



GUÍA PRÁCTICA DE
**SALUD
FEMENINA**

Dr. Francisco Carmona



RBA

GUÍA PRÁCTICA DE SALUD FEMENINA

DR. FRANCISCO CARMONA

**GUÍA PRÁCTICA DE SALUD
FEMENINA**

RBA

© Francisco Carmona, 2019.

© de las ilustraciones: Francisco Javier Guarga Aragón, 2019.

© de esta edición: RBA Libros, S. A., 2019.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: septiembre de 2019.

REF.: ODBO576

ISBN: 978-84-9187-519-

DEPÓSITO LEGAL: B.16.791-2019

Coordinadora del libro: Laura González Bosquet.

Redacción: Marta Sevilla.

DÁCTILOS • PREIMPRESIÓN

Impreso en España • *Printed in Spain*

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

CONTENIDO

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

1. DE NIÑA A MUJER: LA PUBERTAD Y LA APARICIÓN DEL CICLO

Cómo influyen las hormonas en los cambios de la pubertad

Cómo funciona la menstruación

La llegada de la primera regla

Cómo cambia el cuerpo en la pubertad

El desarrollo de los pechos

La aparición del vello

El olor corporal

La aparición de granitos

El peso en la adolescencia

Los cambios son normales

El descubrimiento del sexo

El uso de tampones, copa menstrual o compresas

Periodos irregulares en adolescentes

Cuándo debes llevar a tu hija al ginecólogo

2. LA MADUREZ DE LA MUJER

El funcionamiento del ciclo menstrual

El papel de las hormonas en este proceso

El ciclo ovárico

Las hormonas responsables del ciclo ovárico

El ciclo menstrual o endometrial

El periodo fértil

Los ciclos irregulares

Cuánto duele la regla

Cómo aliviar el dolor menstrual
Cómo cambian los pechos a lo largo del ciclo
El síndrome premenstrual: los días antes de la regla
Cómo reducir los síntomas del síndrome premenstrual
Los pechos y el síndrome premenstrual
Cómo aliviar la hinchazón y la sensibilidad premenstrual de los pechos
La mejor higiene íntima durante la menstruación
Practicar sexo al tener la regla

3. ¿Y QUÉ PASA DESPUÉS?

Qué es la menopausia
El climaterio, paso a paso
Los síntomas de la menopausia
Cómo aliviar los síntomas de la menopausia
El sexo en la menopausia
Posibilidad de embarazo en la menopausia
Cambios físicos indeseados
Aumento de peso en la menopausia
Trastornos relacionados con la pérdida de estrógenos
Causas de una menopausia prematura
Pruebas para el diagnóstico de una menopausia prematura

4. PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La libertad de elegir
Los métodos anticonceptivos más eficaces
Cómo retrasar tu periodo menstrual con las píldoras anticonceptivas
La mayoría de los métodos anticonceptivos están diseñados para las mujeres: ¿por qué?
Cuando falla algún método anticonceptivo

5. LA REVISIÓN GINECOLÓGICA

¿Qué me espera cuando acuda al ginecólogo?
¿Cuándo hay que empezar a ir al ginecólogo?
La visita al ginecólogo, paso a paso

6. CUIDARSE A TODAS LAS EDADES

La alimentación de las niñas y adolescentes
La alimentación y el ciclo menstrual
La alimentación durante la edad fértil

La alimentación durante el embarazo y la lactancia
Antojos, náuseas y otras cosas que les pasan a las embarazadas
La alimentación en la menopausia
Una vida sin tóxicos
Alimentos para una vida sexual satisfactoria
El ejercicio físico a cada edad

7. ¿QUÉ ME PASA? CONOCE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES DEL CICLO MENSTRUAL

¿Por qué mi ciclo es diferente del de mis amigas?
¿Cuáles son las causas de los periodos irregulares?
¿Cuándo tengo que visitar a mi ginecólogo?
¿Se pueden regularizar las reglas?
¿Puedo saber cuándo me vendrá la regla?
¿Qué ocurre en la menopausia?
¿Cansancio y fatiga antes de la menstruación?
¿Tengo anemia?
¿Por qué tengo picores indeseables?
¿Qué les pasa a mis pechos?

