

¿En qué consiste la prueba del Papanicolaou?

Éste es un examen que puede mostrar la presencia de infecciones, inflamaciones y anomalías como el cáncer, y que consiste en tomar muestras de células de la matriz y cervix o cuello de la matriz.

Aunque la prueba no es infalible en un 100 por ciento, en la mayoría de los casos, es muy segura y puede detectar el cáncer cuando apenas inicia, por lo tanto, puede ser tratado y casi invariablemente curado.

¿Quiénes se deben realizar esta prueba?



- Todas las mujeres que tienen una vida sexual activa.
- Todas las mujeres que estén expuestas a algunos de las situaciones de riesgo que ya mencionamos.
- Todas las mujeres mayores de 25 años, aunque no tengan o no hayan tenido nunca relaciones sexuales.

¿Dónde se realiza este estudio?

Este estudio se realiza en forma gratuita en los centros de salud de la Secretaría de Salud, en las clínicas del Seguro Mexicano del Seguro Social y del ISSSTE, entre otras.



Algunas indicaciones para hacerse este estudio:

- Es necesario no estar menstruando.
- No haber tenido relaciones sexuales 48 horas antes.
- No haberse realizado lavados vaginales, ni haber utilizado óvulos, cremas vaginales o espermicidas 48 horas antes.

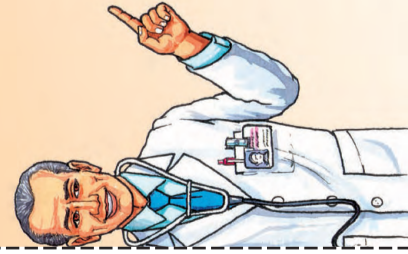
Para tomar la muestra, el o la médico/a, nos recuesta y coloca, con mucho cuidado, dentro de la vagina, un pequeño aparato, que se conoce como espejo vaginal, y con una especie de cono metálico largo y delgado, toma una muestra del tejido que se encuentra en el útero o matriz.

¡Ojo con el virus del papiloma humano!

Una situación que nos pone en riesgo es haber tenido antecedentes de infección producida por un virus llamado *papiloma humano* que produce verrugas en los órganos sexuales, comúnmente conocidas como condilomas. Estos condilomas o verrugas, generalmente aparecen en el pene, en el interior de la uretra, alrededor de los testículos, en el recto, en el ano y entre la zona que se encuentra entre el ano y el pene. Estas verrugas no son iguales que las que aparecen en otras zonas del cuerpo. Esta infección no es curable, lo que sí es posible es eliminar las verrugas para evitar que se propaguen, aunque pueden volver a aparecer posteriormente, porque este virus va a vivir en nuestro cuerpo, por lo que hay que utilizar algún método de barrera, como es el condón, en las relaciones sexuales, para evitar transmitirlo a nuestra pareja.

Es importante acudir con el o la médico/a, ya que ellos son los indicados para:

- Verificar que no existan lesiones que no se noten a simple vista.
- Indicar el tratamiento adecuado.
- Indicar qué exámenes médicos y de laboratorio hay que realizarse.
- Explicar las medidas a tomar para prevenir otros problemas como el cáncer.



Las mujeres NO decimos NO al cáncer



Si nunca se han tenido relaciones sexuales, es necesario indicarlo a el o la médico/a con anticipación, en cuyo caso no se utiliza el espejo vaginal, y solo se toma la muestra con un cono metálico largo y delgado que no provoca alteraciones al himen, ni molestias de ningún tipo.

Para sentirnos más seguras, podemos hacernos acompañar de nuestra pareja si la tenemos, o de alguna persona de nuestra confianza.

Es nuestro derecho que esta persona se encuentre presente mientras nos hacen el Papanicolaou.

Esta muestra se envía a un laboratorio para su análisis, y los resultados estarán listos aproximadamente en unos 10 o 15 días después, para que el o la médico/a nos explique lo que se encontró y nos dé las indicaciones correspondientes para cuidar nuestra salud.

El Papanicolaou toma unos minutos de nuestro tiempo y nos puede salvar la vida.

