

HIJAS DE LA LUNA

**La consulta
ginecológica**
Recomendaciones

La consulta ginecológica

Recomendaciones

El acceso a la consulta ginecológica constituye un derecho para todas las mujeres y debemos de ejercerlo, ya que nos ayuda a conocer nuestro estado de salud, el aprender más sobre nuestro cuerpo y su funcionamiento para reconocer sus cambios y advertir si existe algún riesgo de alteración o enfermedad y también cómo mantener un estilo de vida saludable.

Una correcta higiene diaria, una dieta saludable, ejercicio físico, la autoexploración periódica de los pechos y acudir a las revisiones ginecológicas también son acciones que nos pueden ayudar a prevenir enfermedades.

En esta sección vamos a explicar en qué consiste la consulta ginecológica, cada cuanto debemos acudir y qué cosas pasarán en ella.

Las siguiente pautas son importantes a tener en cuenta en nuestra visita a la consulta ginecológica:

- No podemos esperar a sentirnos mal para acudir a la consulta. Tenemos que hacernos revisiones, al menos, una vez al año.
- Si tenemos dolor o si notamos que algo no funciona bien, debemos acudir a consulta lo antes posible.
- Es importante tener una buena actitud a la hora de acudir a consulta y que estemos relajadas.
- Si nos hacen preguntas, tenemos que contestarlas de la forma más clara posible y ser muy sinceras.
- Si tenemos dudas, preguntarlas, nunca quedarnos con la duda. Podemos hacer un listado de dudas en nuestra casa antes de acudir a la consulta, así no se nos quedará ninguna por resolver.
- Si hemos preguntado algo y la respuesta no la entendemos, es importante decirlo y que nos lo puedan explicar de otra manera.
- Podemos pedir una hoja para anotar todas las indicaciones que la ginecóloga o el ginecólogo nos de, así no perderemos información.

-

-

- A la consulta podemos acudir solas o con alguna persona que nos acompañe, esto depende de tí y de lo cómoda que estés.
- Si no te has sentido a gusto con la ginecóloga o ginecólogo que nos ha tratado, podemos pedir que nos trate otra persona, puede que así estemos más cómodas.
- Si en la consulta nos han dicho que tenemos que hacernos algún análisis, de sangre, orina... Tenemos la responsabilidad de hacerlo cuanto antes.
- Si tenemos algún problema de pareja, si mantenemos relaciones sexuales sin querer o si nuestra pareja no quiere utilizar preservativo pero tu sí es importante comentarlo en la consulta ginecológica para que puedan orientarte y buscar la mejor manera de cuidarte.