8. LA PREVENCIÓN, LA MEJOR MEDICINA

Cáncer de mama: detectarlo a tiempo puede salvarte la vida
¿Y si tengo cáncer de mama?
Cáncer de endometrio
Cáncer de ovario
Cáncer de cuello de útero
Cáncer de vulva y vagina
Cáncer de ano

9. LAS ENFERMEDADES Y LOS TRASTORNOS MÁS FRECUENTES

Falta de regla
Sangrado anormal
Problemas del útero
Enfermedades de los ovarios
Problemas en las mamas
Dolor de barriga
Esterilidad e infertilidad
La salud del suelo pélvico
Infecciones genitales

Inflamación de la vagina

PRÓLOGO

De niño, cuando tenía seis o siete años, si un adulto me formulaba aquella pregunta tan típica de «¿Qué quieres ser de mayor?», yo no contestaba con un «Quiero ser médico». Yo, con seguridad y convencimiento, afirmaba: «Quiero ser ginecólogo».

Así pues, puedo afirmar que siempre, desde que puedo recordar, he querido dedicarme a esta especialidad médica.

Te preguntarás por qué. Cuando era niño deseaba ser ginecólogo porque no entendía que un hombre y una mujer estuvieran juntos y, nueve meses después, naciera un bebé «completo», una vida perfecta.

Me parecía un absoluto prodigio. A mi parecer, el óvulo y el espermatozoide se juntaban, formaban un «amasijo» de células que hablaban entre ellas, y una célula le decía a las demás: «Yo voy a ser el corazón». Y ellas contestaban: «Pues yo voy a ser el pie», «Y yo, el ojo», «Y yo...». Así, poco a poco, se organizaba la vida en el cuerpo de la mujer.

Me sentía entonces, y me siento hoy, muy atraído por este acontecimiento casi inexplicable. Me sigue fascinando y, como especialista, aún sigue pareciéndome un proceso maravilloso y casi mágico.

Primero, de niño, este tema me despertaba gran curiosidad. Después, como médico, descubrí que me sentía muy a gusto y muy cómodo ayudando a la gente al respecto y trabajando con mis pacientes en el día a día, porque me gusta el contacto diario con las personas.

Cuando mis pacientes vienen a la consulta a hacerse la revisión siempre converso con ellas, de manera que se cree una atmósfera adecuada y que, sin prisas, con confianza, vayamos dejando que aparezcan sus pequeñas —o, a veces, grandes— preocupaciones.

Entonces, cuando mi paciente me explica aquello que la inquieta, le hago preguntas al respecto y la escucho; en la consulta ella es la

protagonista, el centro de nuestra atención.

Mi misión, la misión de tu ginecólogo, es escucharte, atenderte, cuidarte, darte opciones, aconsejarte y, por último, acompañarte del mejor modo posible en tus decisiones.

Por supuesto, no lo hago solo. El ser humano es complejo y resulta imposible que un solo profesional de la medicina lo sepa todo. Por eso, es imprescindible especializarse y contar con un equipo sólido formado por profesionales experimentados con el que sea posible prestar atención a todos los aspectos de la mujer.

En mi equipo trabajan expertos en fertilidad, embarazo, suelo pélvico, oncología, tratamiento del dolor... Se trata de una selección de los mejores profesionales cuya prioridad es atenderte y ayudarte en todas las áreas, circunstancias y etapas de la vida.

La mujer está en el centro de nuestro universo y mi sueño, un sueño vivo y constante en el que trabajo a diario, es proporcionar un servicio cada día más completo e integral que comprenda a la mujer en su totalidad y le haga la vida más fácil.

DR. FRANCISCO CARMONA, GINECÓLOGO

INTRODUCCIÓN

El conocimiento te hace libre: si sabes cómo funciona tu cuerpo y qué necesita, si sabes cuándo debes acudir a tu ginecólogo, serás libre para vivir sin preocupaciones y sin angustias innecesarias. Serás capaz de cuidarte más y mejor, y podrás llevar una vida saludable llena de energía y bienestar, hacer una buena prevención y tomar las mejores decisiones.

