FADEMGA

Plena inclusión Galicia

La consulta de Ginecología

Autor: Esteban Ferreiro García

Ilustradora:

Sara Prieto Puy

Teresa Ferreiro Peleteiro

Adaptación a lectura fácil: Sara Rodríguez Contreras

Equipo validador:

Begoña Zurdo Prieto

Gregorio Cintas Jiménez

Saray Guaza Chamorro

Sergio Jiménez Peñafiel

Sara Rodríguez Contreras (coordinación)

Edición: FADEMGA Plena inclusión Galicia

Coordinación de la guía: Rocío Rey Sanmartín

DL: C 1928-2021

creative commons

Índice

Presentación 5

1. Anatomía de las mujeres 6

2. ¿Qué profesionales atienden la salud sexual de las mujeres? 13

3. La consulta de ginecología 17

4. ¿Cuándo acudir a la consulta de ginecología? 19

5. ¿Dónde se puede recibir atención ginecológica? 22

6. Exploración ginecológica 26

7. Autoexploración de mama 37

8. Programa para detectar el cáncer de cérvix 41

9. Programa para detectar el cáncer de mama 45

10. Bibliografía y referencias 49

Presentación

Esta guía está pensada para mujeres que quieran conocer mejor su cuerpo y su salud sexual.

Cuando hablamos de mujeres, nos referimos a todas las mujeres. También a las mujeres **transexuales** y a las personas con **identidad de género** no binaria.

También incluimos a hombres transexuales que tienen órganos sexuales femeninos.

Todas las personas tienen derecho a proteger su salud y a recibir atención médica. También las personas con **discapacidad intelectual.**

Además, esta guía puede interesar a todas las personas que quieran conocer más sobre el cuerpo de las mujeres y su salud sexual.

Una persona **transexual** es la que nace con un sexo, pero se siente del sexo contrario. Las mujeres transexuales nacieron con cuerpo de hombre, pero son mujeres.

La **identidad de género** es cómo tú te identificas y te sientes. Si te sientes mujer, hombre o ninguna de las 2 cosas. Cuando no te sientes ni hombre ni mujer, tienes una identidad de género no binaria.

1. Anatomía de las mujeres

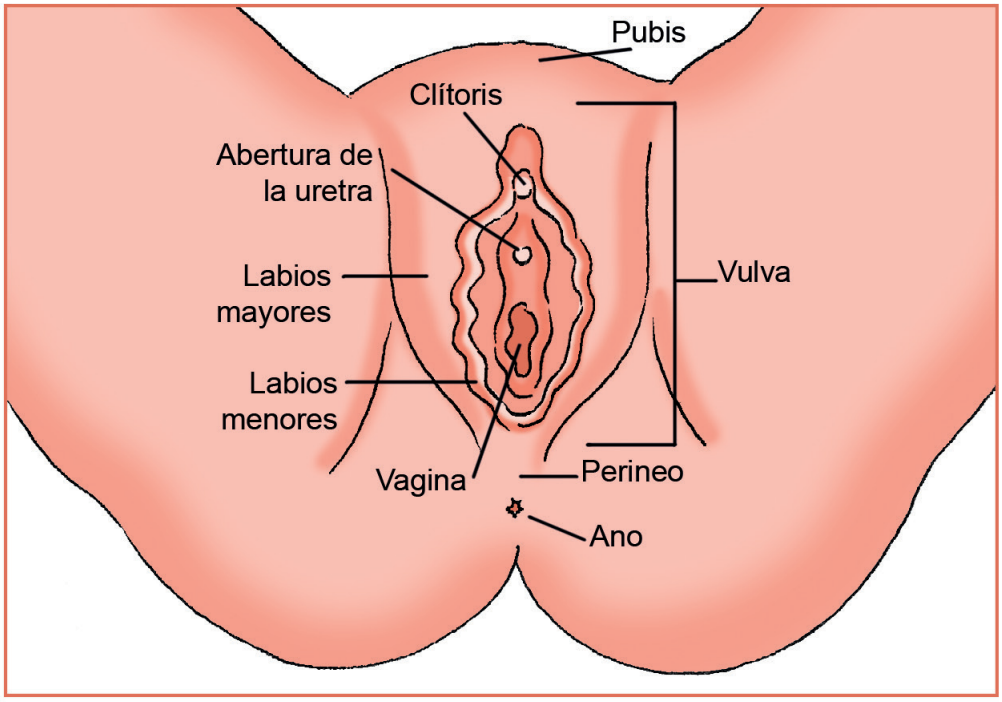
En este apartado explicamos
como son los genitales de las mujeres.

Hay genitales externos y genitales internos.
Los genitales externos
son los que podemos ver.
Los genitales internos están
dentro del cuerpo
y no podemos verlos
a simple vista.

Genitales externos

La vulva incluye los genitales externos
de las mujeres.
La conocemos por muchos nombres,
como chichi, chocho o parrocha.

La vulva tiene unos pliegues de piel
que protegen los genitales.
Los llamamos labios menores y mayores.

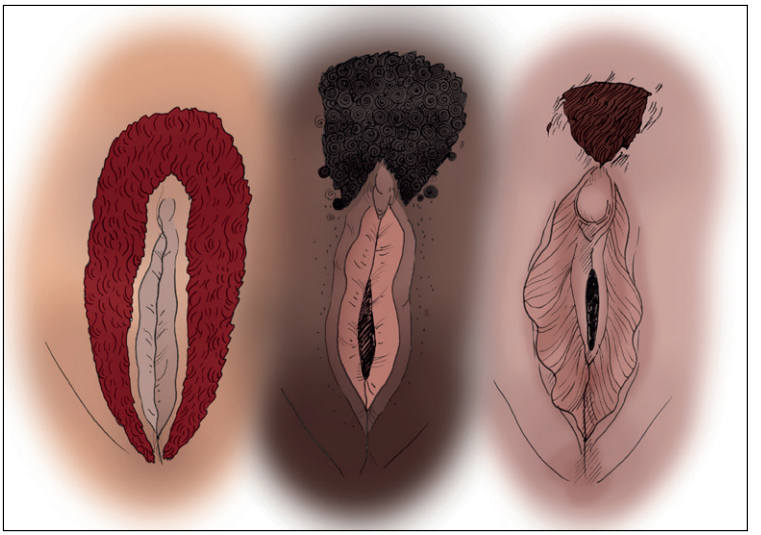


Vulva vista de frente.

En los libros,
se muestran vulvas
de color rosa, sin pelo
y con los labios iguales unos a otros.

Pero la realidad es distinta.
existen vulvas rosas, morenas,
con un labio más grande que otro,
con mucho vello o depiladas.

La vulva de cada mujer es distinta.



