

El examen pélvico: cómo examinar la matriz y la vagina de una mujer



El examen pélvico es una manera de averiguar lo que está sucediendo dentro de la vagina y la matriz de una mujer.

El examen pélvico le puede ayudar a averiguar:

- si una mujer está embarazada y cuántas semanas tiene su embarazo.
- si tiene una infección en la matriz o en la vagina.
- si podría tener cáncer de la matriz o del cuello de la matriz (cáncer cérvico-uterino, cáncer cervical).




También es necesario hacer un examen pélvico para colocar un DIU (vea el Capítulo 21, página 388), tomar la medida para un diafragma (vea el Capítulo 17, página 304), vaciar la matriz por aspiración manual (AMEU, vea el Capítulo 23, página 416).

No es difícil aprender a hacer este examen y, con la práctica, la mayoría de las personas lo pueden hacer.

Hay otro examen que le puede indicar si el cuello de la matriz se está abriendo durante el parto. En este capítulo no explicamos cómo hacer ese examen. Para aprender cómo hacerlo, vea la página 339.

Nota: En algunos lugares, sólo los doctores hacen exámenes pélvicos, no las parteras. Pero no tenga miedo de intentarlo. Con capacitación y práctica, las parteras pueden aprender a hacer este examen y otros procedimientos. Una partera que aprende a hacer exámenes pélvicos puede ayudar a las mujeres a mantenerse sanas toda la vida y no sólo cuando estén embarazadas o de parto.

El examen pélvico tiene 3 partes:

1. El **examen visual** es una forma de ver si hay signos de una infección en la parte de afuera de los genitales de la mujer (vea la página 376).
2. El **examen con espéculo** permite ver la vagina por dentro y de hacer pruebas para detectar infecciones o cáncer. Para hacer ese examen se usa un instrumento llamado espéculo (página 377). 
3. El **examen bimanual** (de 2 manos) es una forma de revisar la matriz y los ovarios y de averiguar el tamaño de la matriz durante el embarazo. El examen se hace palpando la matriz con 2 dedos (índice y medio) metidos en la vagina de la mujer y la otra mano colocada sobre el vientre de ella (página 384).

No siempre es necesario hacer las 3 partes del examen.

Cuándo hacer un examen pélvico

Es útil y no es peligroso hacer un examen pélvico cuando:

- la mujer quiere información acerca de la salud de su matriz, cuello de la matriz y ovarios. Usted debe hacer el examen sin falta si la mujer tiene signos de una infección o de cáncer. Pero una mujer puede tener infecciones o cáncer sin ningún signo. Por eso, si es posible, todas las mujeres deben hacerse ese examen cada 2 ó 3 años, aunque no tengan signos de ningún problema.
- la mujer está embarazada y usted necesita saber cuánto tiempo tiene el embarazo.
- la mujer quiere un DIU (vea el Capítulo 21, página 388).
- la mujer tiene problemas después de una pérdida o un aborto (vea el Capítulo 22, página 400) y necesita AMEU (vea el Capítulo 23, página 416).



¡ADVERTENCIA! Es peligroso hacer un examen pélvico cuando:

- La mujer está de parto. No es necesario hacer un examen visual, un examen con espéculo ni un examen bimanual cuando la mujer está de parto. Si necesita revisarle el cuello de la matriz para ver si se está abriendo, vea la página 339.
- La bolsa de aguas ya se rompió. Si la mujer está embarazada y la bolsa de aguas ya se rompió, el examen podría causar una infección de la matriz.
- La mujer está a fines del embarazo y está sangrando por la vagina. Este es un signo de que podría tener placenta previa (vea la página 112). No le haga un examen pélvico, porque el sangrado podría agravarse.
- La mujer dió a luz en las últimas semanas.

Cómo hacer el examen pélvico sin peligro

Por lo general, el examen pélvico no es peligroso, pero sí puede tener riesgos. Cuando haga un examen pélvico, debe tener cuidado de no meter microbios en la vagina de la mujer. Cuando haga un examen pélvico:

- siempre lávese bien las manos, antes y después del examen (vea la página 53).
- siempre use guantes de plástico muy limpios o esterilizados (vea la página 54).
- siempre use instrumentos limpios.