El objetivo de esta obra es hacer accesible dicho conocimiento y poner a tu disposición, sean cuales sean tus circunstancias, una herramienta práctica para que te conozcas mejor a ti misma, lleves las riendas de tu vida sexual y reproductiva, puedas prevenir enfermedades —que cada vez son menos peligrosas gracias a su detección precoz—, y sepas cuándo acudir al médico y cómo obtener el mayor partido de los avances que ofrece la ginecología moderna.

En la primera parte de la obra, hablaremos del ciclo menstrual, una cuestión central alrededor de la cual gira todo lo relacionado con la salud ginecológica.

A continuación, conoceremos el funcionamiento del sistema reproductivo y su relación directa con las hormonas —principalmente los estrógenos y la progesterona— responsables de que en tu etapa fértil pases cada mes, con una perfección insuperable, por diferentes fases que no solamente tienen una función reproductiva, sino que influyen también en cómo sientes tu cuerpo, en tu estado de ánimo y en tu deseo sexual.

Una vez hayamos tratado el ciclo menstrual y entendamos el funcionamiento del sistema reproductivo y el mecanismo hormonal, hablaremos sobre cuestiones cotidianas como la regla —cuándo es normal y cuándo no—, los métodos más eficaces de planificación familiar y los síntomas y trastornos más comunes, que en la mayoría de casos están relacionados con la función de las hormonas.

Como no puede ser de otro modo, prestaremos especial atención a dos pilares fundamentales de la salud de la mujer del siglo XXI: el estilo de vida y la prevención.

Veremos cómo puedes mantener un estilo de vida saludable en cada etapa de tu vida, centrado principalmente en una buena alimentación y un ejercicio físico adecuado.

En cuanto a la prevención, recalcaremos hasta qué punto es importante acudir regularmente al ginecólogo para realizar revisiones periódicas que no solo te permitirán hablar y preguntar sobre cualquier tema de salud, sino que, además, gracias a los programas de prevención y detección precoz, te permitirán actuar a tiempo en caso de que aparezca una enfermedad que pueda poner en riesgo tu vida.

Por último, repasaremos los principales trastornos y enfermedades que se tratan en la consulta del ginecólogo para que tengas información detallada en caso de que te afecten en algún momento de tu vida. No olvidemos que el primer paso para combatir una enfermedad es conocerla. La información también sirve para desdramatizar y no asustarse innecesariamente ante situaciones que los ginecólogos vemos todos los días en la consulta y que podemos resolver siguiendo las pautas y el tratamiento adecuado.

Espero que disfrutes de la lectura de esta obra y, sobre todo, espero que la utilices, que la hagas tuya, porque está pensada para ti.

Por último, me gustaría que no olvidaras que siempre puedes recurrir a tu ginecólogo para hablar abiertamente con él cuando tengas dudas o necesites algún consejo sobre tu salud.

DE NIÑA A MUJER: LA PUBERTAD Y LA APARICIÓN DEL CICLO

A menudo, cuando se acercan a la pubertad, las niñas no quieren cambiar, se sienten confusas y, con la aparición de los primeros síntomas, se enfadan con el mundo.

Si eres madre, conversa con ella, explícale con cariño y paciencia los cambios que se van a producir en su cuerpo, instrúyela sobre cómo cuidarse y enséñale que es un proceso que conviene vivir desde la normalidad.

Cada niña vive la pubertad de una manera diferente. Para algunas, el proceso será rápido, mientras que otras seguirán siendo niñas hasta los quince o dieciséis años.

Sea como sea, la pubertad, por suerte, raras veces requiere atención médica.

CÓMO INFLUYEN LAS HORMONAS EN LOS CAMBIOS DE LA PUBERTAD

Desde un punto de vista biológico, las etapas de la vida de la mujer están marcadas por los ciclos menstruales, que empiezan en la pubertad y terminan cuando llega la menopausia.

La menstruación, a su vez, marca los ciclos reproductivos. Cada mes, un óvulo madura en el ovario y es liberado en la ovulación. Durante este proceso de maduración del óvulo, se producen hormonas que preparan el cuerpo de la mujer para un posible embarazo. Si el óvulo no ha sido fecundado, el endometrio (la membrana que recubre el útero) se desprenderá y aparecerá la regla. Este ciclo se repetirá aproximadamente cada veintiocho días durante toda la vida fértil, hasta que llegue la menopausia.