Ejemplos de vulvas distintas

Los genitales externos son:

1. Monte de venus

Es una zona blanda
en la parte inferior del vientre.
Suele tener vello desde la adolescencia.
También se llama pubis.

2. Orificio vaginal

Es un agujero que conecta
con la vagina
por donde sale la menstruación,
por donde se introduce el pene
para tener relaciones sexuales
y por donde nacen los bebés.

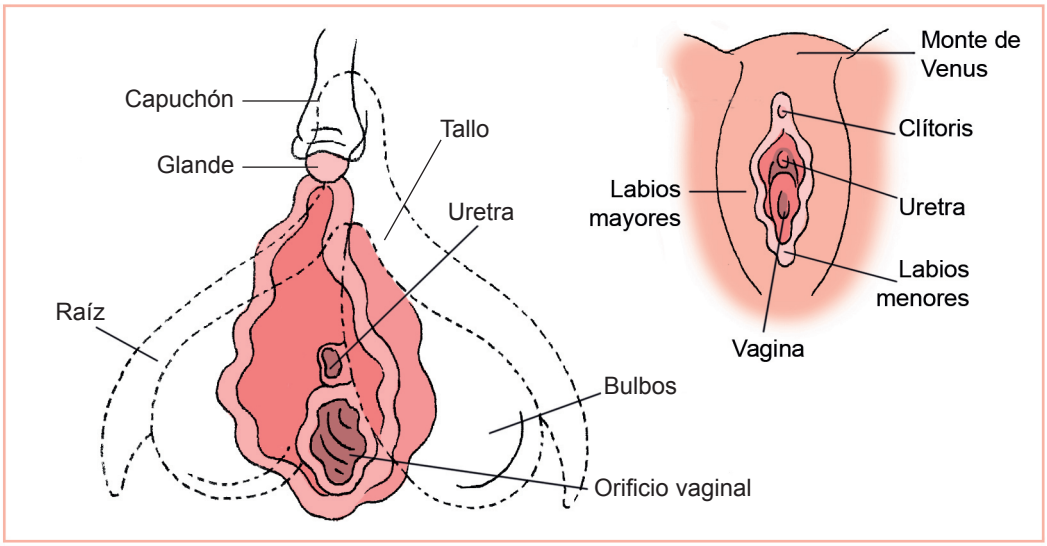
Está debajo de la uretra,
que es por donde sale la orina.

La entrada a la vagina
está cubierta por el himen,
que es una **membrana** fina
que se rompe
en la primera relación sexual
con **penetración**.

Una **membrana** es una capa de piel muy fina.

Llamamos **penetración** a meter el pene, los dedos o juguetes sexuales en la vagina o el ano.

3. Clítoris



Clítoris con todas sus partes.

El clítoris es un órgano
que está en la vulva de las mujeres.
Sirve para dar placer

Podemos ver y tocar su glande,
pero el clítoris es un órgano más grande
que está dentro de la piel.

El cuerpo o tallo tiene forma de cilindro
y en su extremo están las raíces.

Las raíces son 2 bandas finas y largas
que envuelven la uretra y la vagina.
Son **eréctiles**.

A cada lado de las raíces
están los bulbos del clítoris,
que son una zona eréctil.
Cuando se excitan
se llenan de sangre
y pueden aumentar 3 veces su tamaño.

Por este motivo,
la parte más exterior de la vagina
es la más sensible.

Algo es **eréctil** si tiene la capacidad de pasar de blando a duro cuando se excita.
Por ejemplo, el pene.

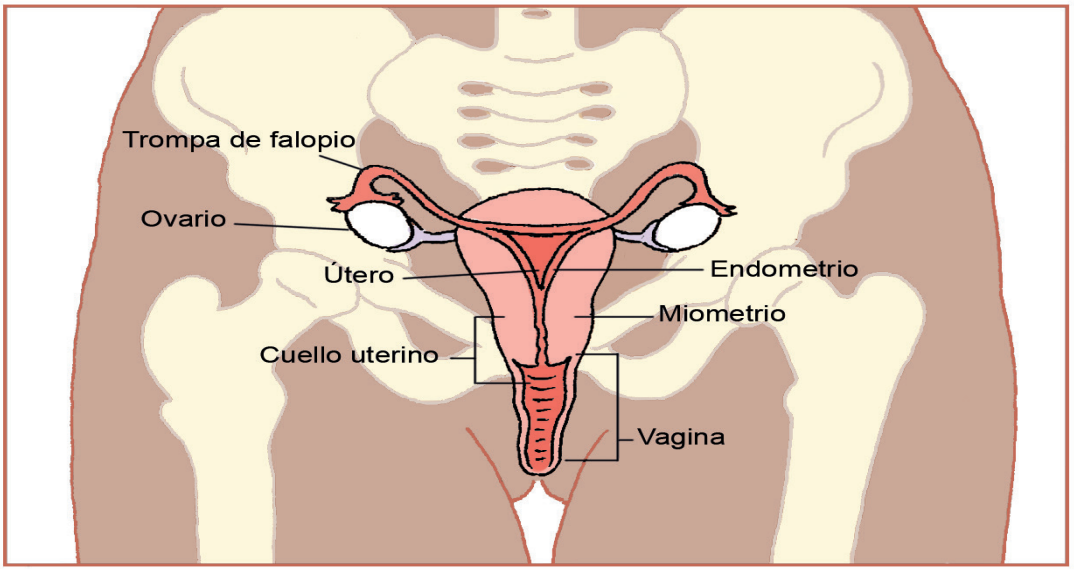
Genitales internos

Los genitales internos están
en la parte inferior del vientre.

Para verlos y observarlos,
necesitamos instrumentos
y pruebas médicas.
Como una **ecografía**.

Los genitales internos son:

Una **ecografía** es una prueba médica que utiliza el sonido para ver el interior del cuerpo.



Partes del sistema reproductor femenino.

1. Ovarios

Tienen los óvulos dentro
y producen varias **hormonas**,
como los estrógenos y la progesterona.

2. Trompas de Falopio

Son 2 tubos huecos
que transportan los óvulos
desde los ovarios
hasta el útero.

3. Útero

El útero tiene forma de pera,
está formado por músculos
y está hueco por dentro.

Las **hormonas** son sustancias que sirven para controlar la actividad de algunos órganos del cuerpo.

Dentro del útero se forma el endometrio.
El endometrio es una **membrana mucosa**
que sirve para alimentar al bebé
si la mujer se queda embarazada.

Una **membrana mucosa** es una capa delgada que se parece al moco.

Si la mujer no se queda embarazada,
expulsa el endometrio
que forma la menstruación.

La parte más inferior del útero
se llama cuello uterino
y se comunica con la vagina.
Por el cuello uterino se expulsa la menstruación
y sale el bebé en caso de embarazo.