Si no puede lavarse las manos o no puede ponerse guantes, será peligroso hacer el examen.

Hay otras formas de conseguir información acerca de la salud de la mujer si usted no puede hacer un examen pélvico sin peligro, si no sabe hacer el examen o si la mujer no quiere que se lo haga.



Por ejemplo, para averiguar si una mujer tiene una infección de la matriz, empiece por preguntarle si tiene signos de una infección (vea la página 325) y tómele la temperatura. También puede oprimirle el vientre, justo arriba del pubis. Si la mujer tiene una infección, esto le causará mucho dolor. Esta forma de encontrar una infección no es peligrosa porque usted no necesita meter los dedos en la vagina de la mujer.

Antes del examen

Ayudar a la mujer a relajarse

El examen pélvico es más cómodo y más fácil cuando la mujer está relajada y no tiene miedo.

Dígale lo que va a hacer y explíquelo la razón. Recuérdele a la mujer que debe respirar profundamente y dejar que el cuerpo se relaje. Haga el examen sin apuro y deténgase si le duele a la mujer. Si ella está sana, el examen no debe ser doloroso. El dolor puede ser signo de una infección o de que usted necesita tener más cuidado.

Miedo

Algunas mujeres tienen miedo de hacerse un examen pélvico, como por ejemplo, las mujeres que nunca se han hecho el examen o las que se han hecho exámenes que fueron dolorosos.

Para las mujeres que han sido maltratadas física o sexualmente puede ser muy difícil hacerse exámenes pélvicos. A esas mujeres las han tocado donde y cuando ellas no querían que las tocaran. Antes de que toque a una mujer, pídale permiso, sobre todo si se trata de una mujer que ha sido maltratada.

Avísame si en cualquier momento sientes miedo o angustia y detendremos el examen.

Bueno, está bien.



Vergüenza

Al hacer un examen pélvico, usted examina los genitales y la vagina de la mujer. Estas partes del cuerpo les causan pena o vergüenza a muchas mujeres. Es posible que ellas no quieran hablar de ellas, no quieran mirarlas y no quieran que otras personas las miren.

Estas partes del cuerpo son una parte importante del ser mujer. Cuando hace un examen pélvico, anime a la mujer a que le haga preguntas y explíquelo que los genitales son partes sanas y normales de su cuerpo. Quizás no logre que la mujer ya no sienta vergüenza, pero tal vez logre que la sienta menos.

Preguntarle sobre su historia clínica

Antes de que haga el examen pélvico, pregúntele a la mujer cuándo tuvo su última regla, si está embarazada y si tiene signos de una infección de la vagina o de la matriz. En el Capítulo 7, a partir de la página 84, le sugerimos otras preguntas que puede hacerle a la mujer acerca de su historia clínica.

Además, explíquelo a la mujer lo que le va a hacer durante el examen pélvico y conteste las preguntas que ella tenga al respecto.

El examen pélvico

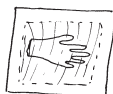
Antes de empezar:

- Asegúrese de que estén en privado.
- Prepare todos los instrumentos que va a necesitar para el examen:

espéculo limpio o esterilizado



guantes de plástico limpios o esterilizados



luz



espejo

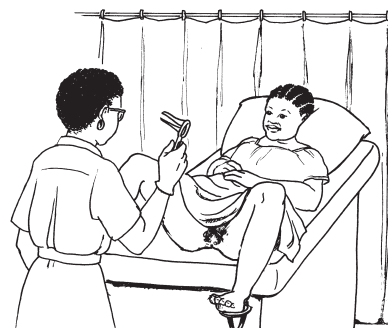


paños limpios para que la mujer se limpie después del examen



El espéculo y los guantes deben estar esterilizados si va a hacer un examen pélvico para colocar un DIU o para hacer la AMEU. Si no, está bien que use un espéculo muy limpio.

- Pídale a la mujer que orine antes del examen. Así el examen será más cómodo para ella.
- Pídale a la mujer que se quite los pantalones o que se suba la falda (saya, pollera). Si quiere taparse las piernas, dele una sábana o una manta.
- Pídale que se acueste boca arriba, con las piernas dobladas y las nalgas justo en la orilla de la mesa o de la cama.

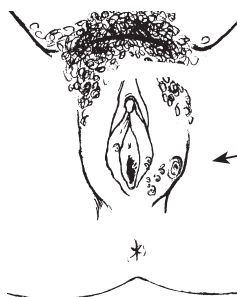
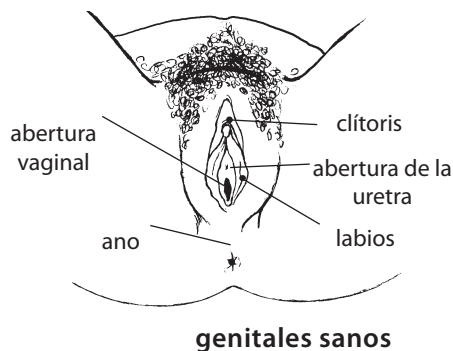


- Lávese las manos con agua limpia y jabón. Usted debe tener las uñas muy limpias y cortadas al ras.
- Póngase guantes de plástico limpios.

El examen visual

La piel de los genitales debe estar lisa y sana. Los genitales deben estar limpios, pero es normal que salga un poco de flujo transparente o blanco de la vagina.

Busque bolitas o bultos, hinchazón, flujo anormal, llagas o cicatrices en los genitales. A veces hay bolitas que no se ven, pero que se pueden sentir con los dedos. Las bolitas o las llagas pueden ser signos de una infección o lesión. (Para mayor información sobre las infecciones de los genitales, vea el Capítulo 18, página 320).



Las llagas en los genitales pueden ser signos de una infección.

El examen con espéculo

El espéculo es un instrumento que permite ver la vagina por dentro. El espéculo sostiene abiertas las paredes de la vagina. Cuando lo tenga en la posición correcta, usted podrá ver el cuello de la matriz, hacer pruebas para ver si hay una infección o cáncer, colocar un DIU o vaciar la matriz.

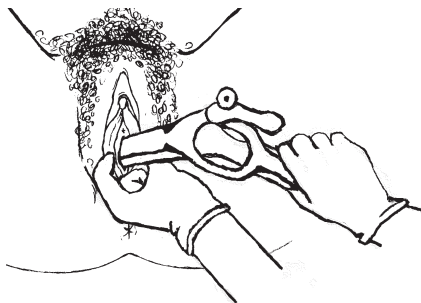
Ensaye a abrir y cerrar el espéculo varias veces antes de que lo use para hacer un examen. Así sabrá bien cómo funciona.

Algunas parteras dejan que la mujer mire el espéculo antes de hacer el examen. Eso puede ayudarle a la mujer a entender el examen.

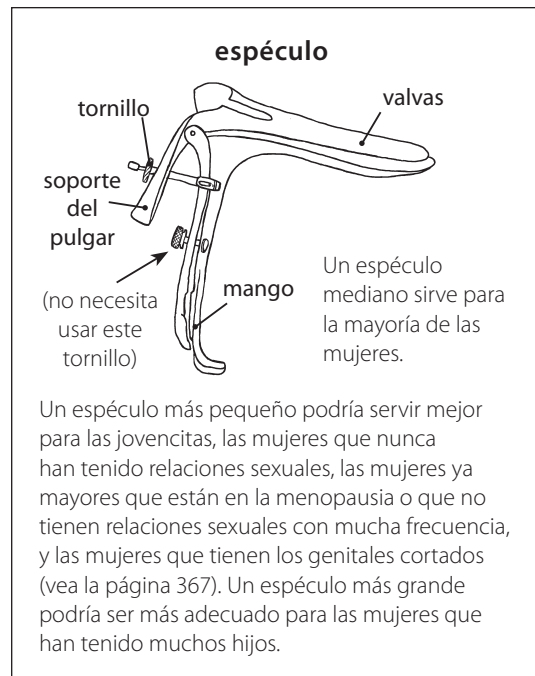
1. Para ayudar a la mujer a relajarse, tóquele una pierna, pídale que respire, trátela con cuidado y haga el examen lentamente. Recuérdele que debe avisarle a usted si el espéculo le causa dolor. Deténgase si la lastima.



4. Sostenga el espéculo con la otra mano. Mueva el mango hacia un lado y meta las valvas cerradas del espéculo en la vagina. Si lo hace con suavidad, las valvas se deslizarán hacia abajo en la vagina, sin lastimar a la mujer.



