

# Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas

**K-STATE**  
Research and Extension  
Family and Consumer Sciences

Hoja Informativa 4

Serie Anual de Lecciones, 2024



## No se debe evitar un examen pélvico de una mujer sana

Los exámenes de salud regulares son importantes para la salud de una mujer. Las pruebas de detección y los chequeos de salud de las mujeres sanas detectan enfermedades y afecciones tempranas para que puedan ser tratadas. Por ejemplo, el examen pélvico de una mujer que incluye una prueba de detección de cáncer de cuello uterino es un chequeo importante pero que muchas lo omiten y que las mujeres pueden dudar en comentar. Sin embargo, el examen pélvico y la prueba de Papanicolaou para el cáncer se recomiendan cada tres años para las mujeres de 21 a 29 años y cada cinco años para las mujeres de 30 a 65 años. El objetivo de Healthy People 2030 (Gente Sana 2030) de la nación es que el 84.3% de las mujeres se examinen a tiempo para detectar el cáncer cervical, y Kansas está cerca de esa meta con un 83%. Sin embargo, un examen pélvico para mujeres sanas es más que recolectar una prueba de Papanicolaou para detectar cáncer o infecciones cervicales. Un examen pélvico es parte de un examen ginecológico completo que incluye la recolección interna de células del cuello uterino, exámenes externos de los genitales y el uso de un espéculo para detectar crecimientos y afecciones inusuales. La Clínica Mayo tiene una descripción clara y útil del examen pélvico en su sitio web: [www.mayoclinic.org/tests-procedures/pelvic-exam/about/pac-20385135](http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/pelvic-exam/about/pac-20385135).

Los médicos y proveedores de atención médica con licencia que realizan el examen recomiendan que las mujeres se relajen, respiren profundamente y descansen durante el examen. Tenga la seguridad de que si una mujer solicita estar acompañada por un amigo, padre, familiar o un aliado durante el examen, se le pedirá que se pare en un lugar en la sala de examen que preserve la privacidad personal. Programe un examen pélvico anual y pregúntele a su



médico si debe hacerse una prueba de Papanicolaou. Si no tiene un médico, puede comunicarse con su departamento de salud local o con un trabajador de salud comunitario para determinar dónde se puede programar una prueba de Papanicolaou.

## Vacunación

### **Información fiable sobre la vacunación: ¡Podemos hacer esto!**

Las vacunas son una de las medidas más efectivas contra las enfermedades infecciosas que tienen las familias, los vecinos y las comunidades. Sin embargo, la pandemia ha revelado que las personas buscan y comparten información de muchas fuentes, algunas de las cuales no son confiables o precisas. La información errónea intencional sobre la vacunación y las vacunas (los sueros utilizados en las inyecciones) puede generar confusión y conflicto. El Cirujano General de EE. UU., quien es el estratega principal de salud de la nación, tiene recomendaciones para evitar ser influenciado por la información errónea y reducir el conflicto con otros que podrían estar involucrados en información cuestionable:

- Los sitios web de salud patrocinados por instituciones gubernamentales o educativas (.gov o .edu) son buenas fuentes de información.

- No tome decisiones basadas en información desactualizada: verifique la información cuestionable con su proveedor de atención médica.
- Cuando sepa que alguien está compartiendo información errónea y se preocupe por esa persona, siga estos pasos: escuche sus temores y por qué creen en eso; haga preguntas abiertas para entender de dónde viene la información; sugiera fuentes fiables y esté de acuerdo en que encontrar información precisa puede ser difícil cuando los descubrimientos dan como resultado información nueva, y no se avergüence: todos podemos aprender más sobre cómo la información de salud puede influir en el pensamiento.

Para obtener más información, visite el kit de herramientas comunitarias del Cirujano General Murthy para abordar la información errónea sobre la salud en: [www.hhs.gov/sites/default/files/health-misinformation-toolkit-spanish.pdf](http://www.hhs.gov/sites/default/files/health-misinformation-toolkit-spanish.pdf).

### **Encuentre una vacuna cerca de usted:**

Busque [vaccines.gov](http://vaccines.gov)

Mande un texto con su código postal al 438829

Llame al 1-800-232-0233



## No ignore lo que su cuerpo le está diciendo

### *Si se le acaba el tiempo durante una cita*

La duración promedio de una cita con el médico suele ser de entre 10 y 15 minutos, por lo que querrá aprovechar al máximo su tiempo durante la cita.

Planifique con anticipación, tenga notas escritas para compartir y prepárese para describir los síntomas de su cuerpo de manera clara y directa.

- Tome notas escritas durante la cita. Su médico es una buena fuente de información precisa, así que captúrela cuando pueda.
- Puede pedirle a su médico que escriba notas e instrucciones para usted. Estas se las deben dar al final de su cita.
- Grabe las instrucciones en su teléfono. Pregúntele a su médico si está bien que grabe sus instrucciones para que las recuerde correctamente.

- Pida folletos u otros materiales educativos. Si no hay ninguno disponible, pregunte dónde o cómo puede conseguir algunos.
- Lleve a un amigo o familiar con usted a la cita. Pueden ayudar a anotar las respuestas a sus preguntas y otra información provista por el médico o la enfermera. Si es necesario, pueden brindarle apoyo para condiciones complejas.

Aun así, es posible que necesite más tiempo para hablar con su médico, así que pídale. Si el médico no está disponible para ayudarla, debería poder hablar con un asistente o enfermera. Si no hay nadie más disponible, vea si puede programar otra cita para hacer el resto de sus preguntas. Haga un plan para obtener respuestas a todas sus preguntas.



#### **Autoras:**

**Elaine Johannes, Ph.D.**, *Profesora Distinguida en Salud Comunitaria de la Fundación de Salud de Kansas, Especialista de Extensión Estatal, Departamento de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

**Stephanie Gutierrez**, *Coordinadora del Programa de Extensión, Depto. de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

#### **Revisoras:**

**Carol Ann Crouch**, *Directora de Extensión del Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

**Jennifer LaSalle**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

**Kristin Penner**, *Directora de Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

**Nancy Honig**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

**Andrea Renee Burns**, *ex agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor*

**Ethel Schneweis**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Condado de Ford*

**Christine McPheter**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Jubilada*

**Connie Satzler**, *Coalición de Inmunización de Kansas (IKC)*

---

## **K-STATE** Research and Extension

*Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar ni criticar implícitamente productos similares no mencionados.*

*Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:  
[www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)*

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Elaine Johannes, Ph.D., y Stephanie Gutierrez, *Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas, Hoja Informativa 4*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2023.

**Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión  
Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director de Investigación y Extensión K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión.