

AUTOEXAMEN VULVAR

GUÍA PARA LAS MUJERES

Siguiendo estos simples pasos y manteniéndote alerta ante cualquier cambio en tu área vulvar, puedes ayudar al control de tu salud y ser proactiva en el cuidado de tu bienestar.

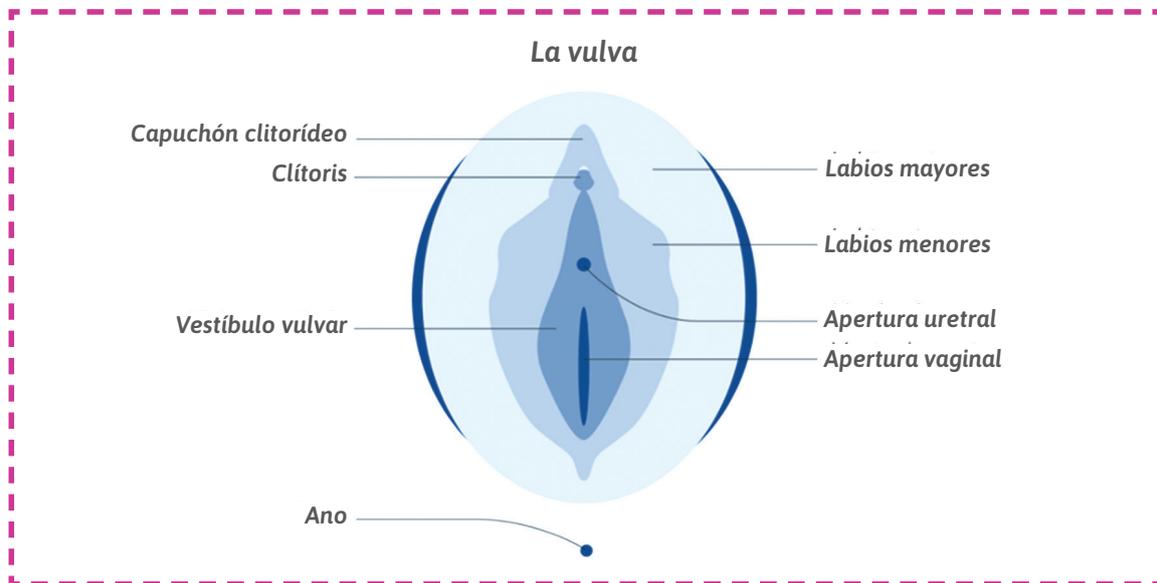
Cómo realizar un autoexamen vulvar: Guía paso a paso

La vulva, que es la parte externa de los genitales femeninos, incluye varios componentes importantes (Figura 1): los labios mayores (labia majora), los labios menores (labia minora), el clítoris (tejido sensible), el capuchón clitorídeo (piel que protege el clítoris), el vestíbulo (área que rodea las aperturas vaginal y uretral) y la zona perianal.

Realizar un autoexamen vulvar (AEV) es una forma esencial de detectar cualquier cambio o anomalía.

Este texto proporciona una guía simple y paso a paso sobre cómo realizar un AEV.

Figura 1:



Preguntas sencillas:

¿Quién debe realizar un AEV?

Se alienta a todas las mujeres a realizar un autoexamen vulvar de manera regular.

¿Con qué frecuencia?

Realiza un autoexamen vulvar preferiblemente cada tres meses o en cualquier momento que experimentes picazón o dolor en la vulva, dolor durante el sexo, o cuando detectes bultos o engrosamiento de la piel vulvar.

¿Qué necesito?

- Manos limpias
- Un pequeño espejo
- Buena iluminación
- Un espacio privado

¿Qué debo buscar?

Durante tu AEV, presta atención a los siguientes signos:

- Cualquier bulto, protuberancia o llaga nueva o cambiante
- Enrojecimiento, hinchazón o irritación
- Sangrado
- Cambios en el color o textura de la piel
- Dolor o incomodidad durante el examen

EMPECEMOS:

Encuentra un espacio cómodo y privado donde puedas acostarte o sentarte con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. Puedes usar un espejo para ayudarte a ver mejor el área de examen. El espejo puede sostenerse con una mano, colocarse en el suelo o en el bidé.

Recuerda estos 4 pasos importantes: EXAMINA – PALPA – ANOTA – REPORTA (E.P.A.R.)

EXAMEN: Examen general

Examina toda el área genital externa. Usa los dedos índice y medio para separar suavemente los labios (los pliegues de piel alrededor de la apertura vaginal) e inspecciona visualmente el área genital externa.

EXAMEN: Examen detallado

- Comienza desde la posición de las 12 en punto, concentrándote en el clítoris.
- Separa suavemente los labios mayores. Aplica una ligera presión sobre los labios mayores en ambos lados, moviéndote en el sentido de las agujas del reloj hasta regresar a la posición de las 12 en punto.
- Repite el proceso con los labios menores en ambos lados.
Examina el clítoris para detectar cualquier anomalía o cambio. El capuchón clitorideo debe retraerse suavemente, si es posible.
- Procede a examinar el vestíbulo: la parte mucosa alrededor de la apertura vaginal.
- Finalmente, desciende para examinar la zona perianal en busca de anomalías o cambios.

PALPACIÓN: Palpa el área para detectar anomalías

Con los dedos, palpa cuidadosamente toda el área vulvar, incluidos los labios mayores y menores, en busca de bultos inusuales, sensibilidad o áreas de engrosamiento. Presta atención a cualquier cambio en la sensación o incomodidad.

ANOTA: Registra tus hallazgos

Lleva un registro de tus hallazgos, incluidos los cambios o anomalías que notes durante el examen. Puedes considerar usar tu teléfono móvil para tomar fotos y guardarlas de forma segura para tu privacidad. Esto puede ayudarte a hacer un seguimiento de los cambios a lo largo del tiempo y proporcionar información valiosa a tu médico si es necesario.

REPORTA: Consulta a tu profesional de la salud

Si notas algún hallazgo inusual o preocupante durante tu AEV, no dudes en ponerte en contacto con tu médico para una evaluación más detallada. Pueden ofrecerte orientación, realizar pruebas adicionales, si es necesario, y abordar cualquier inquietud que puedas tener.

En conclusión:

RECUERDA: La detección temprana es clave, así que no dudes en consultar a tu médico si tienes alguna preocupación.