



¿PARA QUÉ VOY AL GINECÓLOGO?

¿Te has planteado por qué es necesario acudir de forma periódica a tu ginecólogo?

El control rutinario a tu ginecólogo/a hace que puedas evitar la mayoría de molestias y enfermedades que pueden afectar a tu calidad de vida.

En los últimos años, la aparición de nuevas moléculas y los avances en el campo de la endocrinología reproductiva han mejorado nuestra comprensión y han ampliado las estrategias en el campo de la Salud de la Mujer.

La aparición de nuevas opciones diagnósticas, terapéuticas y preventivas (*vacunas*) y los nuevos conocimientos sobre los mecanismos implicados en la salud, la disfunción y las enfermedades que envuelven a la mujer hacen que la consulta rutinaria al ginecólogo no sea únicamente para descartar enfermedades *típicamente ginecológicas* sino que hace obligatorio un enfoque multidisciplinario de cada tema.

Nuevas indicaciones y Nuevas estrategias en Anticoncepción

Existe un nuevo planteamiento enfocado en resaltar los efectos beneficiosos *no-contraceptivos* de la anticoncepción y en las estrategias que proporcionen protección *dual* contra el embarazo y las infecciones sexualmente transmitidas.

La aparición de preparados anticonceptivos con hormonas que imitan e incluso superan a las hormonas naturales (evitando el tan molesto síndrome premenstrual, la hinchazón y la tensión mamaria) con dosis muy bajas, y de métodos no orales, como el anillo vaginal, el DIU liberador de hormonas, el implante subcutáneo y el parche transdérmico, que mejoran el cumplimiento, permite que cada mujer encuentre *su* método anticonceptivo ideal.

¿Es necesario tener la regla cada mes?

Debe plantearse el debate de si es necesario que las usuarias de anticonceptivos hormonales deban menstruar cada mes o, si por el contrario, el hecho de no menstruar puede aportar beneficios para muchas mujeres, como las que presentan migraña, síndrome premenstrual o endometriosis.

Evitar el cáncer

Tenemos nuevos datos sobre las propiedades *multidiana* de algunos fármacos, que al mismo tiempo ejercen acciones favorables sobre diferentes órganos. Por ejemplo, sobre el hueso, evitando la osteoporosis, y disminuyen el riesgo de cáncer de mama en aquellas mujeres con factores de riesgo personales o familiares.

Es un hecho histórico la aparición de las primeras *vacunas contra el cáncer*. Es indiscutible la relación que existe entre algunos virus y el cáncer, como el de cuello del útero. La aparición de vacunas contra el *virus del papiloma humano* (HPV) evitará la aparición de lesiones malignas en el tracto genital femenino (cuello uterino, vagina y vulva).

Atención integral a la mujer en la Menopausia

Con la llegada de la menopausia, además del aumento del riesgo de padecer algunas patologías, como osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, pueden presentarse otras situaciones o trastornos. La sintomatología climatérica, la disfunción sexual femenina, el dolor, la incontinencia urinaria y la ansiedad y depresión, cuya frecuencia aumenta con la llegada de la menopausia pero que pueden aparecer desde los 45 años, que sin hacer peligrar su vida limitan su actividad diaria y empeoran de forma importante su calidad de vida. En este sentido, se estima que el 30% de las mujeres de 45 a 65 años padece sofocos, el 32% disfunción sexual femenina, el 20-50% presenta incontinencia urinaria y un 20% padece depresión.

En la actualidad, debe ofrecerse a la mujer una atención sanitaria integral, una mejora de su calidad de vida y un envejecimiento saludable. Esto es factible con la realización de las revisiones médicas, la adopción de hábitos de vida saludables, la detección de las enfermedades asociadas con la llegada de la menopausia y su tratamiento una vez que ya están presentes.

Hay que destacar el papel de la medicina preventiva. Tenemos evidencias de que la dieta y el estilo de vida tienen un fuerte impacto sobre la salud. La mitad de las muertes se atribuyen al régimen de vida y a la dieta (tabaco, dieta inadecuada, alcohol, falta de ejercicio). Teniendo en cuenta estos datos, la atención a la salud de la mujer se basará fundamentalmente en aspectos preventivos y de promoción de la salud.

Demandas de la Mujer en el Siglo XXI

Existe una demanda creciente de la mujer del siglo XXI, una mujer más informada y que se preocupa por su salud y la de los suyos, en las consultas de ginecología.

Patologías que, hasta hace relativamente muy poco, eran vergonzantes o se consideraban una consecuencia normal del envejecimiento, como es el caso de la Incontinencia Urinaria (Vejiga Hiperactiva) o de la Disfunción Sexual, ahora le preocupan porque supone un cambio dramático en su vida.

Cuando acudas a tu ginecólogo pregúntale cuáles son tus factores de riesgo, cómo pueden afectar a tu calidad de vida y sabrás que existen soluciones para cualquier problema.