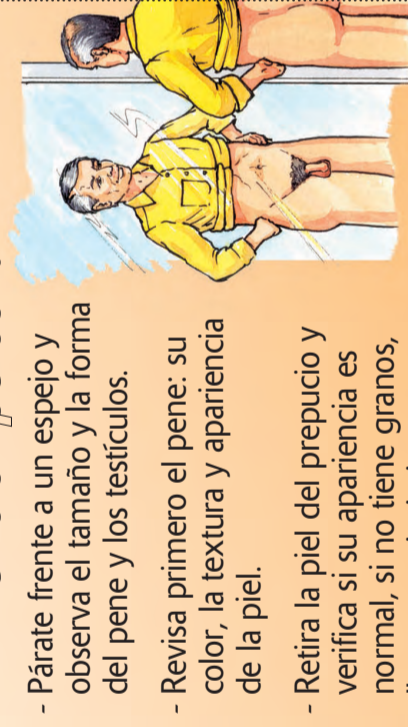


¡Hazte la prueba!

8

- Orientar sobre la manera de proteger a la pareja de la infección, y sobre las medidas que podemos tomar al tener relaciones sexuales.

Técnica de autoexploración de nuestros órganos sexuales (Revisión personal)



- Párate frente a un espejo y observa el tamaño y la forma del pene y los testículos.
- Revisa primero el pene: su color, la textura y apariencia de la piel.
- Retira la piel del prepucio y verifica si su apariencia es normal, si no tiene grietas, llagas, enrojecimiento anormal en la punta del pene o glándulo.

Revisa todo el pene para identificar si no hay una bolla o algo anormal.

Después continua la revisión de los testículos: de igual manera su color y la textura de la piel.

Tócalos con cuidado, para identificar si no existe ningún endurecimiento o bolla.

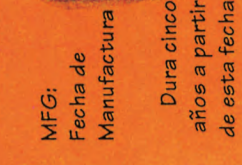
Realiza esta revisión por lo menos cada mes, y ante cualquier cambio o duda que tengas, llacude de inmediato a tu centro de salud!

Recuerda, en esto del cáncer, el tiempo es oro.

9

ANTES DE USARLO

1. Asegúrate de que el condón todavía sirva. Cada empaque tiene escrita una fecha:



MFG: Fecha de Manufactura
Dura cinco años a partir de esta fecha

CAD/EXP: Fecha de Caducidad Exploración
Cinco años de esta fecha

2. Fíjate que el empaque no esté roto y que al oprimirlo forme una bolsa de aire; si no es así utiliza otro.

¿CÓMO SE USA?

1. Abre el empaque con la yema de los dedos. No uses dientes, uñas ni tijeras porque lo puedes romper.

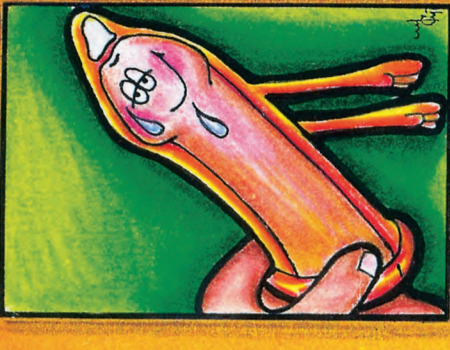


2. Fíjate para qué lado se desenrolla, presiona la punta del condón para quitarle el aire y quede espacio para recibir el semen. Si no lo haces, el condón puede romperse.

3. Sin soltar la punta del condón cóctalo sobre la cabeza del pene cuando está erecto.

4. Con la otra mano desenrolla el condón hacia la base del pene hasta cubrirlo por completo.

5. Si usas lubricante utiliza uno a base de agua. El aceite para bebé, las cremas, etcétera, rompen el condón.



7. Ayuda el condón para que no se desdrame el semen y tiralo al bote de la basura.

En la demostración que el CONDÓN es en la actualidad uno de los métodos más efectivos para la prevención del VIH/SIDA, otras ITS y embarazo no planeados, cuando se usa correctamente y en cada relación sexual.

Si deseas más información sobre cómo usar condones o las otras formas de prevenir el SIDA, comunicate a:

tel SIDA **5666 7432** LUN. A VIE.
01 800 712 08 86 9:00 A 21:30 HRS.
01 800 712 08 89

<http://www.salud.gob.mx/conasida>



¿ME LA DEBO HACER?

