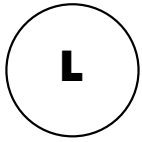


LA PRIMERA VEZ (EN EL GINECÓLOGO)

SUDORES, TEMBLOR DE PIERNAS, EL CORAZÓN A MIL... CRUZAR POR PRIMERA VEZ LA PUERTA DE LA CONSULTA DEL GINECÓLOGO PUEDE PROVOCAR ESTOS EFECTOS. Y MÁS CUANDO TOCA SUBIRSE A LA CAMILLA Y TUMBARSE CON LAS PIERNAS EN LOS ESTRIBOS: EL TIEMPO PARECE DETENERSE, PERO ENSEGUIDA PASA. SABER QUÉ OCURRIRÁ EN ESA PRIMERA VISITA HARÁ QUE LAS JÓVENES SE SIENTAN MÁS SEGURAS Y DISIPARÁ SUS VERGÜENZAS Y TEMORES. Y QUIZÁS LOS DE SU FAMILIA.







La primera vez siempre cuesta. Miedo por no saber lo que sucederá tras la puerta, el boca a boca de una mala experiencia y la vergüenza por mostrar el propio cuerpo pesan en la cabeza de las niñas y adolescentes que se estrenan en la consulta del ginecólogo. Por eso, muchas de ellas retrasan la visita. Según la última Encuesta Nacional de Salud de España de 2017, el 74,12% de las chicas de entre 12 y 19 años jamás se han sometido a una citología vaginal, una prueba básica para descartar el cáncer de cérvix o cuello de útero. Este es el segundo tipo de cáncer más común entre las mujeres de entre 15 y 44 años, en cuyo origen interviene el virus del papiloma humano (VPH), transmisible en las relaciones sexuales.

MÁS VALE PREVENIR.

Si no hay un problema ginecológico (como infecciones vaginales o pubertad precoz, por ejemplo) ni los progenitores sospechan que su hija se haya iniciado en las relaciones sexuales, las chicas menores de 16 años no suelen pisar la consulta de este especialista, ni por el sistema público ni por el privado. En la adolescencia la visita no es obligatoria, pero sí altamente recomendable para las jóvenes sexualmente activas, comenta Manuel Marcos, coordinador de Ginecología de HM Hospitales. El objetivo es hacerles la prueba de Papanicolaou (citología), además de prevenirles sobre embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Pero también se aconseja adelantarla a los 12-13 años. Y no porque la pubertad empiece cada vez más pronto –hay trabajos científicos que lo achacan a la obesidad infantil–, sino para valorar el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (pechos, vello, genitales...) y el establecimiento de la regularidad menstrual. Así las chicas se familiarizan con las revisiones y solventan todas sus dudas sobre su cuerpo, las leyendas urbanas de la regla, la higiene íntima, los hábitos saludables, la prevención de ETS y hasta los métodos anticonceptivos. “La primera consulta no suele requerir exploración. Lo que quieren es

El 74,12% de las chicas de entre 12 y 19 años jamás se ha sometido a una citología, prueba para descartar el cáncer de cuello de útero.



información”, reconoce Núria Parera, jefa de la Unidad de Ginecología de la Infancia y de la Adolescencia del Hospital Universitario Dexeus de Barcelona.

PREGUNTAS INCÓMODAS.

Pero antes de responder a sus interrogantes, el profesional sanitario necesita abrir el historial de la nueva paciente con sus datos personales y médicos (operaciones, alergias, medicamentos, vacunas...), por lo que ir con los padres resulta muy útil. No faltan preguntas en torno a la regla: a qué edad fue la primera, cuándo la última, si tiene un ciclo regular o no, si es dolorosa o si utiliza compresas o tampones. Por supuesto, quiere enterarse de si la niña está preocupada por algo o de si tiene algún problema.