4. Vagina

La vagina es un tubo
que comunica con el exterior
y permite la penetración
en las relaciones sexuales.

Por la vagina sale la menstruación
y el bebé en caso de embarazo.

2. ¿Qué profesionales atienden la salud sexual de las mujeres?

Para atender la salud sexual
de las mujeres
se tiene que hacer un trabajo en equipo
entre varios tipos de profesionales.

Muchos de estos profesionales
se pueden encontrar
en los Centros de Orientación Familiar.

1. Ginecólogos y ginecólogas

Son profesionales de la medicina
que han estudiado medicina
durante 6 años
y después se han especializado
en ginecología y obstetricia durante 4 años.

Se encargan de las enfermedades
de los genitales y de las mamas.
También del control del embarazo,
del parto, de los días posteriores al parto
y de la **anticoncepción**.

La **anticoncepción** son los métodos y medidas que se toman para evitar un embarazo.

2. Cirujanos y cirujanas

Son profesionales de la medicina
que han estudiado medicina
durante 6 años
y después se han especializado
en cirugía general durante 5 años.

Además, han estudiado cirugía
de la mama y otras partes del cuerpo.

3. Matronas y matrones

Son profesionales de la salud
que han estudiado enfermería
durante 4 años
y después se han especializado
en enfermería obstétrico – ginecológica
durante 2 años.

Se encargan de la atención
en el embarazo, el parto
y los días posteriores al parto.
También se encargan
de atender la salud sexual en general
y de prevenir problemas de salud.

4. Médicos y médicas de familia

Son profesionales de la medicina
que han estudiado medicina
durante 6 años
y después se han especializado
en medicina de familia y comunitaria
durante 4 años.

Se encargan de atender la salud
de la comunidad y de las personas
de forma general y completa.

5. Psicólogos y psicólogas

Son profesionales de la salud
que han estudiado psicología
durante 4 años.
Estudian la mente y el comportamiento
de los seres humanos.

Se encargan de apoyar
el desarrollo personal, social,
educativo o profesional de las personas.

6. Sexólogos y sexólogas

Son profesionales de varias áreas,
como psicología, enfermería,
medicina o trabajo social.

Han hecho una formación
de posgrado en sexología.
Es decir, han estudiado
el comportamiento sexual del ser humano.

Se encargan de atender
las dificultades y problemas sexuales
y participan en programas
de salud y educación sexual.

7. Fisioterapeutas

Son profesionales de la salud
que han estudiado fisioterapia
durante 4 años.

Se encargan de atender la salud
a través de ejercicios y tratamientos físicos,
sin medicinas ni tratamientos médicos.

3. La consulta de ginecología

La consulta de ginecología es atendida
por un ginecólogo o una ginecóloga.

El sexo del profesional no es importante,
ginecólogas y ginecólogos son profesionales
que tienen la formación necesaria
para atender a las mujeres
en igualdad de condiciones.

Al principio de la consulta,
comentamos qué nos pasa
y qué síntomas tenemos.

La ginecóloga o el ginecólogo
hará la Historia General y Ginecobstétrica.
Es decir, recogerá información
sobre nuestra salud en general
y nuestra salud sexual
en un informe.

Por ejemplo, si tenemos alergias,
enfermedades, la edad de la primera regla,
si la menstruación es regular
o que tipo de anticonceptivos utilizamos.

Esta información es secreto profesional.
Significa que el ginecólogo o ginecóloga
sólo puede usarla para hacer su trabajo
y no puede contársela a nuestra familia
ni a nadie que no sea del equipo médico
y necesite saberla para atendernos.

Tenemos derecho a estar acompañadas
durante la consulta de ginecología.

Por la pandemia por Covid-19,
no se permiten acompañantes
en ninguna consulta,
pero sí se permiten
en el caso de mujeres
con discapacidad intelectual.

4. ¿Cuándo acudir a la consulta de ginecología?

A la consulta de ginecología
se puede acudir en 2 situaciones:

- Si estás sana,
  para prevenir problemas de salud.
- Si ya tienes algún problema o síntoma.

Si estás sana,
se aconseja acudir cuando:

- Tienes más de 25 años
  y relaciones sexuales,
  para hacerte **citologías**
  y prevenir el cáncer de cérvix.
- Para prevenir un embarazo no deseado
  y utilizar métodos anticonceptivos.

Una **citología** es una prueba médica donde se recoge una muestra de piel del cuello del útero y se analiza.

También debes ir a la consulta
cuando tienes alguno
de los siguientes síntomas:

Si sientes dolor en la pelvis

- durante la menstruación
- en las relaciones sexuales
- cuando estás sentada
- cuando orinas o **defecas**

Defecar es hacer de vientre o hacer caca.

Si sangras por la vagina

- cuando no te toca la regla
- después de tener relaciones sexuales
- con mucha sangre
- después de la menopausia
- o si no te viene la regla

Si cambia tu flujo vaginal

- y tiene mal olor
- crea picores
- o sientes sequedad
  y tienes poco **flujo**

El **flujo** es una sustancia blanca que produce la vagina de las mujeres.

Si quieres quedarte embarazada y no lo consigues

- después de intentarlo durante 1 año
  si tienes más de 35 años
- después de intentarlo durante 6 meses
  si tienes menos de 35 años

Si tienes 2 abortos seguidos o 3 abortos en total

Si notas en el pecho

- un bulto nuevo
- un bulto que crece
- una zona enrojecida y caliente
- te pica
- el pezón está rígido
  y no se mueve cuando lo tocas
- que la piel está rugosa y con bultitos
  como la de una naranja.

Si notas en la menopausia

- sofocos fuertes
  que no desaparecen
  y te impiden hacer vida normal.
- sangras por la vagina
- Si tienes pérdidas de orina
- Si notas un bulto en los genitales

5. ¿Dónde se puede recibir atención ginecológica?

Para recibir atención ginecológica,
puedes acudir a diferentes profesionales
y centros de salud.

1. Sistema de Salud Público

Primero, debes acudir
a tu doctor o doctora de familia,
que valorará los síntomas
y decidirá si te da cita
para ginecología u otros especialistas.

Tu doctor o doctora de familia
puede derivarte a la matrona o matrón,
pero también puedes pedir cita directamente.

¿Cómo pedir cita?

- **En el centro de salud**

  Puedes acudir
  a tu centro de salud
  y pedir cita en persona.

- **Por teléfono**

  Puedes llamar al teléfono 902 077 333
  desde cualquier parte de Galicia.
  La llamada cuesta como una llamada local.

  También puedes llamar
  al número de tu provincia:

  A Coruña: 981 952 950

  Ourense: 988 398 350

  Lugo: 982 269 893

  Pontevedra: 986 806 350

  Puedes llamar a todos estos teléfonos
  a cualquier hora
  de cualquier día de la semana.