Antes de tomar esta decisión, se comentente que te haga las siguientes preguntas:

- ¿Has tenido relaciones sexuales sin condón?
- ¿Recibiste una transfusión sanguínea entre 1980 y 1988?
- ¿Tienes o has tenido múltiples parejas sexuales?
- ¿Has tenido relaciones sexuales sin condón con una persona seropositiva o un enfermo de SIDA?
- ¿Has compartido objetos punzocortantes como navajas o jeringas sin desinfectar?
- ¿Has sufrido algún accidente en el que hayas estado en contacto con sangre de otras personas?
- ¿Túdas si tienes o no el virus del SIDA?
- ¿Planeas tener un hijo pronto?

Si contestaste SI a alguna de estas preguntas es recomendable que platicues con tu médico sobre la posibilidad de hacerte la prueba de detección de anticuerpos del virus del SIDA.

¿DÓNDE ME PUEDO REALIZAR LA PRUEBA?

Existen muchos hospitales, clínicas y laboratorios que realizan el examen de detección del virus del SIDA con tarifas muy variables, pero es recomendable que consultes a tu médico antes de tomar la decisión de practicarle la prueba.

En el CONASIDA el servicio es gratuito confidencial y anónimo, ya que se utiliza un número de registro para cada prueba y el resultado se entrega sólo al interesado.

NO abras el sobre de tu resultado sin la presencia de un especialista que pueda apoyarte y orientarte.

Trabajadores sociales, psicólogos, médicos y enfermeras te pueden dar este apoyo, resolver todas tus dudas y brindarte atención psicológica y médica en caso de ser necesario.

información, llama a:
telSIDA 5666 7432 LUN. A VIE.
01 800 712 08 86 9:00 A 21:30 HRS.
<http://www.salud.gob.mx/conasida>



Distribución gratuita
MÉXICO 1999

Mujer Salud y Desarrollo

Cáncer mamario



Diseñó: Francisco Vialí

cuquier bolita o algún lugar duro. Empieza siempre en el pliegue de la axila y recorre en espiral todo el seno terminando en la punta del pecho (pezón).

Para revisar la mama derecha sigue los pasos anteriores: pon tu mano derecha debajo de tu cabeza y explora ahora con la mano izquierda tu seno derecho.



- Presiona entre tus dedos los pezones como exprimiéndolos y observa si sale alguna secreción o sangrado.

Nadie conoce tu cuerpo como tú misma. Ante cualquier cambio que observes o alguna bolita que toques o oscurmiento de tus pechos, acude al médico inmediatamente, ¡el tiempo que transcurre es muy valioso!

El riesgo de tener cáncer mamario aumenta con la edad, puede ser curado si se descubre a tiempo.

Todas las mujeres corren peligro de tener cáncer. La mejor forma de prevenirlo es revisádotte tu misma una vez al mes y acudiendo al médico para tu revisión una vez al año.

Para revisar te revisa ahora con la mano izquierda tu derecha debajo de tu cabeza y el séptimo y décimo día después de iniciada tu menstruación. Si ya no reglas escoge un día fijo de cada mes.

TÉCNICA DE AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA (Revisión personal)

- Frente a un espejo y con los brazos abajo, observa si hay cambios de forma o tamaño en especial, en los pezones para ver si hay desviaciones, lesiones o retracciones (hundimientos).
- Levanta los brazos sobre la cabeza y busca si se forman arrugas, hundimientos, cambios de color o apariencia en la piel.
- Acostada boca arriba y con una toalla bajo el hombro izquierdo, coloca tu mano izquierda debajo de tu cabeza, con la mano derecha y con los dedos



- ✂ Corta donde veas este dibujo. - - - - -
- ⌘ Dobra donde veas este dibujo. ······
- Después de realizar los ejercicios, puedes obsequiar los folletos a quien consideres le pueden ser de utilidad





El **o** la **medic**ta será el **indicado**/o para:

- Revisar que no vayamos a tener lesiones que no se vean a simple vista.
- Darnos el tratamiento adecuado.
- Indicaros si hay que realizar exámenes y estudios médicos.
- Explicaros las medidas que podemos tomar para prevenir otros problemas como el cáncer.
- Orientaros sobre la manera de proteger a nuestra pareja de la infección si no la tiene y sobre las medidas que podemos tomar al tener relaciones sexuales.
- Realizarnos regularmente el examen del **Pap**nicoláu, cada año, o cuando lo indique el **o** la **medic**ta.

¿Cómo podemos evitar el cáncer?