También, sí, hay cuestiones íntimas más peliagudas: si ha tenido relaciones sexuales, si usa anticonceptivo (y cuál), y si tiene una pareja o más. Si le acompaña una amiga o un familiar –su madre, por lo general–, esta última parte de la entrevista se hace a solas. La confidencialidad está asegurada. Es el momento de consultar con total libertad y, más que nunca, de responder con la verdad.

El examen ginecológico dependerá de si ha habido relaciones y de que la joven acepte hacerlo. Pero, en todo caso, para que la exploración sea lo menos traumática posible, la información del experto antes y durante es fundamental. El médico intentará transmitir tranquilidad y procurará ser cuidadoso. Pero si algo da miedo antes o duele durante la exploración, no hay que callarse. “Cada vez acuden con menos miedo y

La Experta

Núria Parera

“Siempre hablamos de prevención”



¿Cómo es la primera visita de una chica al ginecólogo?

La primera revisión depende de la edad y del motivo de consulta. Para las jóvenes que aún no han tenido relaciones sexuales no es traumático, porque solo miramos que las mamas no tengan bultos y que en la vulva sea todo normal. No tenemos que coger muestra alguna, ni hacer ninguna exploración intravaginal.

¿Cuál es el principal motivo de consulta?

El más frecuente es por problemas con la regla. El año pasado, de las consultas que tuvimos en nuestra unidad, el 40% era por esa causa. Y de ellas, lo más habitual es porque se retrasa, les duele y les viene demasiado o poco, tanto en cantidad como en frecuencia. Algunas vienen pensando que lo que les pasa no es normal, y no es así.

Cuando hay exploración ginecológica, ¿cómo la afrontan?

Al entrevistarnos con ellas les contamos lo que vamos a hacer para que sepan que en la mayoría de los casos no es una exploración dolorosa y que apenas dura unos minutos. A lo sumo puede ser algo desagradable o dar vergüenza por el hecho de enseñar partes íntimas a personas que no conoces. Pero lo normal es que tras la exploración la mayoría de las chicas nos confiesen que no ha sido para tanto. En esos miedos influye mucho el desconocimiento.

¿Pueden ir solas? Depende de la madurez. A los 14 años reservamos un tiempo para mantener una conversación con ellas a solas y a los 16 ya tienen la mayoría de edad sanitaria, por lo que siempre podrán acudir solas. Pero en ningún caso podemos revelar información sobre su sexualidad o que afecte a la intimidad de la persona. Y en las menores, siempre informaremos a sus padres en el caso de que haya que tomar decisiones médicas en temas que podrían afectar a otras personas y en problemas graves para la salud de la paciente.

A estas edades la mayoría tienen puesta la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH), pues en 6° de Primaria aparece en el calendario vacunal. ¿Hablan de ella?

En cualquier consulta de adolescentes, vengán por el motivo que vengán, siempre hablamos de prevención. Y a partir de cierta edad, de enfermedades de transmisión sexual y anticoncepción. Así que cuando abrimos la historia clínica, les preguntamos si están vacunadas. Si no lo están, les explicamos en qué consiste y les damos la información. Aquí los padres tienen un papel muy importante, porque ellos deciden si se pone o no y por qué. Y en cuanto a las reacciones, es como cualquier otra vacuna, con sus casos excepcionales.

* Jefa de la Unidad de Ginecología de la Infancia y de la Adolescencia del Hospital Universitario Dexeus de Barcelona.



sabiendo que la ginecóloga elegida es una mujer de mediana edad con la que se pueden sentir cercanas y empatizar”, señala Marcos.

CÓMO PREPARARSE.

Sin la regla, aseada como siempre y muy tranquila. La enfermera le dejará una bata para cubrirse, le explicará cómo colocarse en la mesa ginecológica y le ayudará a hacerlo. Tumbarse en esa camilla, con las piernas abiertas y sobre los soportes fijados a cada lado, resulta un poco complicado. Tan solo quedará respirar con calma y profundamente. Pasa pronto. Tras palpar los pechos, el ginecólogo mirará la región pubiana, es decir, los labios y la entrada de la vagi-

na. En determinados casos, con la ayuda de un separador llamado espéculo, observará la pared vaginal, el cuello del útero y el orificio del cuello. Y, a veces, extraerá un poco de secreción vaginal para analizarla. Las molestias son como las que se notan al introducirse un tampón.