En la pubertad, los cambios empiezan en el cerebro. Poco antes de que se empiecen a notar los cambios en el cuerpo de las niñas, dos hormonas conocidas como gonadotropinas (LH y FSH) empiezan a aumentar a niveles similares a los de las mujeres posmenopáusicas.

El aumento de estas hormonas se produce unos meses antes de que empiece el desarrollo de los pechos, cuando el hipotálamo (una glándula del cerebro) estimula su liberación. En ese momento, las hormonas les «dicen» a los ovarios que empiecen a producir estrógenos, progesterona y otras hormonas. El estrógeno estimula el desarrollo de los pechos, el crecimiento de los huesos y la distribución de la grasa, mientras que la testosterona estimula los impulsos sexuales y las secreciones sebáceas culpables del acné.

Cuando se alcanza el punto álgido del desarrollo, el mecanismo central del cerebro que controla la aparición de la pubertad puede activarse gracias a la producción de estrógenos, aunque estos no procedan solo de los ovarios; la grasa corporal, por ejemplo, también es una fuente de estrógenos. Por ese motivo, las niñas con un índice de masa corporal elevado pueden empezar el proceso de la pubertad antes de lo que sería esperable y, también, tener antes la primera regla. Las niñas ciegas también suelen tener la regla antes que la mayoría, probablemente debido a las secreciones elevadas de melatonina.

Lleva algo de tiempo que los periodos se regularicen. Entretanto, la mayoría de los periodos son anovulatorios (no hay ovulación) y, probablemente, irregulares.

No debes preocuparte si en un principio tu hija tiene periodos sin ovulación, porque es habitual que entre el 25 y el 50 % de las niñas tengan periodos anovulatorios hasta cuatro años después de la primera regla.

CÓMO FUNCIONA LA MENSTRUACIÓN

Durante cada regla, el revestimiento interno del útero se desprende y sale a través de la vagina, el pasaje que conecta los órganos reproductivos internos con los órganos sexuales o genitales externos. Este revestimiento interno está formado por un tejido especial llamado *endometrio*, que se forma cada mes acumulando los nutrientes

necesarios para alimentar un óvulo fecundado o embrión en caso de embarazo.

Si la mujer se queda embarazada, el embrión anida en el útero. Si no se queda embarazada, el endometrio se desprende y se expulsa a través de la vagina en forma de regla.

El ciclo menstrual empieza el primer día del periodo y termina el día antes del periodo siguiente. La mayoría de las mujeres tienen la regla una vez al mes, pero el ciclo menstrual también puede ser más corto o más largo. Pese a que algunas mujeres tengan la regla cada veintiún días y otras la tengan cada treinta y cinco, lo más habitual es que el ciclo dure entre veinticinco y treinta días, siendo la media de veintiocho días. Muchas mujeres tienen ciclos regulares que duran exactamente el mismo número de días. En otros casos, los ciclos pueden ser irregulares. Sea como sea, todas estas opciones son completamente normales.

Es interesante saber que la ovulación se produce aproximadamente catorce días antes de la regla. Es decir, cuando los ciclos de la mujer son de veintiocho días, la ovulación se produce el día 14 del ciclo. Si los ciclos son de treinta y cinco días, la ovulación tendrá lugar el día 21. Pero si los ciclos son de veintiún días, la mujer ovulará aproximadamente el día 7. Se trata de una información muy importante para saber en qué días te puedes quedar embarazada, de lo cual hablaremos más adelante.

La regla puede durar entre tres y siete días y la cantidad de sangre que se expulsa en cada regla también puede variar de una mujer a otra. Aunque es normal tener reglas abundantes y necesitar cambiar la compresa o el tampón con frecuencia, se debe consultar al ginecólogo si estos se empapan en menos de tres o cuatro horas, si se utilizan más de seis a ocho compresas grandes o tampones al día, si se nota que la cantidad de flujo menstrual aumenta progresivamente o si la regla dura más de siete días.

El color de la sangre puede ser oscuro o rojo, dependiendo de la intensidad del flujo. Habitualmente, el flujo será más intenso los primeros días. Aunque lo normal es que la sangre de la regla no coagule, en ocasiones también es normal que se observen pequeños coágulos en el flujo menstrual. Sin embargo, si los coágulos son