



Center for
Young Women's Health
Children's Hospital
Boston

Información acerca de tu Primer Exámen Pélvico

Tal vez estés preocupada por tu primer exámen pélvico. Es muy normal estar ansiosa acerca de algo cuando no sabes qué esperar. Esperamos que después de leer esta información, te confirmemos que es algo simple, no es doloroso y toma solamente alrededor de 5 minutos. Además, es normal sentirse avergonzada o difícil acerca de tu primer exámen, sin embargo, si ya sabes qué esperar, te ayudará a relajarte. Tu doctor entiende cómo te sientes y será sensible y gentil, y contestará cualquier pregunta que pudieras tener.



¿Qué es un Exámen Pélvico o Ginecológico?

El exámen pélvico es una forma en que tu doctor examina tus órganos femeninos y revisa que no existan problemas ginecológicos.

¿Cuándo debo tener mi primer Exámen Pélvico?

No existen reglas definitivas sobre cuándo debes tener tu primer exámen pélvico. La mayoría de los doctores está de acuerdo en que este primer examen debe realizarse cuando tengas 18 años o cuando inicies tu actividad sexual.

Lo que suceda primero. Existen otras razones importantes para tener un exámen pélvico. Estas pueden incluir:

- Dolor inexplicable en tu vientre bajo o alrededor del área pélvica, donde está tu vagina,
- Desecho vaginal o humedad en tu ropa interior que causa comezón, ardor o mal olor.
- No haber iniciado menstruaciones a los 15 o 16 años,
- Sangrado vaginal que dura más de 10 días.,
- Ausencia de menstruaciones en algunos meses, especialmente si eres sexualmente activa, y
- Cólicos menstruales tan intensos que provocan que faltes a la escuela

¿Necesitaré un exámen pélvico si soy virgen?

Aún y cuando seas virgen (nunca has tenido un coito), puedes necesitar un exámen pélvico si estás teniendo cualquiera de estos problemas. Tener un exámen pélvico no cambia nada, así como utilizar los tampones no cambia tu himen (la piel que cubre parcialmente la entrada de la vagina).

¿Qué debo hacer antes del exámen?

- Cuando hagas la cita, asegúrate de hacerle saber a la secretaria o enfermera de que este es tu primer exámen pélvico. La enfermera puede contestar tus preguntas y ayudar explicándote qué debes esperar para que no estés preocupada.
- NO tengas relaciones sexuales, utilices cremas vaginales o duchas 24 horas antes del exámen.

¿Qué clase de preguntas me hará mi doctor?

Tu doctor te hará preguntas acerca de:

- o Tu salud en general, alergias y medicamentos que estés tomando
- o Tu período menstrual, como por ejemplo, qué tan grande estabas cuando tuviste tu primera menstruación, cuánto duró, que tan seguido la tienes, cuánto sangras, el primer día en que inició tu último período, si tienes cólicos; y a qué edad comenzaron a desarrollarte los senos.
- o Si tienes comezón en la vagina o un desecho inusual u olor en tu vagina.

Alistándose:

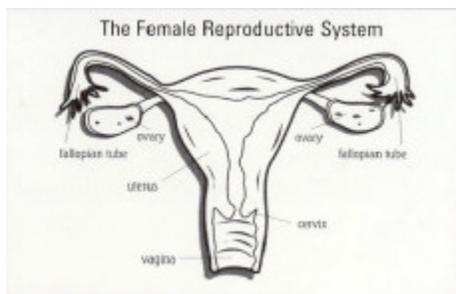
- o Si te hace sentirte más cómoda, tu mamá, tu amiga o hermana pueden quedarse contigo. La enfermera lo hará también.
- o Después de que has terminado de dar la información de tu historia médica, has sido pesada y tu presión arterial ha sido tomada, se te pedirá que te pongas una bata.
- o Necesitarás quitarte tu ropa, incluyendo la ropa interior (pantaleta) y el bra.