- **Por internet**

  Puedes pedir cita
  a través de la página web del Sergas,
  que es el Servicio Gallego de Salud.

  Su página web es:
  cita.sergas.es

2. Consulta privada

Puedes buscar una ginecóloga
o un ginecólogo privado
y pedir cita directamente,
sin consultar con el médico de familia.
Pero tendrás que pagar la consulta.

3. Centros de Orientación Familiar

Los centros de orientación familiar
o de planificación familiar,
se encargan de:

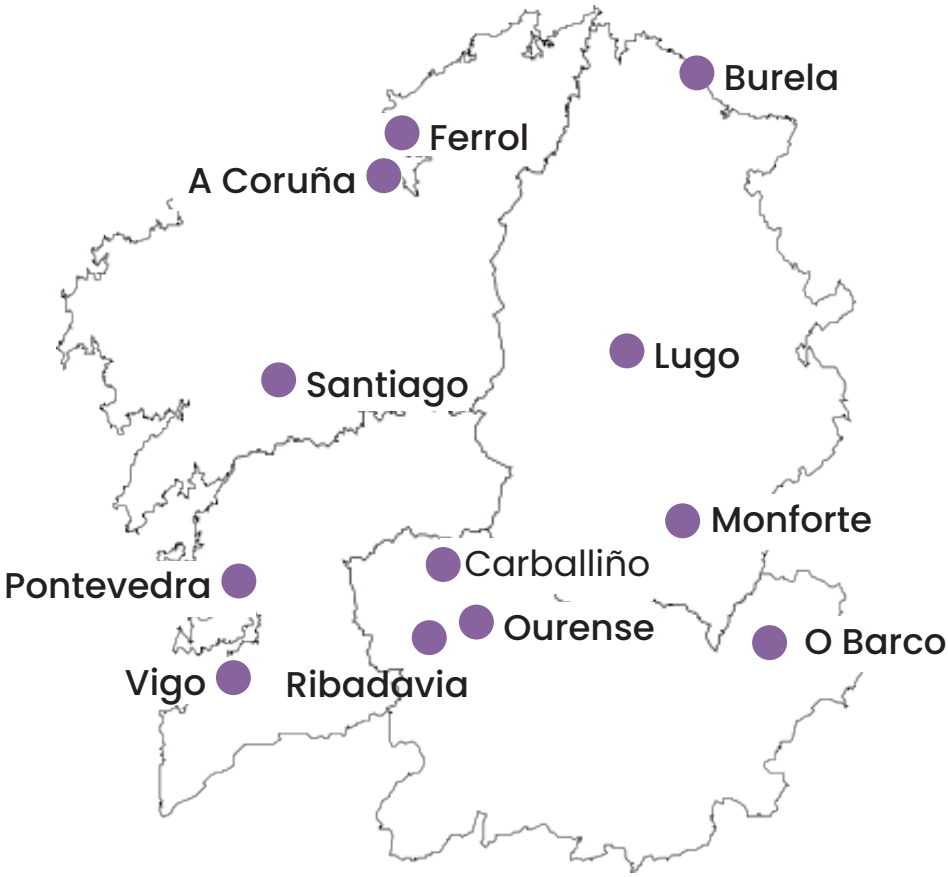
- Ayudarte a evitar un embarazo no deseado.
- Asesorarte e informarte
  sobre relaciones afectivas y sexuales,
  problemas de pareja y de familia
  y otros temas relacionados
  con la salud sexual y reproductiva.

También los conocemos como COF.

En estos centros trabajan
profesionales diferentes.
Como profesionales
de la ginecología, la psicología
y del trabajo social.

Siempre intentan atenderte
lo antes posible.

Los COF de Galicia son:



Ferrol

Teléfono 981 336 636

Miguel Servet, en A Coruña

Teléfono 981 184 205

El Ventorrillo, en A Coruña

Teléfonos 981 178 000 y 981 142 800

Santiago de Compostela

Teléfono 981 577 572

Pontevedra

Teléfono 986 800 231

Vigo

Teléfono 986 815 960, con extensión 215960

Burela

Teléfono 982 586 346

Lugo

Teléfono 982 203 939

Monforte

Teléfono 982 417 881

Carballiño

Teléfono 988 273 223

O Barco

Teléfono 988 339 009

Ribadavia

Teléfono 988 471 577

Ourense

Teléfono 988 385 585

6. Exploración ginecológica

La exploración ginecológica
es un examen de los genitales
que hace la ginecóloga o el ginecólogo
en la consulta.

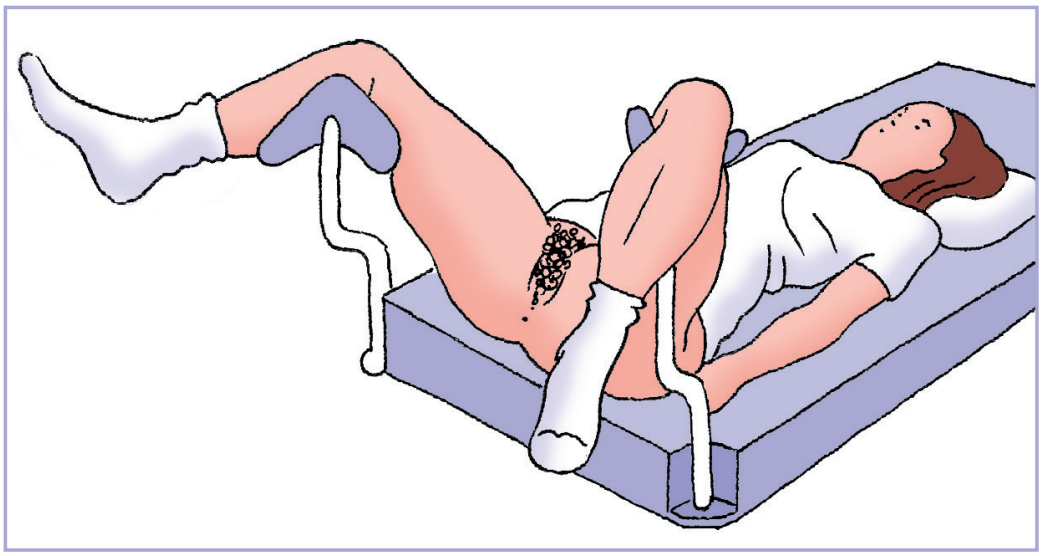
Esta exploración tiene varias partes
que explicamos a continuación.

Inspección

En la inspección
se observan los genitales externos
a simple vista.

La mujer se desnuda
de cintura para abajo
y se tumba en una camilla especial,
que algunas mujeres llaman potro.

Es una camilla con 2 soportes
para las piernas.
la mujer se tumba sobre su espalda
y coloca sus piernas separadas
sobre los soportes de la camilla.



