



# Revisiones ginecológicas, garantía de salud

CANARIAS7 SALUDABLE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Pese a que en general las mujeres suelen ser las principales cuidadoras en el ámbito familiar, lo cierto es que no es tan habitual que se preocupen de la misma forma por su propia salud. En el ámbito ginecológico se estima que casi el 80% de las féminas se someten a una revisión únicamente de vez en cuando mientras más del 20% no acude a consulta periódicamente o no lo hace nunca, según datos de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) de 2015.

Unas revisiones de gran importancia ante múltiples enfermedades específicas del sexo femenino que tienen mucho mejor pronóstico con una detección precoz y para garantizar una correc-

**Hospital Perpetuo Socorro.** Las revisiones ginecológicas son de gran importancia ante múltiples enfermedades específicas del sexo femenino, que tienen mucho mejor pronóstico con una detección precoz y para garantizar una correcta salud ginecológica durante todas las etapas de su vida, explica el doctor Domingo Molina, especialista en Ginecología y Obstetricia

ta salud ginecológica durante todas las etapas de su vida. Por ejemplo, se estima que entre el 12 y el 20% de las mujeres padecerá alguna enfermedad de transmisión sexual a lo largo de su vida, siendo las más habituales la clamidia y el virus del papiloma humano, que puede derivar en distintos tipos de tumores, destacando el cáncer de cérvix. Para evitar su aparición, lo ideal es administrar su vacuna durante la

infancia (12 años), antes del inicio de las relaciones sexuales. No obstante puede administrarse en cualquier edad, haya tenido o no relaciones y haya estado en contacto con el virus o no.

«Es habitual que las mujeres tomen mayor conciencia de su salud durante la etapa reproductiva, especialmente durante el embarazo, cuando deciden ser madres pensando en sus bebés, pero lo cierto es que deberían tomar la

misma conciencia de la importancia de acudir a consulta, durante toda su vida y no olvidarlas al alcanzar la menopausia. Es precisamente, este periodo, uno de los más delicados con la desaparición de hormonas que dan lugar a un mayor número de trastornos y a potenciales enfermedades, no sólo ginecológicas, sino otras que hasta ese momento eran más masculinas, como los problemas cardiológicos, ante los

que se vuelven más vulnerables que los hombres, siendo por ejemplo los infartos, en estas edades, más peligrosos en las féminas», explica el doctor Domingo Molina, especialista en Ginecología y Obstetricia de Hospital Perpetuo Socorro.

La primera consulta es recomendable que se produzca antes del inicio de las relaciones sexuales y tras la aparición de la menstruación, entre los 10 y los 18 años como máximo. De esta forma podrá asimilarse, en los casos que lo requieran, un asesoramiento ante las opciones anticonceptivas existentes y los riesgos del sexo sin protección, para evitar los indeseados efectos de la desinformación.

Los principales problemas que suelen consultarse en este periodo, son las alteraciones por poco o demasiado flujo menstrual, retraso en su aparición o excesiva frecuencia y duración de la menstruación, además de dolor (dismenorrea). Los trastornos mamarios, del desarrollo puberal, las tumoraciones benignas

de ovarios, patologías de vulva y vagina y síntomas de hiperandrogenismo, como el exceso de vello o acné. Las enfermedades de transmisión sexual, complicaciones en el uso de anticonceptivos o el embarazo constituyen otras de las consultas.

En la época reproductiva las consultas de control ante un embarazo, los métodos anticonceptivos o una posible esterilidad son de las más habituales. Pero no se debe olvidar nunca la importancia, en este período, de los controles para una posible detección de cáncer de mama o las citologías, básicas ante otros tumores.

Y es que la detección precoz es tremendamente importante. «Un cáncer de mama detectado en su etapa inicial es curable prácticamente en el 100% de los casos. Si una persona descubre algún bulto, secreciones por el pezón o nota cambios de la piel de la mama, debe acudir a su ginecólogo. Pero los métodos de autoexploración e incluso de exploración por parte de un especialista son insuficientes. En los diferentes estudios clínicos no se han encontrado evidencias de que el autoexamen mamario ayude a reducir las cifras de muerte por cáncer de mama. La autoexploración mamaria no puede reemplazar a los exámenes clínicos por un profesional acompañado de las mamografías selectivas de detección», advierte el doc-

#### ESPECIALISTA



Domingo Molina

*«La menopausia es una de las etapas más delicadas con la desaparición de hormonas que dan lugar a un mayor número de trastornos y a potenciales enfermedades»*

tor Molina.

La menopausia es otro período clave para la mujer que se produce tras un año sin que se presente la menstruación. El momento de su aparición es muy variable pero suele situarse en torno a los 50 años durante un período muy variable en el que la menstruación se va volviendo cada vez más irregular. Se denomina climaterio a partir del momento que se inician sus síntomas aunque aún no se haya producido la retirada de la regla y hasta tiempo después de su desaparición.

Los trastornos más habituales que provoca son sofocos, osteoporosis, obesidad, incontinencia urinaria, falta de deseo sexual, alteraciones en el estado cognitivo, diabetes, enfermedades cardiovasculares, depresión, cáncer o artrosis. Algunos de estos síntomas no son enfermedades propias de la menopausia sino patologías que se relacionan por la falta de hormonas y la edad. Por ello se trata de una temporada en la vida de la mujer en la que el control de su salud, ya que muchos problemas que aparecen en esta etapa pueden aliviarse con el tratamiento adecuado, y el mantenimiento de hábitos saludables se tornan de mayor importancia si cabe, concluye el especialista en Ginecología y Obstetricia de Hospital Perpetuo Socorro.