¿Qué sucede durante el examen?

- o Tu doctor te explicará los pasos del examen y te pedirá que te recuestes en la mesa de exploración. Se te pondrá encima del estómago y piernas una sábana.
- o Después, se te pedirá que te muevas lo más hacia abajo que puedas hacia la orilla de la mesa y que pongas tus pies en las piñeras (estos son instrumentos para sostener tus pies).
- o Con tus rodillas dobladas, se te pedirá que dejes caer tus rodillas hacia los lados permitiendo que tus piernas se separen.

Esta es usualmente la parte donde la mayoría de las adolescentes y mujeres adultas se sienten avergonzadas. Este sentimiento también es normal. Nada más recuerda que a pesar de que es tu primer examen, esto es un procedimiento de rutina para los doctores y su única preocupación es tu salud.

Hay 3 partes para este examen: Algunas veces no todas las partes del examen pélvico son necesarias. Pregúntale a tu doctor qué parte(s) se te hará durante la exploración.



El Examen Externo:

Tu doctor va a mirar primero la parte exterior de tu vagina.

El Examen con el Espejo Vaginal:

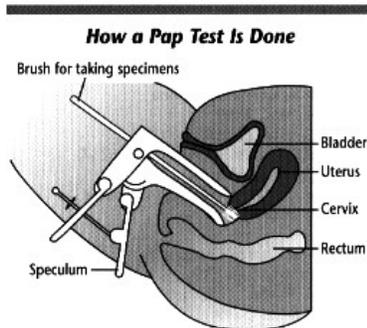
El espejo vaginal es un instrumento hecho de metal o plástico. Tu doctor lo colocará dentro de tu vagina. Después de que ha sido insertado, será gentilmente abierto para que tu doctor pueda ver tu vagina y tu cérvix (la entrada hacia tu útero). Si lo deseas, puedes preguntar a tu doctor por un espejo para que puedas ver cómo se ve tu cérvix.

Después de revisar tu vagina y tu cérvix, tu doctor tomará un madero delgadita de forma alargada y un pequeño cepillo especial y gentilmente cepillará algunas de las células de tu cérvix. Esto se llama **Prueba de Pap**, que detecta cambios tempranos o iniciales del cérvix antes de que se conviertan en cáncer. La mayoría de las niñas tiene pruebas de Pap normales.

- o Si estás teniendo desecho vaginal, tu doctor tomará otra muestra para checar por hongos y por otras causas de desecho.

- o Si estás teniendo relaciones sexuales, tu doctor tomará otra muestra del cérvix para revisar por enfermedades de transmisión sexual. Cuando todas estas muestras han sido tomadas, tu doctor cerrará el espejo vaginal y lo retirará gentilmente.

El Exámen Bimanual



La última parte del examen pélvico es hecha para checar tus órganos femeninos (tus tubos, ovarios y útero). Tu doctor se pondrá un guante e insertará uno o dos dedos en tu vagina. Con la otra mano, tu doctor aplicará gentilmente presión en la parte baja de tu abdomen. Puedes sentir una ligera incomodidad cuando él o ella presiona en ciertos lugares, pero no debe de doler. Si experimentas dolor, es importante que se lo hagas saber a tu doctor.

Algunas veces tu doctor realizará un examen rectal. Esto significa que insertará un dedo en tu ano (la apertura por donde los movimientos intestinales salen del cuerpo). Usualmente esto es realizado al final del examen bimanual. Al igual que otras partes del examen, si te relajas y tomas despacito varios respiraciones profundas, esto debe hacerte sentir cómoda.

¿Qué sucede cuando ya ha terminado el examen?

Cuando termina el examen, tu doctor contestará cualquier pregunta que tengas y te dirá cuándo debes hacer la próxima cita. El o ella hablarán contigo acerca de si necesitas tomar algún medicamento.

Escrito por Phaedra Thomas, R.N., B.S.N., Resource Center Nurse Coordinator