Mujer tumbada para la exploración ginécológica

La inspección se hace siempre
con la máxima intimidad,
en un sitio tapado con **biombos**
y con una sábana
para que la mujer se tape.

La inspección la hace
el ginecólogo o ginecóloga
con la compañía de un auxiliar de enfermería,
para que la paciente nunca esté a solas
con la ginecóloga o ginecólogo.

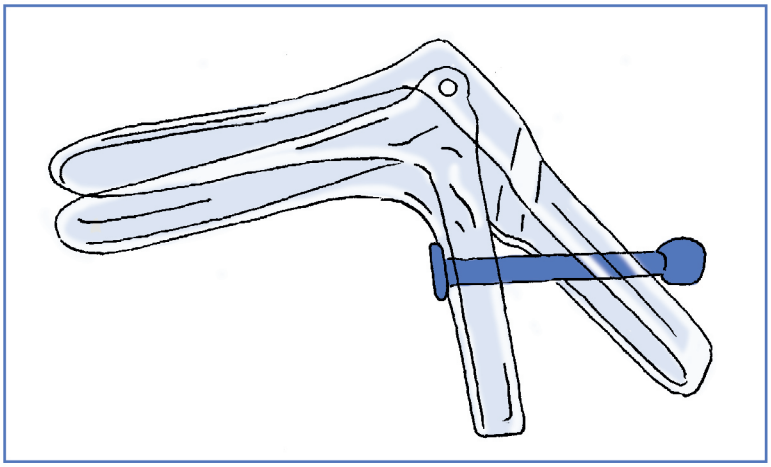
La inspección se suele hacer
sin la persona que acompaña a la paciente.

Un **biombo** es una mampara que se puede quitar y poner para dividir una habitación y guardar intimidad.

Especuloscopia

En la especuloscopia
se mete la punta de un espéculo
en la vagina.

El espéculo es un aparato
que se abre
y nos permite observa la vagina
y el cuello del útero.



Espéculo.

Existen espéculos
de distintos materiales y tamaños
para adaptarse a cada paciente.

Los espéculos más pequeños
se utilizan con mujeres
que tienen vaginas más estrechas.

Los espéculos más grandes son metálicos
y se utilizan con mujeres
que han dado a luz varias veces
o que tienen vaginas más grandes.

El espéculo siempre se utiliza
con **lubricante** o suero,
para que no roce
y moleste lo menos posible.

Los **lubricantes** son cremas que ayudan a hidratar la vagina y a introducir el pene o algunos objetos. Como un tampón.

La especuloscopia es la parte
más molesta de la exploración,
pero no tiene que doler.

Si duele hay que avisar
al ginecólogo o ginecóloga
para que pare
o tenga más cuidado.

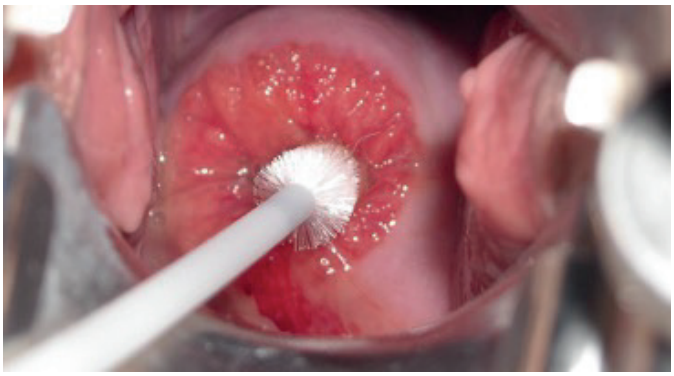
En algunas ocasiones
se evita la especuloscopia,
como en mujeres con **vaginismo**,
mujeres vírgenes
o si hay molestias excesivas.

El **vaginismo** es una enfermedad psicológica que impide la penetración en la vagina.

Durante la especuloscopia
se puede hacer una citología cérvico-vaginal,
que también se llama test de Papanicolau.

Esta prueba consiste
en coger una muestra de células
del cuello del útero
con un pequeño cepillo
o bastoncito de madera.

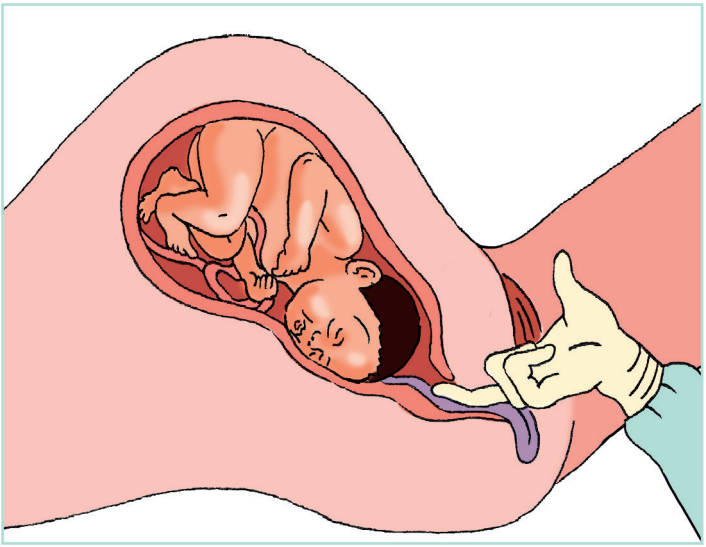
Se analizan las células
para detectar el cáncer de cuello uterino.



Citología cérvico-vaginal

Tacto vaginal

En el tacto vaginal,
el ginecólogo o ginecóloga
mete dos dedos en la vagina de la mujer
y presiona su abdomen
con la otra mano.



Tacto vaginal.

Sirve para valorar el tamaño
del útero y su posición
y el tamaño de los ovarios.

El tacto vaginal es menos molesto
que la especuloscopia
y tampoco tiene que doler.

Si la mujer es virgen,
se hace metiendo un solo dedo
y a veces no se puede realizar.

Ecografía

La ecografía es una prueba
que sirve para ver los genitales internos.

Se utiliza un aparato
que usa sonidos
para crear una imagen
del interior del cuerpo de la mujer.

Hay varios tipos de ecografía:

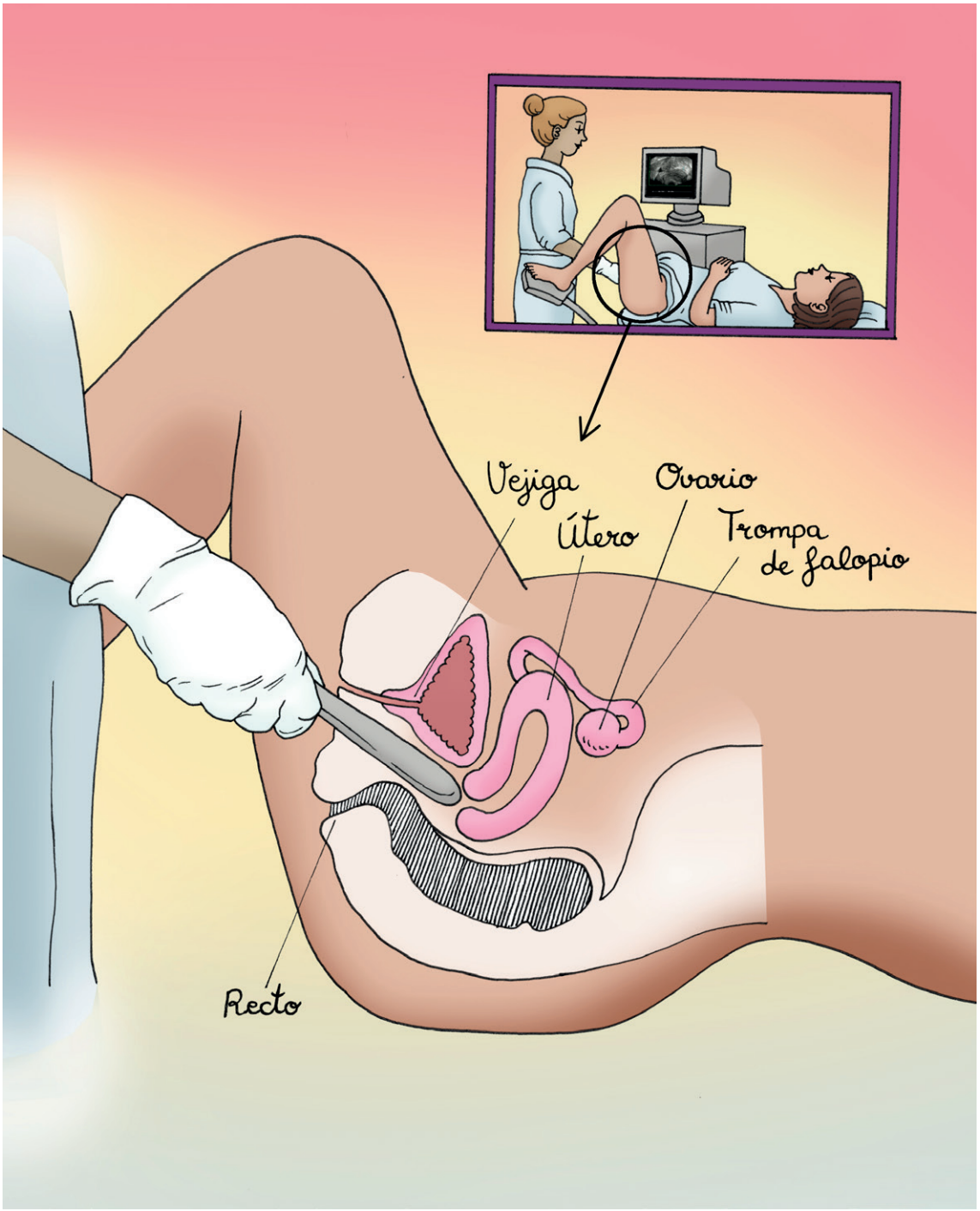
1. Ecografía vaginal

Es la que más se utiliza en ginecología.

En la ecografía vaginal
se mete una **sonda**
cubierta por una funda de látex o vinilo
en la vagina de la mujer.

La sonda es muy larga
y puede impresionar,
pero no duele ni molesta
porque es muy estrecha.

Una **sonda** es
un instrumento
alargado que se
mete en el cuerpo
para explorarlo
o meter alguna
sustancia, como un
medicamento.



Ecografía vaginal

2. Ecografía abdominal

En este tipo de ecografía
se coloca la sonda
sobre el abdomen de la mujer.

Sirve para valorar úteros muy grandes,
tumores de ovarios
y otros problemas de salud.

3. Ecografía transrectal

En este tipo de ecografía
se mete la sonda por el ano.

Se utiliza en los casos
en los que hay que evitar
la ecografía vaginal.
Por ejemplo, con mujeres vírgenes.

Exploración de la mama

La mama la puede explorar
un profesional de ginecología
o de cirugía.

Se hace para encontrar bultos,
que pueden ser buenos o malos.

Es mejor explorar la mama
cuando no se tiene la regla,
porque con la regla
pueden aparecer bultos buenos
que luego desaparecen
y no son importantes.

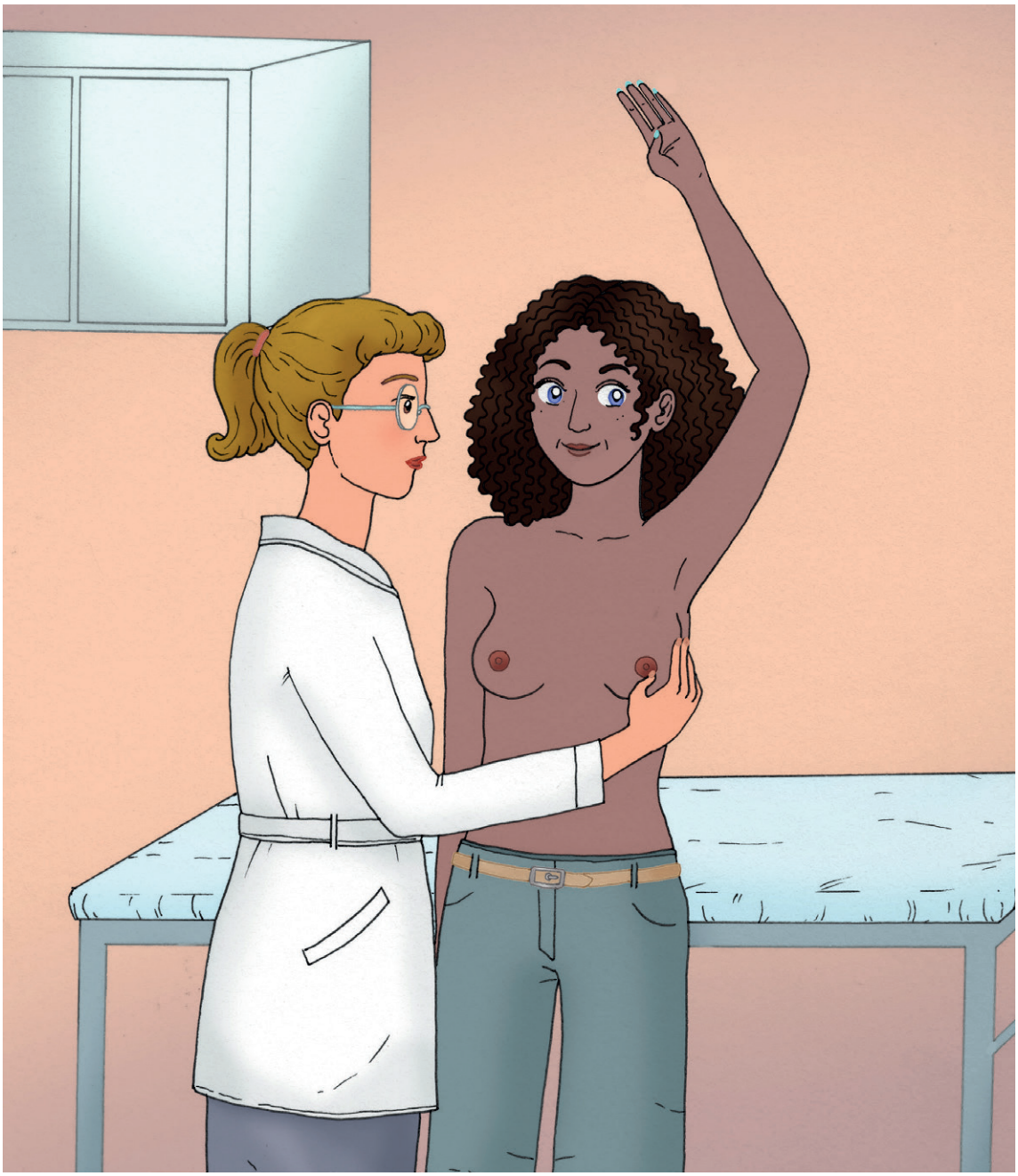
La mujer se desnuda
de cintura para arriba.
Es importante garantizar su intimidad
y utilizar biombos y sábanas.

