medipath
INSTITUTO DE PATOLOGÍA MOLECULAR

PREPÁRATE

Toma estas medidas para sacarle el mejor provecho en tu visita al ginecólogo

CONOCE TU HISTORIAL MÉDICO FAMILIAR.
Tu historial médico familiar es una parte importante de tu registro de salud personal.

Prepárate para decirle al doctor o a la enfermera esta información durante tu "visita de control de la mujer sana".

INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE SUS PADRES Y ABUELOS

1. Cualquier hábito de salud que quiera compartir, como tabaquismo o consumo de alcohol
2. Afecciones médicas, afecciones de largo plazo *(crónicas)* tales como asma, y afecciones graves como cáncer
3. Cualquier antecedente de enfermedades mentales
4. Edad a la que desarrolló la afección médica
5. Cualquier problema de aprendizaje o discapacidades del desarrollo
6. Defectos congénitos *(de nacimiento)*
7. Problemas con embarazos o partos
8. Edad y causa de muerte de parientes que han fallecido

Lleva un cuaderno o tu teléfono para anotar las respuestas y así recordarlas más tarde.

HAZ UNA LISTA DE PREGUNTAS PARA TU DOCTOR.

Esta visita es un buen momento para hacerle preguntas al doctor o a la enfermera sobre:

1. Opciones de métodos anticonceptivos
2. Enfermedades de transmisión sexual *(ETS)*
3. Preparación para quedar embarazada
4. Menopausia
5. Signos de una relación de pareja que no es saludable
6. Ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental
7. Comer sanamente o cómo ser más activa

Algunas preguntas importantes incluyen:

1. ¿Necesito alguna vacuna importante?
2. ¿Cómo puedo protegerme del virus de la inmunodeficiencia humana *(VIH, o HIV por sus siglas en inglés)* y de otras enfermedades de transmisión sexual *(ETS, o STD por sus siglas en inglés)*?
3. ¿Qué método anticonceptivo es adecuado para mí?
4. ¿Cómo sé si mi relación de pareja es saludable y segura?
5. ¿Dónde puedo recibir ayuda para un problema de salud mental?
6. ¿Qué cambios puedo hacer para comer más sano?
7. ¿Cómo puedo aumentar mi actividad física?

Pregunta sobre las pruebas de detección

Habla con tu doctor o enfermera sobre las pruebas de detección que necesitas hacerte, es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud.

Para tu citología anual, elige una en base líquida que te de la oportunidad de realizar otras pruebas desde una sola muestra.

En tu "visita de control de la mujer sana", el doctor o la enfermera te pueden recomendar pruebas de detección para:

- Ciertos tipos de cáncer
- VPH *(el virus del papiloma humano, que puede causar cáncer de cuello del útero)*
- VIH y otras enfermedades de transmisión sexual *(ETS)*
- Presión arterial alta y colesterol
- Diabetes
- Osteoporosis *(huesos débiles)*

Además de las pruebas de detección, el doctor a veces puede recomendarte asesoramiento para estos temas:

Depresión

Violencia en la relación de pareja