

VIVIR con SALUD

Noviembre 2021

ERRORES
EN LA DIETA
**POR QUÉ NO
PERDÉS PESO**

ARTRITIS
Técnicas que
reducen el
dolor y la fatiga

Huesos más
fuertes con
estos ejercicios
de fuerza

TENGO UNA BOLITA
EN LA TIROIDES...
**¿ME TENGO QUE
PREOCUPAR?**

PAREJAS INFIELES
**¿DE QUÉ
LADO ESTÁS?**

El boom de
las harinas
"buenas"

AÑO 2 • NÚMERO 14
REVISTA MENSUAL
ARGENTINA \$220
RECARGO INT. \$10



RECETAS FÁCILES PARA COMER MÁS Y MEJOR

BAJÁ TU DIABETES COMIENDO RICO

¿Cómo hacerse un auto chequeo ginecológico en casa?



Consejos para detectar a tiempo las señales que tienen que llamarte la atención para consultar al médico a la brevedad.



Asesoró:
Dra. María Elisa Moltoni,
MN 114.737. Ginecóloga
de Halitus Instituto Médico
@halitusconvos

¿Es posible hacer un auto chequeo ginecológico? La verdad es que podés aprender a revisarte, a mirarte y escuchar tu cuerpo. Esto te va a proporcionar las señales de cuando haya alguna anomalía para ir a la consulta.

De todas formas, no sustituye el chequeo presencial que se recomienda hacer al menos anualmente. Hay cosas del examen físico que no vas a poder realizar sola, ni la interpretación de los estudios, en la que "Google" no es experto ni nos ayuda.

Sin embargo, hay algunas cuestiones que tienen que llamarte la atención para consultar a la brevedad.

¿SIRVE EL AUTOEXAMEN MAMARIO?

Está bueno que aprendamos a revisar nuestras mamas de manera periódica para detectar anomalías palpables. Este examen es ideal hacerlo luego de la menstruación, si es que todavía menstruás, para poder ir palpando sector por sector la mama en forma circular y radial, más superficial y más profundo para conocer sus formas y texturas y reconocer algún cambio. Las mamas, sobre todo en la gente más joven, no son lisas y tienen como pequeños resaltes que son normales. Si te conocés y aparece algún nódulo o bulto nuevo, vas a poder notarlo.

Si bien la estrategia del autoexamen mamario está súper difundida y es recomendable, no podemos pretender que sea el método de elección para la detección del cáncer de mama. ¿Por qué?



NO TE OLVIDES, SOBRE TODO SI TE DEJASTE ESTAR POR LA PANDEMIA, DE CONCURRIR PARA PODER HACER UN EXAMEN FÍSICO PROFESIONAL Y LOS ESTUDIOS PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DE ALGUNOS DE LOS CÁNCERES MÁS FRECUENTES EN LA MUJER. ASÍ, COMO TRABAJAR EN LA PREVENCIÓN DE OTRAS CUESTIONES RELACIONADAS A NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

Lo que queremos es detectar lesiones tan pequeñas que no sean palpables. Cuanto más pequeña sea la lesión, mayor será el porcentaje de curación de la paciente. De allí que es importante hacer la mamografía anual, muchas veces sumada a la ecografía para aumentar la posibilidad de detección.

Está muy bueno revisarse y concurrir si notás alguna anomalía o bulto, pero aunque no notes nada, todos los años debés realizar un examen físico y una mamografía. La Sociedad Argentina de Mastología recomienda realizar una de base a los 35 años y luego a partir de los 40 de manera anual. Si tenés an-

tecedentes familiares, es probable que necesites hacer tus controles antes de ese tiempo.

¿QUÉ OTRAS COSAS TIENEN QUE LLAMARTE LA ATENCIÓN DE LAS MAMAS?

Si presentás pérdida de líquido por el pezón (en especial si tiene restos de sangre), si el pezón se está yendo para dentro y antes no era así, o si notás en la piel alguna irregularidad o zonas más hundidas que no tenías. También si observás en la zona de la piel áreas rojas o aumento de temperatura. No olvides que muchas veces las lesiones malignas no producen ningún tipo de síntoma o dolor, por eso tenemos que ir a buscarlas con los estudios.

¿QUÉ PASA CON LOS ESTUDIOS?

Los genitales femeninos tienen en contra que están un poco más escondidos que los masculinos. La mayoría de las mujeres no estamos acostumbradas a mirarnos, pero es muy bueno que puedas hacerlo ayudada por un espejo y buena iluminación, o puede ser a través de fotos del celu (¡a borrarlas después!). Así conocés cómo es tu anatomía, y vas a encontrar tu genitalidad normal, con tantas formas de labios, tamaños y colores como personas con vulva hay en el mundo.

También permitirá que puedas notar algún cambio, si ocurre: ampollas, verrugas, lunares que cambian de forma o de tamaño, etc. y poder consultar a tiempo. ●

EL PAP EN EL GINECÓLOGO

Para la prevención del cáncer de cuello de útero necesitamos hacer el Pap. La gran mayoría de lesiones no nos avisan, no dan síntomas, y por eso es importante concurrir al control periódico. Es cierto que en algunos lugares del mundo la mujer puede "autotomar" una prueba de HPV con una muestra del flujo y, si da positivo, la convocan para un Pap, pero este sistema no se utiliza en general. Es excelente poder conocerse y revisarse para ante la mínima duda consultar con un profesional.

PRESTÁ ATENCIÓN AL FLUJO

Estate atenta a la presencia de flujo vaginal anormal: consultá si es verdoso o grisáceo, te irrita o molesta, o tiene olor desagradable. El flujo vaginal normal suele ser blanco, levemente amarillento o transparente por momentos y no debe generar picazón ni ardor.