



# La consulta de Ginecología



Autor: Esteban Ferreiro García

Ilustradora:

Sara Prieto Puy

Teresa Ferreiro Peleteiro

Adaptación a lectura fácil: Sara Rodríguez Contreras

Equipo validador:

Begoña Zurdo Prieto

Gregorio Cintas Jiménez

Saray Guaza Chamorro

Sergio Jiménez Peñafiel

Sara Rodríguez Contreras (coordinación)

Edición: FADEMGA Plena inclusión Galicia

Coordinación de la guía: Rocío Rey Sanmartín

DL: C 1928-2021



# Índice

Presentación .....	5
1. Anatomía de las mujeres .....	6
2. ¿Qué profesionales atienden la salud sexual de las mujeres? .....	13
3. La consulta de ginecología .....	17
4. ¿Cuándo acudir a la consulta de ginecología? .....	19
5. ¿Dónde se puede recibir atención ginecológica? .....	22
6. Exploración ginecológica .....	26
7. Autoexploración de mama .....	37
8. Programa para detectar el cáncer de cérvix .....	41
9. Programa para detectar el cáncer de mama .....	45
10. Bibliografía y referencias .....	49



# Presentación

Esta guía está pensada para mujeres que quieran conocer mejor su cuerpo y su salud sexual.

Cuando hablamos de mujeres, nos referimos a todas las mujeres. También a las mujeres **transexuales** y a las personas con **identidad de género** no binaria.

También incluimos a hombres transexuales que tienen órganos sexuales femeninos.

Todas las personas tienen derecho a proteger su salud y a recibir atención médica. También las personas con **discapacidad intelectual**.

Además, esta guía puede interesar a todas las personas que quieran conocer más sobre el cuerpo de las mujeres y su salud sexual.

Una persona **transexual** es la que nace con un sexo, pero se siente del sexo contrario. Las mujeres transexuales nacieron con cuerpo de hombre, pero son mujeres.

La **identidad de género** es cómo tú te identificas y te sientes. Si te sientes mujer, hombre o ninguna de las 2 cosas. Cuando no te sientes ni hombre ni mujer, tienes una identidad de género no binaria.

# 1. Anatomía de las mujeres

En este apartado explicamos como son los genitales de las mujeres.

Hay genitales externos y genitales internos.

Los genitales externos son los que podemos ver.

Los genitales internos están dentro del cuerpo y no podemos verlos a simple vista.

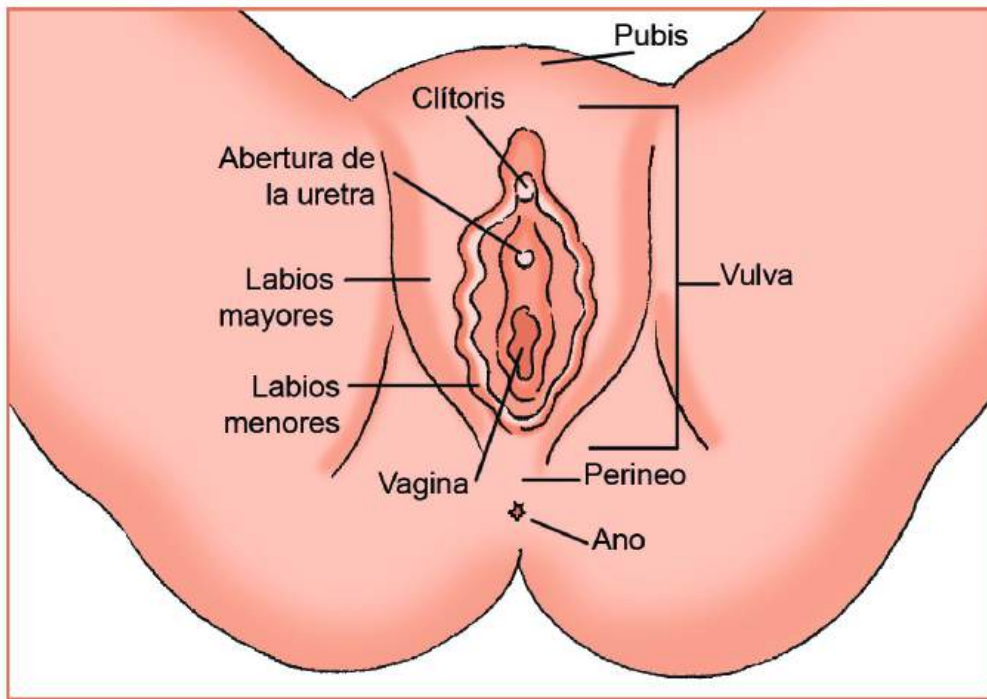
## Genitales externos

La vulva incluye los genitales externos de las mujeres.

La conocemos por muchos nombres, como chichi, chocho o parrocha.

La vulva tiene unos pliegues de piel que protegen los genitales.

Los llamamos labios menores y mayores.

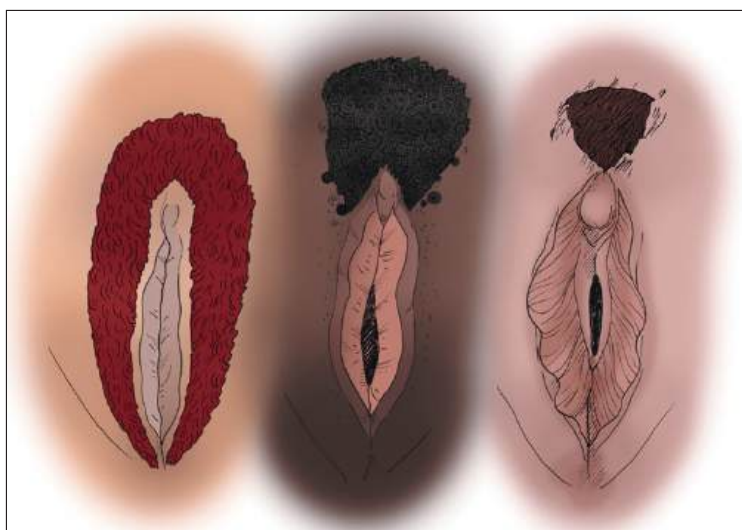


Vulva vista de frente.

En los libros,  
se muestran vulvas  
de color rosa, sin pelo  
y con los labios iguales unos a otros.

Pero la realidad es distinta.  
existen vulvas rosas, morenas,  
con un labio más grande que otro,  
con mucho vello o depiladas.

La vulva de cada mujer es distinta.



Ejemplos de vulvas distintas

Los genitales externos son:

## 1. Monte de venus

Es una zona blanda en la parte inferior del vientre. Suele tener vello desde la adolescencia. También se llama pubis.