## Consejos saludables

■ Existen una serie de pautas cuyo seguimiento puede garantizar en líneas generales un correcto estado de salud, como los ofrecidos por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (Sego). Entre los mismos se encuentra el mantenimiento de una dieta equilibrada durante la infancia, con un aporte vitamínico y de minerales bajo control pediátrico ya que, entre otros aspectos, el calcio se atesora en la juventud y se gasta en la menopausia, que debe prolongarse a lo largo de los años. A ello debe sumarse la práctica deportiva habitual que ayuda a evitar el sobrepeso. La información es poder, por ello deben realizarse revisiones ginecológicas anuales y conocer con el asesoramiento de especialistas en ginecología las opciones médicas y planes preventivos de las enfermedades ginecológicas, los métodos anticonceptivos y el

más conveniente en cada caso así como las fórmulas para evitar las enfermedades de transmisión sexual. Abandonar el tabaco si se tiene este hábito es otra de las recomendaciones.

Si la mujer se plantea ser madre, antes de planear un inminente embarazo, es aconsejable acudir a una revisión preconcepcional y luego controlar la gestación adecuadamente. Además se deben evitar hábitos tóxicos y medicamentos inadecuados o que provoquen dudas sobre la integridad fetal en el primer trimestre de la gestación y optar por la lactancia materna siempre que sea posible.

Al llegar al climaterio los factores de riesgo ante diversas patologías se incrementan por la progresiva desaparición de los estrógenos y los trastornos asociados a la menopausia. No deje de consultar la posibilidad de usar terapia hormo-

nal de reemplazo. Los beneficios superan con creces los riesgos y mejora enormemente la calidad de vida de las mujeres. Es un momento importante para añadir, con especial énfasis, a las pautas ya citadas, efectuar actividades mentalmente motivadoras y realizar chequeos regulares de detección del cáncer.

Y en todo momento tener en cuenta los beneficios de la vitamina D, que cuenta con tanta relevancia como para jugar un papel básico en la salud femenina a lo largo de las diferentes etapas de su vida. Y es que actualmente, la insuficiencia de vitamina D es una pandemia mundial que afecta a muchas personas de diferentes edades. En la mujer es más prevalente este déficit y ocupa una atención especial, pudiendo afectar desde la infancia y adolescencia hasta el período reproductivo y la menopausia.

## Tu salud en breve...

### ■ **Cardiología.** La optogenética permitirá modificar las corrientes eléctricas del corazón

La optogenética, una técnica que combina genética y óptica, permitirá modificar las corrientes eléctricas del corazón, avanzaron los cardiólogos en Ritmo19, la V Reunión de Electrofisiología y Arritmias y de Estimulación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología. Según explicó el presidente de Electrofisiología y Arritmias de la SEC, José María Guerra, la optogenética permite introducir en las células cardíacas, es decir, en los miocardiocitos, genes exógenos (externos) capaces de codificar proteínas sensibles a la luz y que producen alteraciones en las corrientes iónicas de las células cardíacas.



### ■ **Infertilidad.** Descubren una proteína que podría predecir posibles problemas de fecundidad

Investigadores del Centro de Regulación Genómica de Barcelona (CRG) han descubierto la función de una proteína que determina el desarrollo y la proliferación de células madre embrionarias, lo que abre la puerta a predecir problemas de infertilidad. El estudio, publicado en la revista *Science Advances*, lo han llevado a cabo un grupo de investigadores liderados por Luciano Di Croce y Sergio Aranda. En concreto, los científicos han descubierto que la proteína AHYC contribuye a activar los genes necesarios para que las células puedan multiplicarse. Hasta el momento, se conocía que AHYC estaba relacionada con disponer los nutrientes necesarios para que las células se dividan.

### ■ **Cerebro.** El entrenamiento deportivo mitiga las pérdidas cerebrales asociadas a la edad

El entrenamiento deportivo ayuda a disminuir pérdidas cerebrales asociadas a la edad, según una investigación realizada con 86 hombres, algunos de ellos jugadores de rugby veteranos, llevada a cabo por el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona y Universidad de Valencia. La investigación, liderada por Coral Sanfeliu, investigadora del y por M<sup>ª</sup> Carmen Gómez Cabrera y demuestra que el ejercicio físico puede mitigar algunas de las pérdidas cerebrales asociadas a la edad y el envejecimiento.



### ■ **Leucemia.** Un nuevo tratamiento con nanopartículas de oro que mejora la terapia

El proyecto Concord, iniciado esta semana en el Hospital Clínico de Barcelona, mejorará la inmunoterapia de la Leucemia Linfocítica Crónica a partir un nuevo tratamiento que usa nanopartículas de oro para alcanzar la cura total de las células tumorales. El proyecto, seleccionado a través del programa *EuroNanoMed 3* de la Comisión Europea, pretende cambiar la actual terapia celular CAR T (Chimeric Antigen Receptor T), que consiste en modificar los linfocitos T de los propios pacientes para hacerlos más eficientes, por un procedimiento que incorpora linfocitos mejorados genéticamente.

# HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

## GINECOLOGÍA

HPShospital.com

