecuadas para usted.

Inmunizaciones¹³

Posiblemente reciba vacunas contra la difteria, el VPH, la gripe, el sarampión, la meningitis y la varicela.

* También se recomiendan dos metodologías de detección adicionales en este grupo etario. Para obtener más información, consulte la recomendación de prácticas del ACOG de abril de 2021.
(<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2021/04/up-dated-cervical-cancer-screening-guidelines>)



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 comenzará con otras.

Examen de mamas²

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

Detección del cáncer cervicouterino^{2,10}

Si tiene de 30 a 65 años, la prueba de Papanicolaou + VPH juntas (prueba conjunta) es el método de detección recomendado.*

Asesoramiento sobre salud menstrual¹

Su proveedor cubrirá las mejores prácticas y expectativas para los períodos normales frente a los anormales, así como el sangrado posmenopáusico.

Prueba de densidad ósea²

La prueba de densidad ósea se recomienda si está en la etapa posmenopáusica o si tiene menos de 65 años de edad y ha pasado la menopausia con un alto riesgo de fracturas.

Inmunizaciones¹³

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

Otras pruebas de detección²

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

* También se recomiendan dos metodologías de detección adicionales en este grupo etario. Para obtener más información, consulte la recomendación de prácticas del ACOG de abril de 2021.

<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2021/04/up-dated-cervical-cancer-screening-guidelines>



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.

Pruebas de detección de cáncer cervicouterino^{2, 10}

Las mujeres de más de 65 años no están obligadas a hacerse pruebas de detección después de haber obtenido resultados negativos adecuados.

Asesoramiento sobre salud menstrual¹

Su proveedor cubrirá las mejores prácticas y expectativas para los períodos normales frente a los anormales, así como el sangrado posmenopáusico.

Prueba de densidad ósea²

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

Examen de mamas²

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 haciéndose los exámenes de las mamas mensuales en casa. Si tiene 75 años o más, hable con su proveedor de atención médica para determinar si debe continuar con los exámenes.

Inmunizaciones¹³

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 enfermedad colorrectal
- Prueba de diabetes
- Evaluación del perfil lipídico
- Prueba de hepatitis C: Una vez para las mujeres nacidas entre 1945 y 1965 que no conocen su estado de infección
- Prueba de la hormona estimulante de la tiroides
- Análisis de orina

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

Está cubierto por la Ley de Atención Sanitaria Asequible.^{*14} Esto puede significar:

- ✓ Ningún copago
- ✓ Ningún deducible
- ✓ Ningún pago de su bolsillo

Programe su examen de la mujer sana hoy mismo.

Fecha:

Hora:

Médico:

^{*}Los pacientes deben consultar sus planes de atención médica para verificar la cobertura.

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, confirmado en 2024. Consultado el 21 de febrero de 2025. **2.** Iniciativa de Servicios Preventivos para Mujeres. https://www.womenspreventivehealth.org/wp-content/uploads/FINAL_2024-Well-Woman-Chart-English.pdf. Actualizado en enero de 2024. Consultado el 21 de febrero de 2025. **3.** CDC. Acerca del sangrado menstrual intenso. <https://www.cdc.gov/female-blood-disorders/about/heavy-menstrual-bleeding.html>. Revisado el 15 de mayo de 2024. Consultado el 21 de febrero de 2025. **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. Descripción general del cáncer de mama en estadio 0, National Breast Cancer Foundation, Inc. <https://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-stage-0/>. Revisado médicamente el 15 de junio de 2023. Consultado el 24 de febrero de 2025. **6.** CDC. Acerca de la clamidia. <https://www.cdc.gov/chlamydia/about/index.html>. Revisado el 31 de enero de 2025. Consultado el 21 de febrero de 2025. **7.** CDC. Acerca de la gonorrea. <https://www.cdc.gov/gonorrhea/about/index.html>. Revisado el 31 de enero de 2025. Consultado el 21 de febrero de 2025. **8.** CDC. Acerca de la vaginosis bacteriana (VB). <https://www.cdc.gov/bacterial-vaginosis/about/index.html>. Última revisión: 11 de diciembre de 2023. Consultado el 21 de febrero de 2025. **9.** ACOG. Preguntas frecuentes sobre la vaginitis. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/vaginitis>. Actualizado en septiembre de 2023. Consultado el 21 de febrero de 2025. **10.** ACOG. Lineamientos actualizados para la detección del cáncer de cuello uterino. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2021/04/updated-cervical-cancer-screening-guidelines>. Publicado en abril de 2023. Confirmado en abril de 2024. Consultado el 21 de febrero de 2025. **11.** Workowski KA, et al. Sexually Transmitted Infections (Infecciones de transmisión sexual), 2021. *MMWR Recomm Rep* 2021;70. **12.** CDC. Calendario de vacunación de niños y adolescentes por edad. <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/immunization-schedules/child-adolescent-age.html>. Revisado el 21 de noviembre de 2024. Consultado el 21 de febrero de 2025. **13.** CDC. Calendario de vacunas para adultos por edad. <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/immunization-schedules/adult-age.html>. Revisado el 21 de noviembre de 2024. Consultado el 21 de febrero de 2025. **14.** HealthCare.gov. <https://www.healthcare.gov/glossary/co-payment/>. Consultado el 10 de enero de 2025.

PP-01944-301 Rev. 004 © 2025 Hologic, Inc. Todos los derechos reservados. Hologic y los logotipos asociados son marcas comerciales o marcas registradas de Hologic, Inc. o sus filiales en Estados Unidos u otros países. El contenido de este artículo se ofrece solamente con fines informativos y no está concebido como consejo médico. Comuníquese con su profesional médico para recibir consejos concretos acerca de su salud y tratamiento. Esta información no tiene como fin ofrecer ni promocionar productos donde dichas actividades estén prohibidas. Dada la distribución de los materiales de Hologic a través de sitios web, retransmisiones electrónicas y exhibiciones comerciales, no siempre es posible controlar dónde aparecen dichos materiales. Para obtener información específica sobre cuáles son los productos que pueden estar disponibles en un país particular, escriba a womenshealth@hologic.com.

HOLOGIC

Para obtener más información sobre Hologic, visite hologic.com