## 2. Orificio vaginal

Es un agujero que conecta con la [vagina](#) por donde sale la menstruación, por donde se introduce el pene para tener relaciones sexuales y por donde nacen los bebés.

Está debajo de la [uretra](#), que es por donde sale la orina.

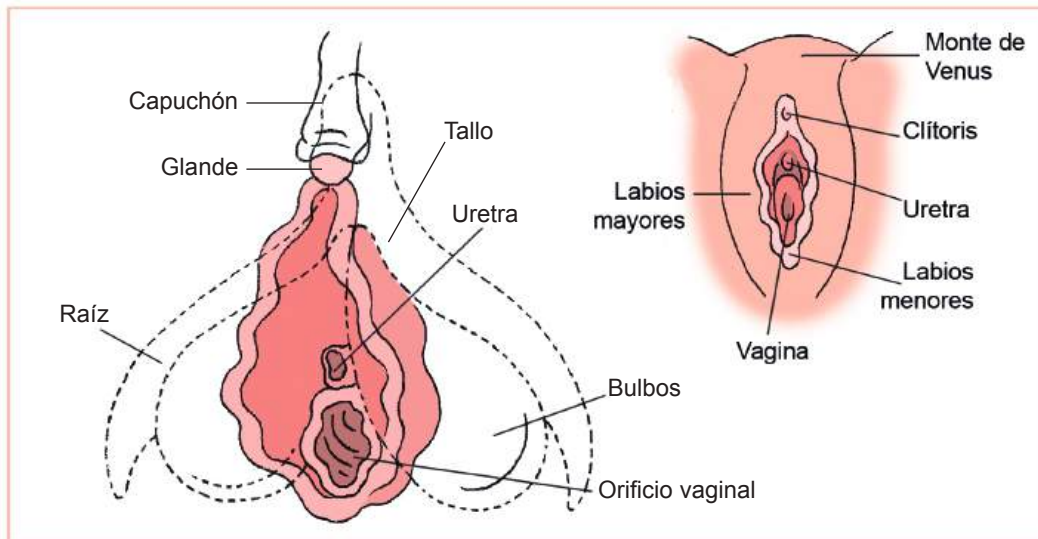


La entrada a la vagina está cubierta por el himen, que es una **membrana** fina que se rompe en la primera relación sexual con **penetración**.

Una **membrana** es una capa de piel muy fina.

Llamamos **penetración** a meter el pene, los dedos o juguetes sexuales en la vagina o el ano.

### 3. Clítoris



Clítoris con todas sus partes.

El clítoris es un órgano que está en la vulva de las mujeres. Sirve para dar placer

Podemos ver y tocar su **glándula**, pero el clítoris es un órgano más grande que está dentro de la piel.

El **cuerpo o tallo** tiene forma de cilindro y en su extremo están las **raíces**.

Las raíces son 2 bandas finas y largas que envuelven la uretra y la vagina. Son **eréctiles**.

A cada lado de las raíces están los **bulbos del clítoris**, que son una zona eréctil. Cuando se excitan se llenan de sangre y pueden aumentar 3 veces su tamaño.

Por este motivo, la parte más exterior de la vagina es la más sensible.

## Genitales internos

Los genitales internos están en la parte inferior del vientre.

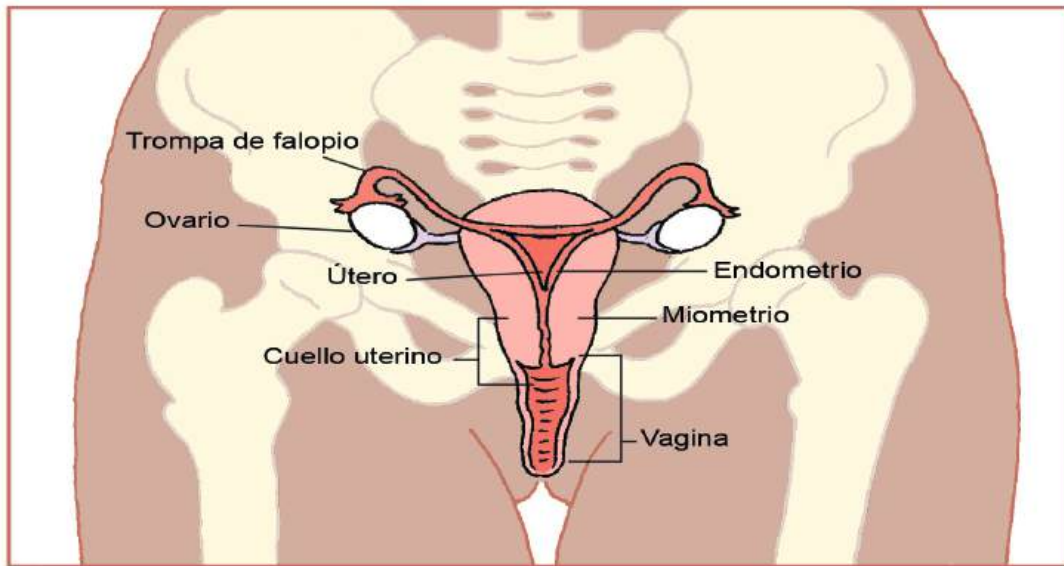
Para verlos y observarlos, necesitamos instrumentos y pruebas médicas.

Como una **ecografía**.

Los genitales internos son:

Algo es **eréctil** si tiene la capacidad de pasar de blando a duro cuando se excita. Por ejemplo, el pene.

Una **ecografía** es una prueba médica que utiliza el sonido para ver el interior del cuerpo.



Partes del sistema reproductor femenino.

## 1. Ovarios

Tienen los óvulos dentro y producen varias **hormonas**, como los estrógenos y la progesterona.

## 2. Trompas de Falopio

Son 2 tubos huecos que transportan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.

## 3. Útero

El útero tiene forma de pera, está formado por músculos y está hueco por dentro.

Las **hormonas** son sustancias que sirven para controlar la actividad de algunos órganos del cuerpo.

Dentro del útero se forma el endometrio.  
El endometrio es una **membrana mucosa**  
que sirve para alimentar al bebé  
si la mujer se queda embarazada.

Si la mujer no se queda embarazada,  
expulsa el endometrio  
que forma la menstruación.

La parte más inferior del útero  
se llama cuello uterino  
y se comunica con la vagina.  
Por el cuello uterino se expulsa la menstruación  
y sale el bebé en caso de embarazo.

#### 4. Vagina

La vagina es un tubo  
que comunica con el exterior  
y permite la penetración  
en las relaciones sexuales.

