

19.1. Actividades preventivas propias de la mujer joven

Las **medidas de prevención** son actividades sencillas que permiten mantener unos buenos niveles de salud, evitar algunas enfermedades y descubrir problemas de salud cuando están comenzando.

¿Qué puede hacer?

PARA EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS

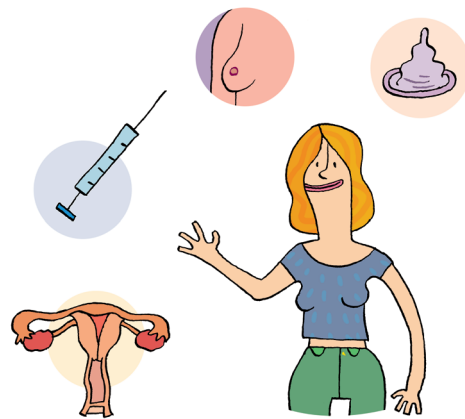
- Utilice un método anticonceptivo. Elija el que mejor se adapte a sus necesidades. El preservativo también previene infecciones que se contagian por las relaciones sexuales, incluido el sida.
- Otros métodos muy seguros son las hormonas anticonceptivas, en forma de pastillas, parches, anillos o implantes y dispositivo intrauterino (DIU).
- No es necesario realizar descansos durante el uso de anticonceptivos hormonales orales.
- Si en algún momento mantiene relaciones sin protección, recuerde que la píldora del día después puede ayudarle a evitar el embarazo. Su función es inhibir o retrasar la ovulación, no es abortiva. Tome el comprimido en dosis única cuanto antes, aunque es útil hasta las 72 horas posteriores a la relación. Solo debe usarla como método de emergencia, nunca de forma habitual. Se recomienda comenzar al día siguiente con su método anticonceptivo habitual.

COMPRUEBE QUE ESTA VACUNADA CONTRA LA RUBÉOLA

- La mayoría de las personas tiene defensas contra la rubéola por haber pasado la enfermedad o por estar vacunadas. **Si no recuerda haberla padecido y/o no está vacunada, debe comentárselo a su médica o médico, sobre todo si desea quedarse embarazada.**
- Sufrir la rubéola durante el embarazo, puede provocar abortos y defectos graves al bebé. Una vez vacunada, deje transcurrir 3 meses hasta quedar embarazada para que la vacuna sea eficaz sin afectar al embarazo.

PARA DETECTAR A TIEMPO EL CÁNCER DE MAMA

- El cáncer de mama es frecuente y responde mejor al tratamiento cuando está poco desarrollado, por eso es importante un diagnóstico precoz.
- En algunos casos es hereditario, por lo que **debe informar a su médica o médico si su madre y/o hermanas han tenido cáncer de mama.**
- **Debe realizarse una mamografía cada 2 años a partir de los 50 años hasta los 70 años.**



PARA PREVENIR EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

- El cuello uterino es la zona de unión de la matriz y la vagina. El cáncer en esta zona es más frecuente en las mujeres que han tenido relaciones sexuales desde muy jóvenes o con muchas parejas diferentes.
- Utilice el condón para evitar las infecciones vaginales.
- Pida una revisión con la comadrona si tiene relaciones sexuales y más de 25 años y repítala al año. **Si 2 años seguidos es normal, recuerde repetirla cada 3 años hasta los 65 años.**
- Mujeres con factores de riesgo, la revisión debe ser anual.

Vacuna del virus del papiloma humano (VPH)

- El calendario vacunal recomienda la administración de esta vacuna (2 dosis) a las niñas con 12 años. Se administra fundamentalmente para prevenir el cáncer de cuello de útero, pero también de vulva, ano, vagina y orofaringe provocado por el VPH. Hasta el momento podemos afirmar que protege contra las lesiones premalignas (verrugas genitales, etc.) de cuello uterino en las niñas adolescentes y las mujeres jóvenes de 15 a 26 años.
- Se necesitan más estudios para conocer la eficacia de prevención del cáncer de cuello uterino, la aparición de efectos perjudiciales poco frecuentes y la toxicidad de la vacuna en el embarazo.
- La vacunación no exime de realizar las revisiones ginecológicas periódicas.

PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MATRIZ (ENDOMETRIO)

- Consulte a su médico o médica ante **cualquier sangrado vaginal después de la menopausia** ya que en algunos casos puede ser un síntoma de **cáncer de matriz** (endometrio).

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Para solicitar un método anticonceptivo.
- Si no está vacunada contra la rubéola.
- Si su madre o hermanas padecen o han padecido cáncer de mama.
- Si tiene 50-69 años y no sigue ningún programa de detección del cáncer de mama.

- Si se nota algún bulto en el pecho u otra anomalía.
- Si presenta sangrado vaginal después de la menopausia.
- Si presenta dolor abdominal bajo persistente.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/rubeola/index.html>
- <http://medlineplus.gov/spanish/womenshealth.html>
- <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/>
- http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/fondo-documental/publicaciones/libros_y_otros_recursos_de_caracter_monografico/folletos/caracter-divulgativo/