- En primer lugar reconocer nuestro derecho a cuidarnos y queremos.
- Asistir con regularidad con el **o** la **medic**ta de nuestro centro de salud.
- Protegermos de las infecciones de transmisión sexual, sobre todo si ya sabemos del riesgo que significa el virus del **papilloma humano**.
- Realizarnos regularmente el examen del **Pap**nicoláu, cada año, o cuando lo indique el **o** la **medic**ta.

Una condición que debemos tener en cuenta es haber tenido una infección producida por el virus del **papilloma humano** que produce verrugas en los órganos sexuales, comúnmente conocidas como condilomas, y que son diferentes a las verrugas que aparecen en otras zonas del cuerpo. Los condilomas o verrugas que aparecen cuando hay infección por el virus del **papilloma humano**, generalmente se presentan en el cuello del útero o matriz, en la vulva, dentro de la vagina, en el recto, en el ano y entre la zona que se encuentra entre el ano y la vagina. Estas verrugas se eliminan con tratamiento médico, pero el virus puede permanecer en nuestro cuerpo, por lo que las verrugas pueden aparecer tiempo después, lo que hace necesario utilizar algún método de barrera como el condón para evitar transmitirlo a la pareja. En ocasiones la infección no da ningún síntoma, ni aparecen las verrugas, pero al tener el virus se puede transmitir a la pareja. Es importante que cuando se tiene o ha tenido una infección, por el virus del **papilloma humano**, o lo tiene nuestra pareja, acudirnos al **o** la **medic**ta, ya que algunos tipos de este virus están asociados con el desarrollo de cáncer en los órganos sexuales como matriz y cuello de la matriz, ano y recto.



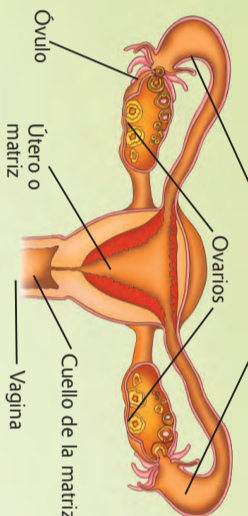
¿Qué ocasiona el cáncer cervicó-uterino?

No existe una causa única que se pueda decir que lo produce o desarrolla, pero existen algunas condiciones que nos indican que tenemos que estar pendientes de nuestra salud. **Algunas de estas condiciones son las siguientes:**

- Estar entre los 25 a 64 años de edad, aunque no se hayan tenido relaciones sexuales.
- Haber iniciado relaciones sexuales antes de los 18 años.
- Tener o haber tenido varias parejas sexuales (tanto el hombre como de la mujer).
- Infección cervical por virus del papilloma humano (condilomatosis).
- Tener o haber tenido otras infecciones de transmisión sexual.
- Tabaquismo.
- Deficiencia de vitaminas A, C y E, en nuestra alimentación, así como de verduras.
- Nunca haberse realizado el **Pap**nicoláu.

¿Qué es el cáncer cervicó-uterino?

Todo nuestro cuerpo está formado por millones de partes, pequeñas llamadas células. En algunos casos, estas células pueden empezar a crecer y a llegar a formar lo que conocemos como tumores. Estos tumores pueden ser de dos tipos; benignos, es decir que no son cancerosos y malignos, es decir que producen cáncer. Cuando se desarrolla un tumor maligno en el útero o matriz y en el cuello o cervix del mismo, recibe el nombre de cáncer cervicó-uterino. Muchas de estas muertes podían haberse evitado con una atención oportuna, ya que este tipo de cáncer es de los más fáciles de detectar y curar.



Al principio, no se experimenta ningún síntoma, por lo que muchas veces no se toman las medidas necesarias para detenerlo a tiempo, lo que ocasiona que muchas mujeres mueran al año por esta causa.

¿Qué ocasiona el cáncer cervicó-uterino?

No existe una causa única que se pueda decir que lo produce o desarrolla, pero existen algunas condiciones que nos indican que tenemos que estar pendientes de nuestra salud. **Algunas de estas condiciones son las siguientes:**

- Estar entre los 25 a 64 años de edad, aunque no se hayan tenido relaciones sexuales.
- Haber iniciado relaciones sexuales antes de los 18 años.
- Tener o haber tenido varias parejas sexuales (tanto el hombre como de la mujer).
- Infección cervical por virus del papilloma humano (condilomatosis).
- Tener o haber tenido otras infecciones de transmisión sexual.
- Tabaquismo.
- Deficiencia de vitaminas A, C y E, en nuestra alimentación, así como de verduras.
- Nunca haberse realizado el **Pap**nicoláu.