Por la vagina sale la menstruación  
y el bebé en caso de embarazo.

Una **membrana mucosa** es una capa delgada que se parece al moco.

## 2. ¿Qué profesionales atienden la salud sexual de las mujeres?

Para atender la salud sexual de las mujeres se tiene que hacer un trabajo en equipo entre varios tipos de profesionales.

Muchos de estos profesionales se pueden encontrar en los Centros de Orientación Familiar.

### 1. Ginecólogos y ginecólogas

Son profesionales de la medicina que han estudiado medicina durante 6 años y después se han especializado en ginecología y obstetricia durante 4 años.

Se encargan de las enfermedades de los genitales y de las mamas. También del control del embarazo, del parto, de los días posteriores al parto y de la **anticoncepción**.

La **anticoncepción** son los métodos y medidas que se toman para evitar un embarazo.

## 2. Cirujanos y cirujanas

Son profesionales de la medicina que han estudiado medicina durante 6 años y después se han especializado en cirugía general durante 5 años.

Además, han estudiado cirugía de la mama y otras partes del cuerpo.

## 3. Matronas y matrones

Son profesionales de la salud que han estudiado enfermería durante 4 años y después se han especializado en enfermería obstétrico - ginecológica durante 2 años.

Se encargan de la atención en el embarazo, el parto y los días posteriores al parto.

También se encargan de atender la salud sexual en general y de prevenir problemas de salud.

## 4. Médicos y médicas de familia

Son profesionales de la medicina que han estudiado medicina durante 6 años y después se han especializado en medicina de familia y comunitaria durante 4 años.

Se encargan de atender la salud de la comunidad y de las personas de forma general y completa.

## 5. Psicólogos y psicólogas

Son profesionales de la salud que han estudiado psicología durante 4 años.

Estudian la mente y el comportamiento de los seres humanos.

Se encargan de apoyar el desarrollo personal, social, educativo o profesional de las personas.

## 6. Sexólogos y sexólogas

Son profesionales de varias áreas, como psicología, enfermería, medicina o trabajo social.

Han hecho una formación de posgrado en sexología.

Es decir, han estudiado el comportamiento sexual del ser humano.

Se encargan de atender las dificultades y problemas sexuales y participan en programas de salud y educación sexual.

## 7. Fisioterapeutas

Son profesionales de la salud que han estudiado fisioterapia durante 4 años.

Se encargan de atender la salud a través de ejercicios y tratamientos físicos, sin medicinas ni tratamientos médicos.



### 3. La consulta de ginecología

La consulta de ginecología es atendida por un ginecólogo o una ginecóloga.

El sexo del profesional no es importante, ginecólogas y ginecólogos son profesionales que tienen la formación necesaria para atender a las mujeres en igualdad de condiciones.

Al principio de la consulta, comentamos qué nos pasa y qué síntomas tenemos.

La ginecóloga o el ginecólogo hará la Historia General y Ginecobstétrica. Es decir, recogerá información sobre nuestra salud en general y nuestra salud sexual en un informe.

Por ejemplo, si tenemos alergias, enfermedades, la edad de la primera regla, si la menstruación es regular o que tipo de anticonceptivos utilizamos.

Esta información es secreto profesional. Significa que el ginecólogo o ginecóloga sólo puede usarla para hacer su trabajo y no puede contársela a nuestra familia ni a nadie que no sea del equipo médico y necesite saberla para atendernos.

Tenemos derecho a estar acompañadas durante la consulta de ginecología.

Por la pandemia por Covid-19, no se permiten acompañantes en ninguna consulta, pero sí se permiten en el caso de mujeres con discapacidad intelectual.

## 4. ¿Cuándo acudir a la consulta de ginecología?

A la consulta de ginecología se puede acudir en 2 situaciones:

- Si estás sana, para prevenir problemas de salud.
- Si ya tienes algún problema o síntoma.

Si estás sana, se aconseja acudir cuando:

- Tienes más de 25 años y relaciones sexuales, para hacerte **citologías** y prevenir el cáncer de cérvix.
- Para prevenir un embarazo no deseado y utilizar métodos anticonceptivos.

Una **citología** es una prueba médica donde se recoge una muestra de piel del cuello del útero y se analiza.

También debes ir a la consulta cuando tienes alguno de los siguientes síntomas:

### ■ Si sientes dolor en la pelvis

- durante la menstruación
- en las relaciones sexuales
- cuando estás sentada
- cuando orinas o **defecas**

**Defecar** es hacer de vientre o hacer caca.

## ■ Si sangras por la vagina

- cuando no te toca la regla
- después de tener relaciones sexuales
- con mucha sangre
- después de la menopausia
- o si no te viene la regla

## ■ Si cambia tu flujo vaginal

- y tiene mal olor
- crea picores
- o sientes sequedad  
y tienes poco **flujo**

El **flujo** es una sustancia blanca que produce la vagina de las mujeres.

## ■ Si quieres quedarte embarazada y no lo consigues

- después de intentarlo durante 1 año  
si tienes más de 35 años
- después de intentarlo durante 6 meses  
si tienes menos de 35 años

## ■ Si tienes 2 abortos seguidos o 3 abortos en total

## ■ Si notas en el pecho

- un bulto nuevo
- un bulto que crece
- una zona enrojecida y caliente
- te pica
- el pezón está rígido  
y no se mueve cuando lo tocas
- que la piel está rugosa y con bultitos  
como la de una naranja.

## ■ Si notas en la menopausia

- sofocos fuertes  
que no desaparecen  
y te impiden hacer vida normal.
- sangras por la vagina
- Si tienes pérdidas de orina
- Si notas un bulto en los genitales

## 5. ¿Dónde se puede recibir atención ginecológica?

Para recibir atención ginecológica, puedes acudir a diferentes profesionales y centros de salud.

### 1. Sistema de Salud Público

Primero, debes acudir a tu doctor o doctora de familia, que valorará los síntomas y decidirá si te da cita para ginecología u otros especialistas.

Tu doctor o doctora de familia puede derivarte a la matrona o matrón, pero también puedes pedir cita directamente.

#### ¿Cómo pedir cita?

- **En el centro de salud**  
Puedes acudir a tu centro de salud y pedir cita en persona.

- **Por teléfono**

Puedes llamar al teléfono 902 077 333 desde cualquier parte de Galicia. La llamada cuesta como una llamada local.

También puedes llamar al número de tu provincia:

A Coruña: 981 952 950

Ourense: 988 398 350

Lugo: 982 269 893

Pontevedra: 986 806 350

Puedes llamar a todos estos teléfonos a cualquier hora de cualquier día de la semana.