El ginecólogo o ginecóloga
observa la mama primero
y luego la palpa con la mano.
también palpará las axilas.
Es decir, las tocará
para examinarlas.

El doctor o doctora valorará:

- si hay cambios de color en la piel,
- si cambia la textura de la piel,
- si hay úlceras o heridas,
- si las 2 mamas son iguales,
- si hay bultos,
- si el pezón está bien
  y si expulsa un poco de líquido.

Es importante hacer la exploración
con una luz adecuada y suficiente.



Exploración de la mama

7. Autoexploración de la mama

Las mujeres pueden explorarse las mamas
ellas solas en casa.

Es bueno empezar a explorarse
desde jovencitas.
Así lo convertimos en un hábito,
aprendemos como son las mamas
y es más fácil reconocer cambios.

Es importante hacer la exploración
cuando no se tiene la regla.
Podemos hacerla todos los meses
en la semana siguiente
de terminar con la regla.

Por ejemplo, si te termina la regla el domingo día 1
puedes hacer la exploración
desde el lunes día 2 hasta el domingo día 8.

Después de la menopausia
también hay que explorar las mamas.
Podemos elegir un día fijo del mes
para que no se nos olvide.

Es mejor hacer la exploración
en un ambiente tranquilo.
Puede que al principio pienses
que no lo estás haciendo bien,
pero con la práctica
cada vez saldrá mejor.

La exploración de las mamas
tiene 2 partes.
Las explicamos a continuación.

1. Inspección

Durante la inspección
vamos a observar los pechos
sin tocarlos.

Se empieza de pie junto al espejo
con los brazos a los 2 lados del cuerpo.

Se observa:

- si las mamas tienen la misma forma y tamaño de siempre,
- si la piel está lisa o tiene arrugas,
- si la **areola** tiene el mismo tamaño, color y forma de siempre,
- si los pezones están hacia fuera o si se han metido hacia dentro.

La **areola** es la parte de color oscuro que rodea al pezón.

Después se levantan los brazos
hacia arriba
y se repite la misma observación.
También se aprovecha
para revisar las axilas.

Luego se unen las manos
a la altura del cuello
con los brazos en horizontal
y se hace fuerza
para estirar los músculos
y ver mejor algo fuera de lo normal.

2. Autopalpación

Para hacer la autopalpación
necesitamos tumbarnos boca arriba.

Empieza por la mama izquierda.
Coloca una toalla o almohada
debajo del hombro izquierdo
y levanta el brazo izquierdo
para colocarlo debajo de la cabeza.

Divide la mama en 4 partes iguales
desde el pezón,
utiliza la imaginación.

Palpa cada parte despacio
con la mano derecha.
Utiliza la palma de la mano
o la yema de los dedos.

Después de palpar las 4 partes
con cuidado,
aprieta el pezón con suavidad
para ver si salen gotitas de líquido.

Para terminar, explora la axila izquierda.

Repite el mismo proceso
con la mama derecha.

Resultados

Si encuentras algo poco normal
durante la exploración de las mamas
debes visitar a tu doctor o doctora.

Las cosas poco normales son:

- Puntitos en la piel
  que se parecen a la piel
  de una naranja.
- Bultos o zonas hundidas.
- Heridas en la mama
  sin tener motivos para ello,
  como un golpe.
- Pezones que se meten
  hacia dentro.
- Que salga líquido del pezón

8. Programa para detectar el cáncer de cérvix

El cérvix es el cuello del útero.
El cáncer es una enfermedad grave
que se produce porque las células
se transforman y se multiplican demasiado.

La causa principal del cáncer de cérvix
es el Virus del Papiloma Humano,
que llamamos VPH.

El VPH se transmite
en las relaciones sexuales.
Sobre todo, con la penetración
por la vagina y por el ano.
Pero también con el roce
de los genitales.

Es un virus muy habitual,
80 de cada 100 mujeres
que tienen relaciones sexuales
cogen el VPH
en algún momento de su vida.

Tener VPH no significa
que vayas a tener cáncer.
la mayoría de infecciones
se curan sin dificultad.

El cáncer de cérvix tarda mucho tiempo
en desarrollarse,
más de 10 años.

Eso significa que tenemos tiempo
para descubrirlo y curarlo.

Además, ahora se vacuna del VPH
a todas las niñas de 12 años
y las mujeres que nacieron
a partir de 1994.

Para detectar y descubrir el cáncer de cérvix
se hace una citología cérvico-vaginal.

Si la citología muestra algo
que no va bien,
se hace una colposcopia.

Esto no significa que tengas cáncer,
solo que hay que observar mejor.

Una colposcopia es una prueba
en la que se examina la vagina
con un espéculo y un colposcopio.
Dura entre 10 y 20 minutos.

Un colposcopio es un aparato
con lentes de aumento
que permite verlo todo más grande.
Como una lupa o un microscópio.

Se coloca el colposcopio
en el espéculo
y se examina la vagina
con más cuidado.

Si se observa algo sospechoso,
se hace una biopsia
para comprobar que es.