¿Qué puede producir el cáncer?

No existe una causa que se considere directa, pero se han identificado algunas situaciones que si las hemos vivido, es conveniente que estemos pendientes de nuestra salud. A continuación se mencionan algunas, no son las únicas, pero si las que podemos evitar o tener en consideración.

- Haber tenido infecciones de transmisión sexual, sobre todo en el caso del virus del **papilloma humano**.
- Tener el Virus de Inmunodeficiencia Humana que produce el SIDA.
- Haber tenido algún problema anterior en los testículos o el pene.

¿Cómo detectar al cáncer a tiempo?

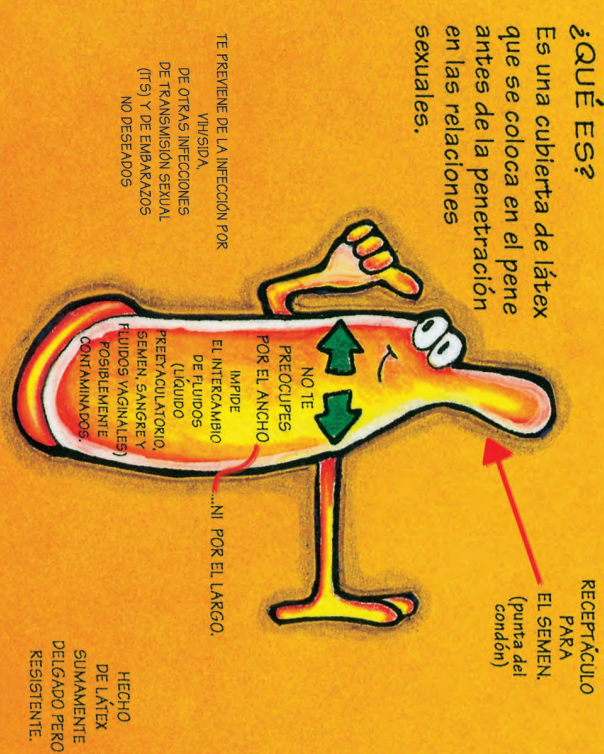
El cáncer cuando inicia no se nota, por lo que desde pequeños debemos aprender a explorar o revisar nuestros órganos sexuales; lo que nos ayuda a detectar cualquier anomalía o problema de salud a tiempo, no sólo de cáncer.

El preservativo

El **GÓRRITO** El **glóbulo** El **CONDÓN**



¿QUÉ ES?
Es una cubierta de látex que se coloca en el pene antes de la penetración sexual en las relaciones sexuales.



¿EN DÓNDE SE CONSIGUEN?

En más lugares de los que te imaginas, por ejemplo, en farmacias, supermercados, tiendas departamentales, bares, discotecas y en las oficinas de salud.

¿CÓMO SE COMPRAN?

Se venden por paquete. En algunos lugares puedes pedirlos al dependiente o puedes optar por comprarlos en las ferias de salud que se realizan en donde **NO** los escodes personalmente.

¿CUALES SON LOS MEJORES?

Existen muchas marcas y modelos. La mejor opción es la que se adapte más a tus necesidades.

¿CON QUIÉN SE DEBEN USAR?

Yo, que no puedo, desear haber a simple vista con una persona tiene alguna ITS es portador del virus que causa el SIDA, lo mejor es que utilices el condón cada vez que tengas una relación sexual.

¿CÓMO SE LE DICE A LA PAREJA?

Muchas cosas en torno al sexo siguen ser difíciles. No es fácil decirle que quieres usar un condón, especialmente cuando estás a punto de tener relaciones sexuales. Sin embargo, así es bien mejor.
"Tu salud o tu vida pueden depender de esto."

¿CÓMO SE CONSERVAN?

Guardados en lugares frescos y secos.
No lo exponga al calor excesivo ni a la luz fluorescente.
No lo ponga en el bolsillo del pantalón, ni en el bolsillo de la maleta.
Manténlo en sus sobres o plásticos protectores.

EL EL CONDÓN SE KOWIE LA PORCIÓN INDICADA CORRECTAMENTE O PORQUE NO LO CONSERVASTE EN LAS CONDICIONES ADECUADAS.



- 1. Debemos estar alertas porque todos somos en riesgo por el virus que causa el cáncer.
- 2. Si tienes cambios de color o de temperatura en la piel del pecho.
- 3. Si tienes cambios de peso con o sin saliva.
- 4. Si te encuentras una bolla en el pecho o axila.