- **Por internet**

Puedes pedir cita a través de la página web del Sergas, que es el Servicio Gallego de Salud.

Su página web es:

**[cita.sergas.es](http://cita.sergas.es)**

## 2. Consulta privada

Puedes buscar una ginecóloga o un ginecólogo privado y pedir cita directamente, sin consultar con el médico de familia. Pero tendrás que pagar la consulta.

### 3. Centros de Orientación Familiar

Los centros de orientación familiar o de planificación familiar, se encargan de:

- Ayudarte a evitar un embarazo no deseado.
- Asesorarte e informarte sobre relaciones afectivas y sexuales, problemas de pareja y de familia y otros temas relacionados con la salud sexual y reproductiva.

También los conocemos como COF.

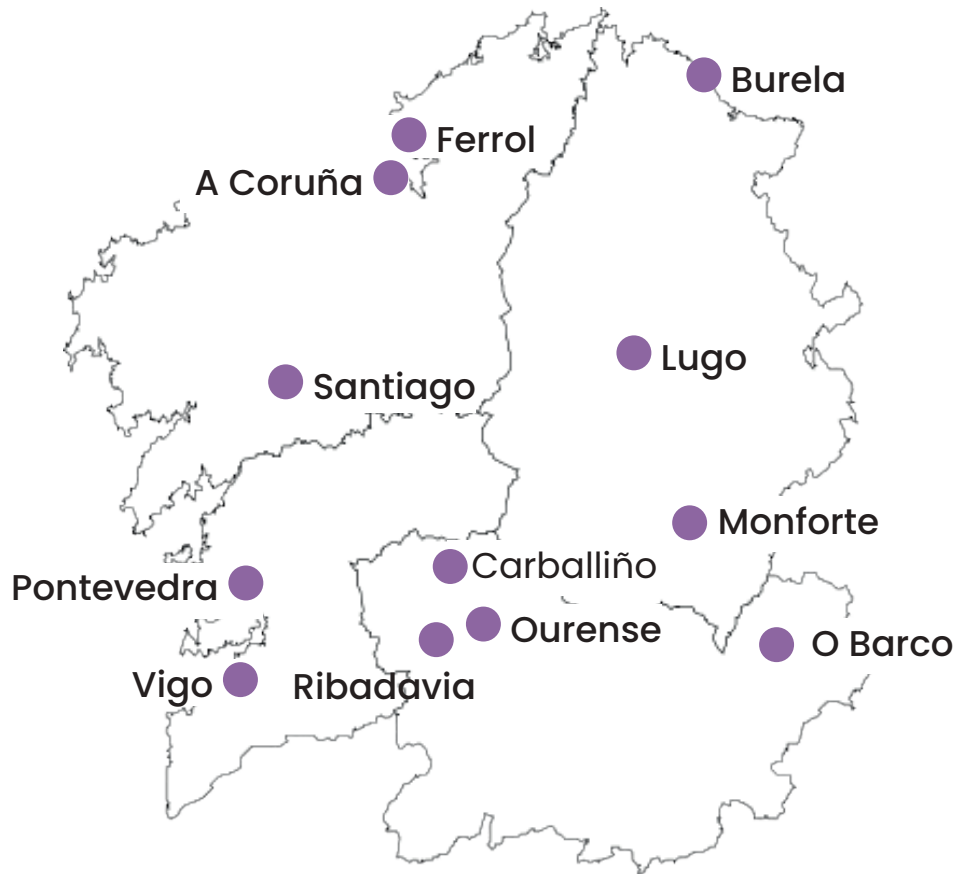
En estos centros trabajan profesionales diferentes.

Como profesionales de la ginecología, la psicología y del trabajo social.

Siempre intentan atenderte lo antes posible.

Los COF de Galicia son:





### **Ferrol**

Teléfono 981 336 636

### **Miguel Servet, en A Coruña**

Teléfono 981 184 205

### **El Ventorrillo, en A Coruña**

Teléfonos 981 178 000  
y 981 142 800

### **Santiago de Compostela**

Teléfono 981 577 572

### **Pontevedra**

Teléfono 986 800 231

### **Vigo**

Teléfono 986 815 960,  
con extensión 215960

### **Burela**

Teléfono 982 586 346

### **Lugo**

Teléfono 982 203 939

### **Monforte**

Teléfono 982 417 881

### **Carballiño**

Teléfono 988 273 223

### **O Barco**

Teléfono 988 339 009

### **Ribadavia**

Teléfono 988 471 577

### **Ourense**

Teléfono 988 385 585

## 6. Exploración ginecológica

La exploración ginecológica es un examen de los genitales que hace la ginecóloga o el ginecólogo en la consulta.

Esta exploración tiene varias partes que explicamos a continuación.

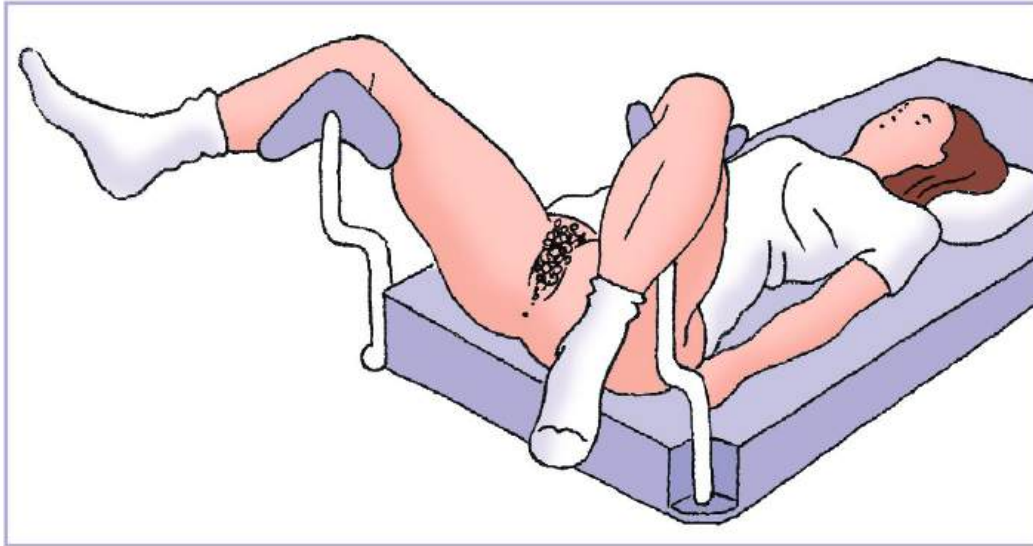
### Inspección

En la inspección se observan los genitales externos a simple vista.