Una biopsia es coger una muestra
de la piel de la vagina
para analizarla.

Se hace sin anestesia
y no produce molestias,
pero puede provocar
que sangres un poco
los días de después.

Si sangras un poco,
debes evitar los tampones,
las relaciones con penetración
y bañarte en piscinas, lagos o mar
durante los 2 días siguientes a la prueba.

Programa de Detección precoz del Cáncer de Cérvix

El programa para detectar el cáncer de cérvix en Galicia funciona de la manera siguiente:

- Las mujeres de 25 a 34 años que tienen relaciones sexuales tienen que solicitar cita para hacerse una citología cada 3 años.

  No se hacen citologías a menores de 25 años porque el cuello del útero todavía se está desarrollando y los resultados no son de fiar.

- Las mujeres de 35 a 65 años que tengan relaciones sexuales recibirán una carta del **SERGAS** para ofrecerles la prueba del VPH cada 5 años.

  Si la prueba del VHP da positivo se hace una citología.

  Es muy poco habitual que se produzca cáncer de cérvix después de los 65. Por eso se deja de hacer el programa para detectarlo a esa edad.

SERGAS es el Servicio Gallego de Salud.

9. Programa para detectar el cáncer de mama

Hoy en día, no conocemos la forma
de evitar el cáncer de mama,
pero sí conocemos pruebas
para detectarlo pronto
y tener más posibilidades de curarlo.

La mamografía es la prueba más eficaz
para detectar un cáncer de mama pequeño.

Es una prueba sencilla y rápida
que no duele,
aunque puede molestar un poco
a algunas mujeres.

Se hace con un aparato de **rayos X**
que es especial para la mama
y produce una radiación muy pequeña.

El aparato aprieta la mama desnuda
durante unos segundos
y hace una radiografía de la mama.

Se suelen hacer dos radiografías
de cada mama.

Las mamografías las hacen
profesionales de la salud
especializados en radiología.

Los **rayos X** son una técnica que permite ver a través de la piel y se utiliza en medicina. Funcionan con radiación y el resultado se llama radiografías.

La mamografía puede dar error,
a veces no detecta el cáncer
y a veces da positivo
cuando no hay cáncer.

Por eso, las mamografías
siempre las revisan 2 doctores
o doctoras especialistas en radiología.

Programa Gallego de Detección Precoz del Cáncer de Mama

En Galicia, el programa
para detectar el cáncer de mama
se dirige a mujeres de 50 a 69 años
que no han tenido cáncer de mama antes.

Se cita por carta a las mujeres
para hacerse una mamografía
cada 2 años.

La carta se envía 10 o 15 días
antes de la cita
y explica el lugar, el día y la hora
de la cita.

Si la mujer no acude a la cita,
se vuelve a mandar otra.

Si tienes 50 años
y no has recibido la carta,
puedes llamar por teléfono
para actualizar los datos de contacto
y pedir que te envíen la cita.

El teléfono donde puedes llamar es:
981 14 14 14.

En muchos ayuntamientos
hay un autobús gratis
para las mujeres
que tengan dificultades
para llegar al centro de salud
donde les hacen la mamografía.

Esta información también está
en la carta con la cita.

El resultado de la mamografía
llega por carta
en el plazo de un mes.

Si es necesario hacer más pruebas,
recibes la cita para estas pruebas
en la misma carta
que los resultados de la mamografía.

Este programa lo creó en 1992
la Dirección General
de Salud Pública de Sanidad.

El programa ha crecido mucho
desde entonces.
Ahora tiene más recursos,
funciona mejor
y ha modernizado sus sistemas
de información.

También ha mejorado
en la manera en que recoge datos
para la evaluación
y sigue las instrucciones
de la Unión Europea
y la nueva información científica.

En 1992, más de 79 mujeres
de cada 100 participaron
en el programa.

En el 2006 participaron
más de 75 mujeres de cada 100.
Esta es una participación muy buena
según las Guías Europeas
de Garantía de Calidad
en el Cribado y Diagnóstico Mamográfico.

En 2016, participaron
más de 86 mujeres de cada 100.
Esta es la mayor participación
desde que empezó el programa.

Desde 1992 hasta 2019,
el programa ha conseguido
detectar el cáncer de mama
en casi 4 de cada mil mujeres.

Bibliografía y referencias

Los libros, artículos y referencias
que mencionamos en este apartado
no están en lectura fácil.
Pueden ser difíciles de leer
para algunas personas.

Programa galego de detección precoz do cancro de cérvix
Servizo Galego de Saúde [internet].
Publicado en internet el 15 de enero de 2021.
Santiago de Compostela.
https://www.sergas.es/Saude-publica/Programa-galego-deteccion-precoz-cancro-cervix?idioma=es

El clítoris: El tamaño sí importa
Moran L. Revista de la Fundación Sexpol. 2017.

Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social en lectura fácil
Plena Inclusión y Ministerio de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad.
Publicado en internet. 2015. Citado el 16 de enero 2021. Madrid.
https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/ley_general_de_derechos.pdf

La prevención del cáncer ginecológico en la asistencia privada
Cortés J. Programa de Obstetricia y Ginecología. 2017.

Centro de Orientación Familiar (COF)
de la comunidad autónoma de Galicia.
Servizo Galego de Saúde y Conselleria de Sanidad
de Xunta de Galicia
Publicado en internet y citado el 16 de enero 2021.
Santiago de Compostela.
https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/927/COFcastellano.pdf

Programa de detección temprana del cáncer de mama
Servizo Galego de Saúde y Consellería de Sanidad
de Xunta de Galicia.
Publicado en internet y citado el 26 de diciembre 2020.
Santiago de Compostela.
https://www.sergas.es/Saude-publica/Programa-de-detecci%C3%B3n-precoz-do-cancro-de-mama?idioma=es

Substitución da vacina bivalente fronte ao virus do papiloma humano pola vacina nonavalente (Gardasil 9®)
Servizo Galego de Saúde y Dirección Xeral de Saúde Pública.
Publicado en internet en 2019 y citado el 12 de enero 2021.
Santiago de Compostela.
https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6126/120719-Nota_informativa_substitucion_vacina_bivalente_VPH.pdf

Ciclo menstrual y visita ginecológica
Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología
Publicado en internet. Madrid.
Citado el 13 de febrero 2021.
https://sego.es/mujeres/Guia%20del%20ciclo%20menstrual.pdf

Esta guía se hizo desde el
programa de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo
de FADEMGA Plena Inclusión Galicia.

FADEMGA Plena Inclusión Galicia es una Federación
que apoya a personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Gracias a todas las mujeres que participáis en el programa.

FADEMGA

Plena inclusión Galicia

XUNTA DE GALICIA

Fundación ONCE