- 1. ¿Cómo puedo darme cuenta a tiempo si tengo cáncer en el pecho?
- 2. Si tu pieza está hinchada o con un líquido.
- 3. Si te embrazaste después de los 30 años.
- 4. Si tu regla empieza antes de los 12 años o si sigues después de los 50 años.

- 1. Si tienes más de 35 años. Si hay o hubo alguien en tu familia con cáncer en el pecho (abuela, madre, tía, hermanas, etc.).
- 2. Si cambias tamaño de pecho, alguna enfermedad en tus senos.
- 3. Si tienes más de 30 años después de los 30 años.
- 4. Si tienes más de 50 años después de los 50 años.
- 5. Si tu regla empieza antes de los 12 años o si sigues después de los 50 años.
- 6. Si tienes cambios de peso con o sin saliva.
- 7. Si te embrazaste por largo tiempo.
- 8. Si tienes obesidad, tumores o eirs diabética.

Mujer Salud y Desarrollo mamario Cáncer

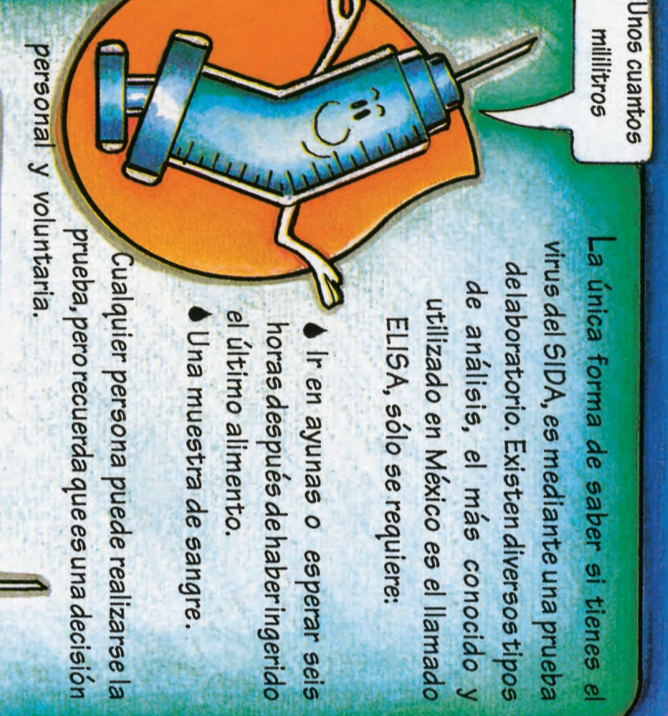
Motivos principales que pueden aumentar el riesgo de que sufras cáncer en el pecho.

1. Si tu regla empieza antes de los 12 años o si sigues después de los 50 años.
2. Si tienes más de 35 años. Si hay o hubo alguien en tu familia con cáncer en el pecho (abuela, madre, tía, hermanas, etc.).
3. Si cambias tamaño de pecho, alguna enfermedad en tus senos.
4. Si tienes más de 30 años después de los 30 años.
5. Si tu regla empieza antes de los 12 años o si sigues después de los 50 años.
6. Si tienes cambios de peso con o sin saliva.
7. Si te embrazaste por largo tiempo.
8. Si tienes obesidad, tumores o eirs diabética.

8. Expime con tus dedos los pezones y observa si sale secreción.
7. Revisa tu seno izquierdo tratando de descubrir cualquier bolla o dureza. Haz lo mismo con tu seno derecho.
6. Acostada boca arriba, coloca una almohada o toalla bajo el lado izquierdo de tu espalda.
5. Véndote en un espejo, con los brazos abajo y luego arriba, busca cualquier cambio en el tamaño, forma o contorno de tus pechos.
4. Véndote en un espejo, con los brazos abajo y luego arriba, busca cualquier cambio en el tamaño, forma o contorno de tus pechos.
3. Véndote en un espejo, con los brazos abajo y luego arriba, busca cualquier cambio en el tamaño, forma o contorno de tus pechos.
2. Véndote en un espejo, con los brazos abajo y luego arriba, busca cualquier cambio en el tamaño, forma o contorno de tus pechos.
1. Véndote en un espejo, con los brazos abajo y luego arriba, busca cualquier cambio en el tamaño, forma o contorno de tus pechos.