La mujer se desnuda de cintura para abajo y se tumba en una camilla especial, que algunas mujeres llaman potro.

Es una camilla con 2 soportes para las piernas.

la mujer se tumba sobre su espalda y coloca sus piernas separadas sobre los soportes de la camilla.



Mujer tumbada para la exploración ginecológica

La inspección se hace siempre con la máxima intimidad, en un sitio tapado con **biombos** y con una sábana para que la mujer se tape.

La inspección la hace el ginecólogo o ginecóloga con la compañía de un auxiliar de enfermería, para que la paciente nunca esté a solas con la ginecóloga o ginecólogo.

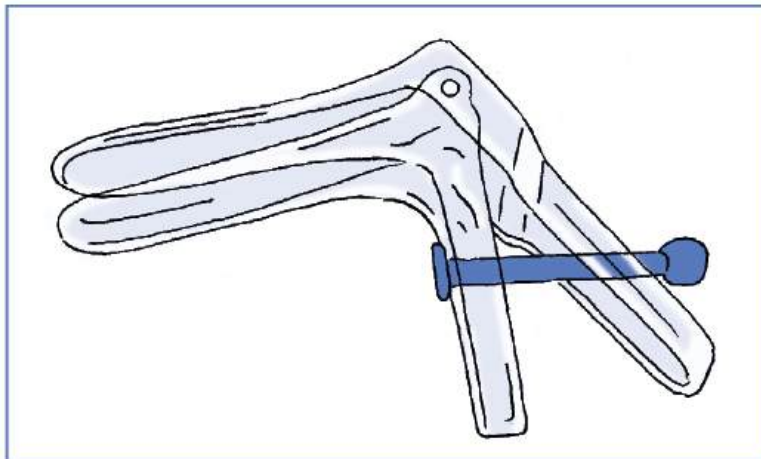
La inspección se suele hacer sin la persona que acompaña a la paciente.

Un **biombo** es una mampara que se puede quitar y poner para dividir una habitación y guardar intimidad.

## Especuloscopia

En la especuloscopia se mete la punta de un espéculo en la vagina.

El espéculo es un aparato que se abre y nos permite observar la vagina y el cuello del útero.



Espéculo.

Existen espéculos de distintos materiales y tamaños para adaptarse a cada paciente.

Los espéculos más pequeños se utilizan con mujeres que tienen vaginas más estrechas.

Los espéculos más grandes son metálicos y se utilizan con mujeres que han dado a luz varias veces o que tienen vaginas más grandes.

El espéculo siempre se utiliza con **lubricante** o suero, para que no roce y moleste lo menos posible.

La especuloscopia es la parte más molesta de la exploración, pero no tiene que doler.

Si duele hay que avisar al ginecólogo o ginecóloga para que pare o tenga más cuidado.

En algunas ocasiones se evita la especuloscopia, como en mujeres con **vaginismo**, mujeres vírgenes o si hay molestias excesivas.

Durante la especuloscopia se puede hacer una citología cérvico-vaginal, que también se llama test de Papanicolau.

Los **lubricantes** son cremas que ayudan a hidratar la vagina y a introducir el pene o algunos objetos. Como un tampón.

El **vaginismo** es una enfermedad psicológica que impide la penetración en la vagina.

Esta prueba consiste en coger una muestra de células del cuello del útero con un pequeño cepillo o bastoncito de madera.

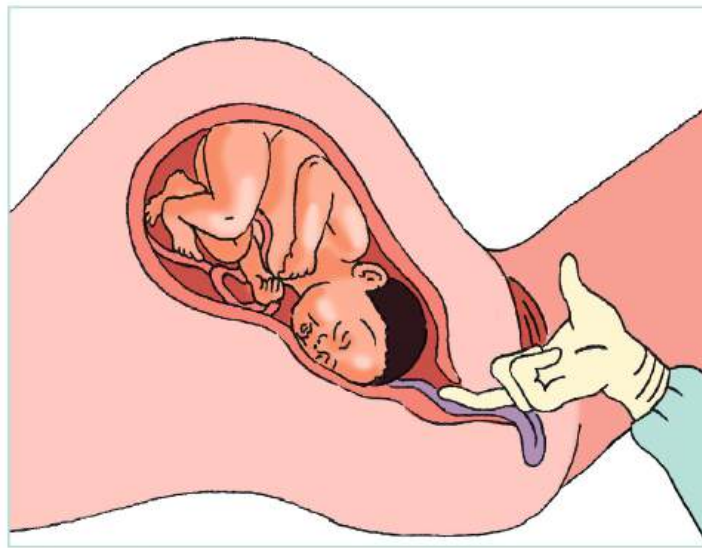
Se analizan las células para detectar el cáncer de cuello uterino.



Citología cérvico-vaginal

## Tacto vaginal

En el tacto vaginal, el ginecólogo o ginecóloga mete dos dedos en la vagina de la mujer y presiona su abdomen con la otra mano.



Tacto vaginal.

Sirve para valorar el tamaño del útero y su posición y el tamaño de los ovarios.

El tacto vaginal es menos molesto que la especuloscopia y tampoco tiene que doler.

Si la mujer es virgen, se hace metiendo un solo dedo y a veces no se puede realizar.

# Ecografía

La ecografía es una prueba que sirve para ver los genitales internos.

Se utiliza un aparato que usa sonidos para crear una imagen del interior del cuerpo de la mujer.

Hay varios tipos de ecografía:

## 1. Ecografía vaginal

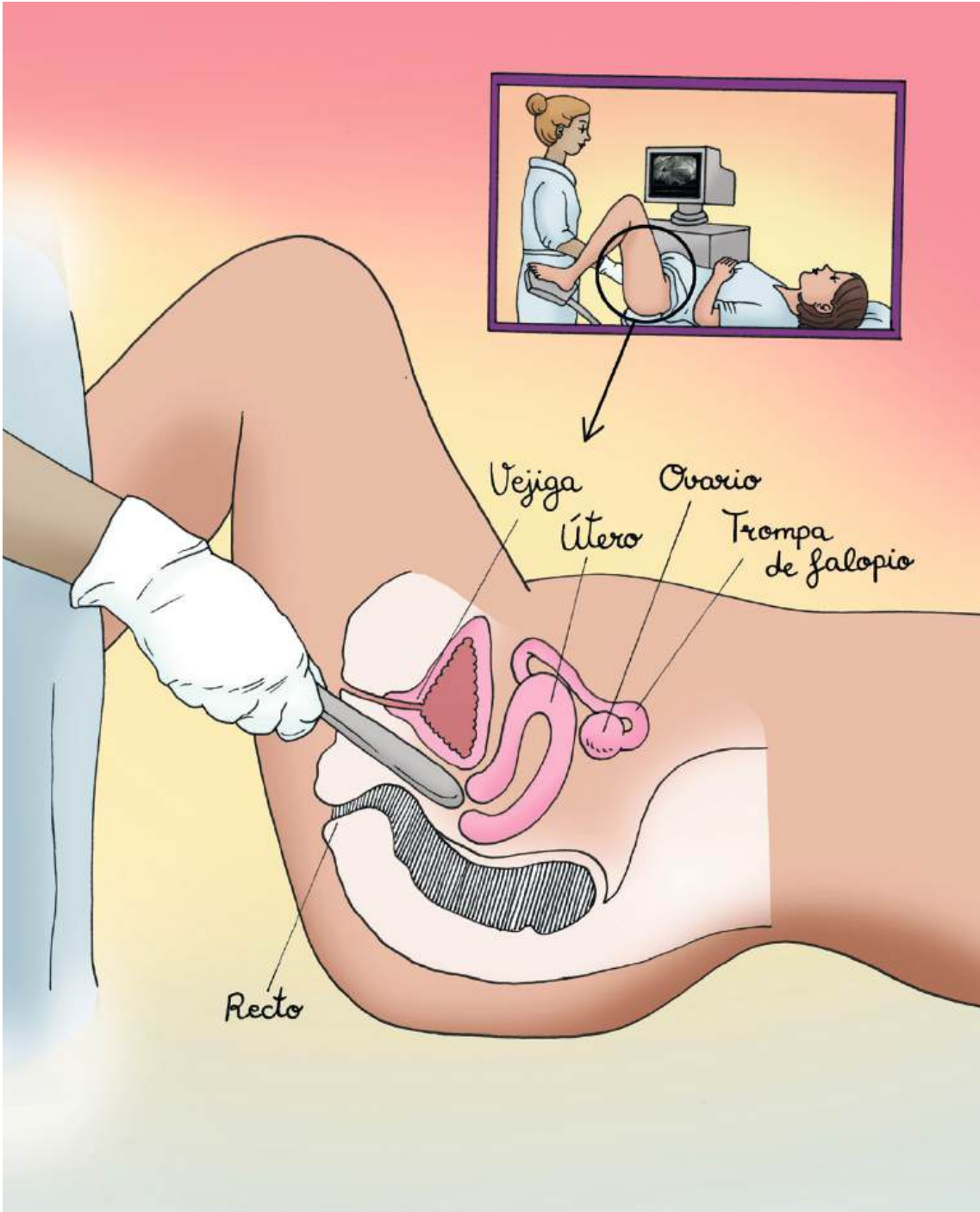
Es la que más se utiliza en ginecología.

En la ecografía vaginal se mete una **sonda** cubierta por una funda de látex o vinilo en la vagina de la mujer.

La sonda es muy larga y puede impresionar, pero no duele ni molesta porque es muy estrecha.

Una **sonda** es un instrumento alargado que se mete en el cuerpo para explorarlo o meter alguna sustancia, como un medicamento.





Ecografía vaginal

## **2. Ecografía abdominal**

En este tipo de ecografía se coloca la sonda sobre el abdomen de la mujer.

Sirve para valorar úteros muy grandes, tumores de ovarios y otros problemas de salud.

## **3. Ecografía transrectal**

En este tipo de ecografía se mete la sonda por el ano.

Se utiliza en los casos en los que hay que evitar la ecografía vaginal. Por ejemplo, con mujeres vírgenes.

## **Exploración de la mama**

La mama la puede explorar un profesional de ginecología o de cirugía.

Se hace para encontrar bultos, que pueden ser buenos o malos.

Es mejor explorar la mama cuando no se tiene la regla, porque con la regla pueden aparecer bultos buenos que luego desaparecen y no son importantes.

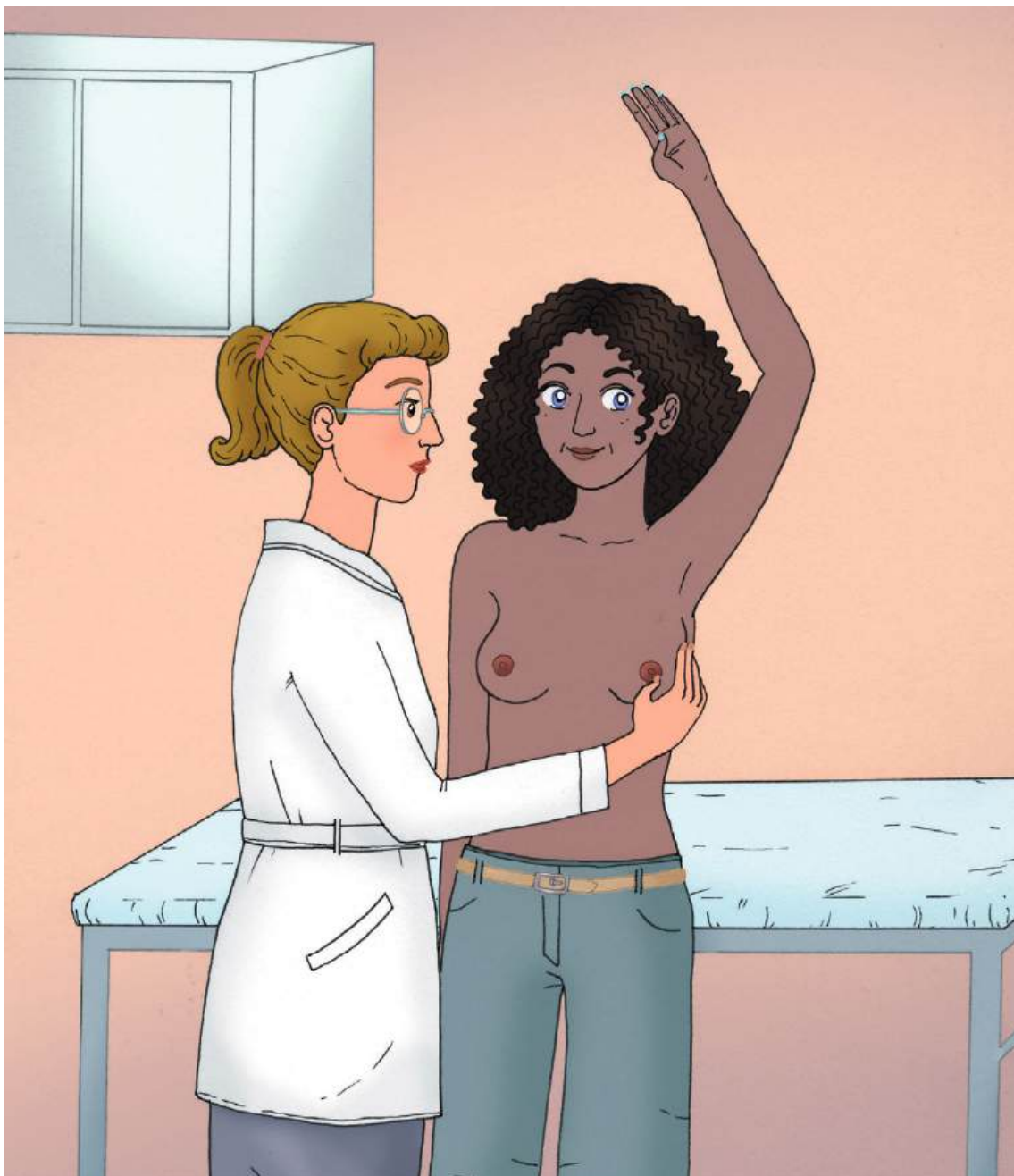
La mujer se desnuda de cintura para arriba. Es importante garantizar su intimidad y utilizar biombos y sábanas.

