

# Para Su Información - Visitando el Ginecólogo

Estimado Lector - usamos la @ para incluir a todos los generos. Dejenos saber si algo no esta claro. Gracias!

A todas las personas con cuerpo de mujer mayores de 16 años se les recomienda visitar al ginecólogo una vez cada año para revisarse. Esto debe incluir un examen físico de la area reproductiva y de los senos, un papanicolao que busca cambios celulares en el cuello del útero cuyos pueden significar una enfermedad. Tambien puede pedir pruebas para infecciones transmitidas sexualmente (ITS), y de vez en cuando, un chequeo del colesterol. Personas con cuerpo de mujer en los EEUU viven un pro medio de tres a cuatro años más que personas con cuerpos de hombre; esto se atribuye en parte a visitas regulares anuales al ginecólogo, que además pueden detectar otras preocupaciones de salud.

¡Mantenerse saludable!

1. No tenga sexo vaginal, no use productos que maten a la esperma, no use espuma contraceptiva, ducha vaginal, lubricantes u otros productos en su vagina por al minimo 24 horas antes de la visita. Algunos proveedores sugieren 48 horas.

2. Si es su primera visita con un proveedor particular, trate de llegar por lo menos 10 minutos antes de la cita para llenar los formularios. La siguiente información importante debe estar a mano:  
Tarjeta de seguro (si la tiene)  
Numero de seguro social  
Su numero de contacto para emergencias

3. (Si no puede o no esta comod@ dando los últimos dos datos, no se preocupe. Muchos lugares no las requieren, aunque quiza le ayudará presentarlas, especialmente su contacto para emergencias.)

4. Quiza tenga que dar una muestra de la orina, asi que debe tomar el agua suficiente antemano.

5. Siempre puede pedir que esté un/a enfermer@ presente en el cuarto consigo y con el proveedor si asi se siente más comod@.

Muchas veces, los proveedores lo piden, pero muchas veces es para protegerse de demandas potenciales de hostigamiento.

6. Sea honest@ con su proveedor, aun si las preguntas le dan pena, no se preocupe, iseguro que ya han escuchado todo tipo de cosas! Y de toda la información pertinente, aún si no se la piden.

7. Durante el examen físico de su vagina, puede pedir que el/la proveedor/a le ponga un espejo para que usted vea lo que ella/el ve.

8. Algunas veces, los exámenes de papanicolao pueden causar un poco de flujo de sangre (ieso es normal!) asi que puede llevar una toalla sanitaria para usar después, muchas veces l@s proveedores/as los tienen ahí.

9. Dile específicamente cuales pruebas por cuales Infecciones Transmitidas Sexualmente (ITS) quiere que le hagan, porque muchas veces la que usan para tod@s excluye algunas. Para su información, la prueba del Virus de Papilloma humano (HPV), enfermedad que puede resultar en verrugas genitales y el cancer del cuello del útero entre otras cosas, no es cubierta por el seguro. Hable con su proveedor de seguro antemano si esta interesad@.

10. Todavía no hay acuerdo final sobre un modo uniforme para hacer la prueba para herpes. Algun@s proveedores/as solo pueden hacer la prueba cuando hay llagas actuales y otr@s hacen pruebas de sangre. Si esta interesad@ en hacerce la prueba, tenga una conversación detallada con su proveedor/a al respecto.

11. iiiHAGA PREGUNTAS!!! No le de miedo o pena con respecto a esto, muchos proveedores prefieren que sí le de! Si se molestan por preguntas que hace, por que va a volver a ell@s en el futuro. Recuerda, es su cuerpo y su salud. ¡Asumalo!

*This is not a comprehensive list and is in no way meant to be a substitute for certified medical advice. This information is presented by women who have experience going to gynecologists and have a working knowledge of health and sex education. If you have grounds to find any of this information detrimental or incorrect, please email us at [rockdovecollective@riseup.net](mailto:rockdovecollective@riseup.net) and we'll address your concerns right away.*

*Esta no es una lista comprensiva y no debe ser considerada como sustitución por sugerencias médicas certificadas. Esta información esta presentada por mujeres quienes tienen experiencia con las visitas al ginecologo y tienen conocimiento actual de salud y educación sexual. Si cree que alguna de esta información es dañina o incorrecta, favor de mandarnos un correo electronico a [rockdovecollective@riseup.net](mailto:rockdovecollective@riseup.net) y le responderemos rápidamente.*

**¿Tiene alguna pregunta? Pongase en contacto con nosotr@s**

Para conseguir más recursos, visite a nuestro sitio de web -

[www.rockdovecollective.org](http://www.rockdovecollective.org)"