Además, si la chica es sexualmente activa, habrá tacto vaginal, que en principio tampoco duele, aunque puede ser algo desagradable. Con mucho cuidado, el ginecólogo meterá un dedo en la vagina para palpar el útero y los ovarios, con el fin de evaluar la posición, la talla y la movilidad. Ya está. Quizás el médico vea necesario una ecografía o un análisis de sangre. En total, han pasado solo unos 20 minutos.



Una consulta en privado.

Una parte de la entrevista se realiza solo con la joven. Es el momento de consultar con total libertad y de responder con la verdad.



5 consejos para primerizas

PUBERTAD Y ADOLESCENCIA.

Entre los 9 y 15 años el reloj biológico activa el hipotálamo y el sistema endocrino, y las hormonas hacen de las suyas. El inicio de la pubertad depende de la edad, el sexo, el estrés, la nutrición, la hormona de crecimiento y las hormonas tiroideas, así como de factores sociales y genéticos. El cuerpo sufre cambios: aparece la regla, acaba la pubertad y comienza la edad fértil. "Con naturalidad e intentando que se sientan respondidos". Así es como hay que tratar con los hijos la nueva etapa que inician, apunta Raquel Hurtado, sexóloga, psicóloga y coordinadora del área de intervención social de la Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE).

CUÁNDO IR AL GINECÓLOGO.

Según la ginecóloga Núria Parera, no hay que retrasar la visita al especialista en los siguientes casos: dolores durante o fuera de las reglas, picor o irritación en la vulva o la vagina, flujo vaginal o vulvar diferente al habitual, cambios en las mamas (nódulos, secreciones, dolor...), ciclos menstruales muy irregulares o sangrado muy abundante, retraso menstrual (si a los 15 o 16 años aún no hay regla), trastornos de la pubertad, acné o exceso de vello, abuso sexual, necesidad de información sobre anticoncepción...

DÓNDE ACUDIR.

Además del ginecólogo o los programas de salud sexual y reproductiva del sistema sanitario, las jóvenes tienen más lugares donde informarse sobre esa primera visita y mucho más. Son servicios

amigables que atienden sobre sexualidad, ofrecen una atención integral y sin cita previa, como los de la FPFE. "Es importante que conozcan su cuerpo (los genitales, para qué sirven y cómo funcionan) y ver que, igual que cuando algo del cuerpo no funciona bien, nos molesta o preocupa, acudimos al médico, también aquí hay que ir al especialista", cuenta la psicóloga.

EDUCACIÓN SEXUAL.

Algunos padres y madres no sienten que tengan las herramientas de comunicación suficientes para poder abordar con sus hijos estos temas. En los talleres de la FPFE les conectan con los recursos y les derivan a sus propios servicios o a la consulta de atención primaria o ginecológica. Pero las familias tienen dos papeles diferentes a los del personal sanitario, indica Hurtado: "Inculcar valores, actitudes propias que sus hijos se encargarán de verificar o de desterrar en su vida, y hacer que ellos se sientan dignos de ser queridos, respetados, cuidados... algo esencial de cara a las relaciones de pareja".

CUIDADO CON LAS MODAS.

No es una duda muy frecuente en las consultas, pero ya se atreven a formularla: ¿y si me hago un *piercing* genital? "No es recomendable realizarse perforación cutánea en el área genital por el riesgo de rechazos, desgarros e infecciones", explica Manuel Marcos. Para la sexóloga también es importante que estas perforaciones no se hagan solo por moda: "Nuestros deseos son diferentes, como también las cosas que nos producen placer".