El ginecólogo o ginecóloga observa la mama primero y luego la palpa con la mano. también palpará las axilas. Es decir, las tocará para examinarlas.

El doctor o doctora valorará:

- si hay cambios de color en la piel,
- si cambia la textura de la piel,
- si hay úlceras o heridas,
- si las 2 mamas son iguales,
- si hay bultos,
- si el pezón está bien y si expulsa un poco de líquido.

Es importante hacer la exploración con una luz adecuada y suficiente.



Exploración de la mama

## 7. Autoexploración de la mama

Las mujeres pueden explorarse las mamas ellas solas en casa.

Es bueno empezar a explorarse desde jovencitas.

Así lo convertimos en un hábito, aprendemos como son las mamas y es más fácil reconocer cambios.

Es importante hacer la exploración cuando no se tiene la regla.

Podemos hacerla todos los meses en la semana siguiente de terminar con la regla.

Por ejemplo, si te termina la regla el domingo día 1 puedes hacer la exploración desde el lunes día 2 hasta el domingo día 8.

Después de la menopausia también hay que explorar las mamas.

Podemos elegir un día fijo del mes para que no se nos olvide.

Es mejor hacer la exploración en un ambiente tranquilo.

Puede que al principio pienses que no lo estás haciendo bien, pero con la práctica cada vez saldrá mejor.

La exploración de las mamas tiene 2 partes.  
Las explicamos a continuación.

## 1. Inspección

Durante la inspección vamos a observar los pechos sin tocarlos.

Se empieza de pie junto al espejo con los brazos a los 2 lados del cuerpo.

Se observa:

- si las mamas tienen la misma forma y tamaño de siempre,
- si la piel está lisa o tiene arrugas,
- si la **areola** tiene el mismo tamaño, color y forma de siempre,
- si los pezones están hacia fuera o si se han metido hacia dentro.

La **areola** es la parte de color oscuro que rodea al pezón.

Después se levantan los brazos hacia arriba y se repite la misma observación. También se aprovecha para revisar las axilas.

Luego se unen las manos  
a la altura del cuello  
con los brazos en horizontal  
y se hace fuerza  
para estirar los músculos  
y ver mejor algo fuera de lo normal.

## 2. Autopalpación

Para hacer la autopalpación  
necesitamos tumbarnos boca arriba.

Empieza por la mama izquierda.  
Coloca una toalla o almohada  
debajo del hombro izquierdo  
y levanta el brazo izquierdo  
para colocarlo debajo de la cabeza.

Divide la mama en 4 partes iguales  
desde el pezón,  
utiliza la imaginación.

Palpa cada parte despacio  
con la mano derecha.  
Utiliza la palma de la mano  
o la yema de los dedos.

Después de palpar las 4 partes  
con cuidado,  
aprieta el pezón con suavidad  
para ver si salen gotitas de líquido.

Para terminar, explora la axila izquierda.

Repite el mismo proceso  
con la mama derecha.

## Resultados

Si encuentras algo poco normal durante la exploración de las mamas debes visitar a tu doctor o doctora.

Las cosas poco normales son:

- Puntitos en la piel que se parecen a la piel de una naranja.
- Bultos o zonas hundidas.
- Heridas en la mama sin tener motivos para ello, como un golpe.
- Pezones que se meten hacia dentro.
- Que salga líquido del pezón



## 8. Programa para detectar el cáncer de cérvix

El cérvix es el cuello del útero.  
El cáncer es una enfermedad grave que se produce porque las células se transforman y se multiplican demasiado.

La causa principal del cáncer de cérvix es el Virus del Papiloma Humano, que llamamos VPH.

El VPH se transmite en las relaciones sexuales. Sobre todo, con la penetración por la vagina y por el ano. Pero también con el roce de los genitales.

Es un virus muy habitual, 80 de cada 100 mujeres que tienen relaciones sexuales cogen el VPH en algún momento de su vida.

Tener VPH no significa que vayas a tener cáncer. la mayoría de infecciones se curan sin dificultad.

El cáncer de cérvix tarda mucho tiempo en desarrollarse, más de 10 años.

Eso significa que tenemos tiempo para descubrirlo y curarlo.

Además, ahora se vacuna del VPH a todas las niñas de 12 años y las mujeres que nacieron a partir de 1994.

Para detectar y descubrir el cáncer de cérvix se hace una citología cérvico-vaginal.

Si la citología muestra algo que no va bien, se hace una colposcopia.

Esto no significa que tengas cáncer, solo que hay que observar mejor.

Una colposcopia es una prueba en la que se examina la vagina con un espéculo y un colposcopio. Dura entre 10 y 20 minutos.

Un colposcopio es un aparato con lentes de aumento que permite verlo todo más grande. Como una lupa o un microscopio.

Se coloca el colposcopio  
en el espéculo  
y se examina la vagina  
con más cuidado.

Si se observa algo sospechoso,  
se hace una biopsia  
para comprobar que es.

Una biopsia es coger una muestra  
de la piel de la vagina  
para analizarla.

Se hace sin anestesia  
y no produce molestias,  
pero puede provocar  
que sangres un poco  
los días de después.

Si sangras un poco,  
debes evitar los tampones,  
las relaciones con penetración  
y bañarte en piscinas, lagos o mar  
durante los 2 días siguientes a la prueba.