¿ENTUS MANOS ESTÁ TU SALUD?

Toda mujer desde que empieza a reglar y durante toda su vida adulta debe revisar sus pechos cada mes. ¿cómo?



La única forma de saber si tienes el Virus del SIDA, es mediante una prueba de laboratorio. Existen diversos tipos de anticuerpos utilizados en México es el llamado ELISA, sólo se requiere:

- Ir en alguna o esperar seis horas después de haber ingerido el último alimento.
- Una muestra de sangre.

Cualquier persona puede realizarse la prueba, pero recuerda que es una decisión personal y voluntaria. Nadie puede obligarte a tu no quieres.

Significa que no se encontró la presencia de anticuerpos* contra el virus del SIDA en muestra, lo cual indica que la persona no está infectada. Cuando la infección es muy reciente, la prueba puede dar un resultado negativo a pesar de que la persona ya está infectada, esto se debe a que el sistema de defensa aún no ha desarrollado anticuerpos contra el virus del SIDA que puedan ser detectados por la prueba, por lo que es necesario dejar pasar **TRES MESES** desde la fecha en que se pudo haber estado en riesgo de infección, hasta el día de realizarse la prueba.

Significa que se detectaron anticuerpos* contra el virus del SIDA en la muestra de sangre, lo que indica que la persona es "seropositiva" (SERO = Sueno, POSITIVO = Presencia de anticuerpos* en la muestra de sangre). Sin embargo, es necesario comprobar cualquier resultado positivo con una prueba confirmatoria llamada WESTERN BLOT, porque en algunos casos una prueba ELISA puede resultar positiva debido a otras causas. Debido a ello, se recomienda que el resultado de la prueba de detección del virus del SIDA lo entregue un médico o un psiquiatra capacitado. Sólo con una prueba confirmatoria se puede estar seguro de que el resultado es positivo.

Si el resultado de la prueba es negativo, no estás infectado, pero ahora es muy importante que adoptes medidas de prevención para que no contrigas nunca el virus del SIDA.

Un resultado positivo NO significa:

- Que se tiene el SIDA.
- Que ya no tienes de qué preocuparte.
- Que estás vacunado contra el SIDA.

Las siguientes son algunas razones por las que conviene practicarse la prueba:

- Tranquilidad. Es posible eliminar la angustia de saber si se tiene o no el virus del SIDA.
- Evitar la transmisión. El saber si se tiene o no el virus del SIDA, impide infectar o reinfectar inconscientemente a otras personas.
- Correción médica. En caso de tener el virus del SIDA es conveniente comunicarse al médico para que no recite medicamentos que dañen el organismo. Conservar la salud. Recibir un tratamiento oportuno. Tomar las medidas preventivas a tiempo, detiene la multiplicación del virus y prolonga la vida.

Un resultado negativo NO significa:

- Que estás libre de contraer el virus que causa el SIDA.
- Que ya no tienes de qué preocuparte.
- Que estás vacunado contra el SIDA.

Un resultado positivo NO significa:

- Que se tiene el SIDA.
- Que ya no tienes de qué preocuparte.
- Que estás vacunado contra el SIDA.

Si aún no han pasado tres meses entre la fecha de probable infección y la de la prueba, el resultado no será confiable.

Anticuerpos: Sustancias producidas en la sangre para combatir los virus.

Si el resultado de la prueba es negativo, no estás infectado, pero ahora es muy importante que adoptes medidas de prevención para que no contrigas nunca el virus del SIDA.

Anticuerpos: Sustancias producidas en la sangre para combatir los virus.

Si aún no han pasado tres meses entre la fecha de probable infección y la de la prueba, el resultado no será confiable.

Anticuerpos: Sustancias producidas en la sangre para combatir los virus.

Si el resultado de la prueba es negativo, no estás infectado, pero ahora es muy importante que adoptes medidas de prevención para que no contrigas nunca el virus del SIDA.

Anticuerpos: Sustancias producidas en la sangre para combatir los virus.

Si aún no han pasado tres meses entre la fecha de probable infección y la de la prueba, el resultado no será confiable.

Anticuerpos: Sustancias producidas en la sangre para combatir los virus.

Si el resultado de la prueba es negativo, no estás infectado, pero ahora es muy importante que adoptes medidas de prevención para que no contrigas nunca el virus del SIDA.

Anticuerpos: Sustancias producidas en la sangre para combatir los virus.