## Programa de Detección precoz del Cáncer de Cérvix

El programa para detectar el cáncer de cérvix en Galicia funciona de la manera siguiente:

- Las mujeres de 25 a 34 años que tienen relaciones sexuales tienen que solicitar cita para hacerse una citología cada 3 años.

No se hacen citologías a menores de 25 años porque el cuello del útero todavía se está desarrollando y los resultados no son de fiar.

- Las mujeres de 35 a 65 años que tengan relaciones sexuales recibirán una carta del **SERGAS** para ofrecerles la prueba del VPH cada 5 años.

Si la prueba del VHP da positivo se hace una citología.

Es muy poco habitual que se produzca cáncer de cérvix después de los 65.

Por eso se deja de hacer el programa para detectarlo a esa edad.

**SERGAS** es el Servicio Gallego de Salud.

## 9. Programa para detectar el cáncer de mama

Hoy en día, no conocemos la forma de evitar el cáncer de mama, pero sí conocemos pruebas para detectarlo pronto y tener más posibilidades de curarlo.

La mamografía es la prueba más eficaz para detectar un cáncer de mama pequeño.

Es una prueba sencilla y rápida que no duele, aunque puede molestar un poco a algunas mujeres.

Se hace con un aparato de **rayos X** que es especial para la mama y produce una radiación muy pequeña.

El aparato aprieta la mama desnuda durante unos segundos y hace una radiografía de la mama.

Se suelen hacer dos radiografías de cada mama.

Las mamografías las hacen profesionales de la salud especializados en radiología.

Los **rayos X** son una técnica que permite ver a través de la piel y se utiliza en medicina. Funcionan con radiación y el resultado se llama radiografías.

La mamografía puede dar error,  
a veces no detecta el cáncer  
y a veces da positivo  
cuando no hay cáncer.

Por eso, las mamografías  
siempre las revisan 2 doctores  
o doctoras especialistas en radiología.

## **Programa Gallego de Detección Precoz del Cáncer de Mama**

En Galicia, el programa  
para detectar el cáncer de mama  
se dirige a mujeres de 50 a 69 años  
que no han tenido cáncer de mama antes.

Se cita por carta a las mujeres  
para hacerse una mamografía  
cada 2 años.

La carta se envía 10 o 15 días  
antes de la cita  
y explica el lugar, el día y la hora  
de la cita.

Si la mujer no acude a la cita,  
se vuelve a mandar otra.

Si tienes 50 años  
y no has recibido la carta,  
puedes llamar por teléfono  
para actualizar los datos de contacto  
y pedir que te envíen la cita.

El teléfono donde puedes llamar es:  
**981 14 14 14.**

En muchos ayuntamientos  
hay un autobús gratis  
para las mujeres  
que tengan dificultades  
para llegar al centro de salud  
donde les hacen la mamografía.

Esta información también está  
en la carta con la cita.

El resultado de la mamografía  
llega por carta  
en el plazo de un mes.

Si es necesario hacer más pruebas,  
recibes la cita para estas pruebas  
en la misma carta  
que los resultados de la mamografía.

Este programa lo creó en 1992  
la Dirección General  
de Salud Pública de Sanidad.

El programa ha crecido mucho desde entonces.

Ahora tiene más recursos, funciona mejor y ha modernizado sus sistemas de información.

También ha mejorado en la manera en que recoge datos para la evaluación y sigue las instrucciones de la Unión Europea y la nueva información científica.

En 1992, más de 79 mujeres de cada 100 participaron en el programa.

En el 2006 participaron más de 75 mujeres de cada 100. Esta es una participación muy buena según las Guías Europeas de Garantía de Calidad en el Cribado y Diagnóstico Mamográfico.

En 2016, participaron más de 86 mujeres de cada 100. Esta es la mayor participación desde que empezó el programa.

Desde 1992 hasta 2019, el programa ha conseguido detectar el cáncer de mama en casi 4 de cada mil mujeres.



# Bibliografía y referencias

Los libros, artículos y referencias que mencionamos en este apartado no están en lectura fácil. Pueden ser difíciles de leer para algunas personas.

## **Programa galego de detección precoz do cancro de cérvix**

Servizo Galego de Saúde [internet].

Publicado en internet el 15 de enero de 2021.

Santiago de Compostela.

<https://www.sergas.es/Saude-publica/Programa-galego-deteccion-precoz-cancro-cervix?idioma=es>

## **El clítoris: El tamaño sí importa**

Moran L. Revista de la Fundación Sexpol. 2017.

## **Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social en lectura fácil**

Plena Inclusión y Ministerio de Sanidad,

Servicios Sociales e Igualdad.

Publicado en internet. 2015. Citado el 16 de enero 2021. Madrid.

[https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/ley\\_general\\_de\\_derechos.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/ley_general_de_derechos.pdf)

## **La prevención del cáncer ginecológico en la asistencia privada**

Cortés J. Programa de Obstetricia y Ginecología. 2017.

### **Centro de Orientación Familiar (COF) de la comunidad autónoma de Galicia.**

Servizo Galego de Saúde y Consellería de Sanidad  
de Xunta de Galicia

Publicado en internet y citado el 16 de enero 2021.

Santiago de Compostela.

<https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/927/COFcastellano.pdf>

### **Programa de detección temprana del cáncer de mama**

Servizo Galego de Saúde y Consellería de Sanidad  
de Xunta de Galicia.

Publicado en internet y citado el 26 de diciembre 2020.

Santiago de Compostela.

<https://www.sergas.es/Saude-publica/Programa-de-detecci%C3%B3n-precoz-do-cancro-de-mama?idioma=es>

### **Substitución da vacina bivalente fronte ao virus do papiloma humano pola vacina nonavalente (Gardasil 9®)**

Servizo Galego de Saúde y Dirección Xeral de Saúde Pública.

Publicado en internet en 2019 y citado el 12 de enero 2021.

Santiago de Compostela.

[https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6126/120719-Nota\\_informativa\\_substitucion\\_vacina\\_bivalente\\_VPH.pdf](https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6126/120719-Nota_informativa_substitucion_vacina_bivalente_VPH.pdf)

### **Ciclo menstrual y visita ginecológica**

Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología

Publicado en internet. Madrid.

Citado el 13 de febrero 2021.

<https://sego.es/mujeres/Guia%20del%20ciclo%20menstrual.pdf>

Esta guía se hizo desde el programa de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo de FADEMGGA Plena Inclusión Galicia.

FADEMGGA Plena Inclusión Galicia es una Federación que apoya a personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Gracias a todas las mujeres que participáis en el programa.

# FADEMGA

---