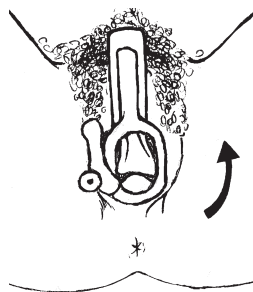
2. Caliente un poco el espéculo con agua tibia y limpia, o sosténgalo un rato en una de sus manos enguantadas.
3. Pregúntele a la mujer si ya está lista para empezar. Cuando ella esté lista, ábrale con cuidado los labios de los genitales con una mano para que pueda ver la abertura de la vagina. Explíquelo todo lo que vaya haciendo, a medida que lo haga.



A medida que meta el espéculo, voltéelo de modo que el mango quede hacia abajo. Tenga mucho cuidado de no jalarle la piel ni los vellos a la mujer. Empuje el espéculo con cuidado para meterlo completamente. El mango debe quedar recostado junto a la piel entre la vagina y el ano.



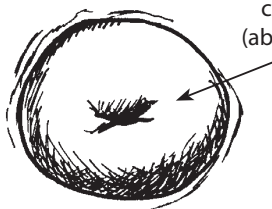
Nota: Si la mujer está sobre una cama o una mesa plana y el mango del espéculo no cabe apuntando hacia abajo, usted lo puede meter apuntando hacia arriba.



5. Para abrir las valvas del espéculo, empuje el soporte del pulgar suavemente con el pulgar. Cuando vea el cuello de la matriz entre las valvas, apriete el tornillo del soporte del pulgar para que el espéculo permanezca abierto.

Si abre el espéculo, pero no ve el cuello de la matriz, vuelva a cerrarlo y retírelo un poco. Luego repita el paso 4 para hacer otro intento.

Es posible que el cuello de la matriz esté un poco hacia un lado. Eso es normal. A veces, será más fácil ver el cuello de la matriz si la mujer tose o puja como si fuera a obrar, con el espéculo aún abierto en la vagina.



El cuello de la matriz generalmente es de este tamaño.

cuello de la matriz (abertura de la matriz)



6. Mire el cuello de la matriz. Debería ser liso y rosado, o un poco azul si la mujer está embarazada.

Es normal que haya bolitas o bultitos en el cuello de la matriz, pero las llagas o las verrugas son signos de una infección.

Fíjese si está saliendo flujo o sangre del cuello de la matriz. El flujo aguado, blanco o transparente por lo general es normal y sano. El flujo verde, amarillo, gris, grumoso o apestoso puede ser signo de una infección.



7. Si la mujer quiere mirarse el cuello de la matriz, usted puede sostener un espejo y una luz para ayudarle a que lo vea. Ésta es una oportunidad para que la mujer aprenda más acerca de su propio cuerpo.

8. Para ver si hay signos de cáncer en el cuello de la matriz, use la prueba de vinagre o la prueba de Papanicolau (vea la página 379).

9. Para sacar el espéculo, jálelo un poco hasta que las valvas se alejen del cuello de la matriz. Suelte el tornillo del soporte del pulgar y deje que las valvas se cierren suavemente mientras jala el espéculo hacia abajo y hacia afuera de la vagina. Las valvas deben estar cerradas mientras termine de sacar el espéculo.

10. Dele un paño limpio o papel higiénico a la mujer para que se limpie el flujo de los genitales.
11. No olvide limpiar el espéculo después de cada uso.



Pruebas para detectar el cáncer del cuello de la matriz

El examen con espéculo es importante porque permite revisar la salud del cuello de la matriz. Hay pruebas que muestran si hay señales de cáncer o VPH (vea la página 380). Cuando una mujer se hace una de estas pruebas y los resultados son normales, debe hacerse la prueba cada 3 años o cuando usted la examina durante el embarazo. Si los resultados no son normales, debe hacerse pruebas con más frecuencia. Una mujer con señales de enfermedad debe hacerse la prueba inmediatamente.

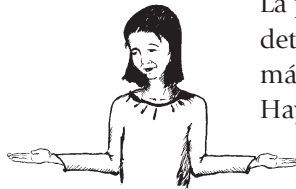
El cáncer del cuello de la matriz se puede curar si se encuentra temprano. Hay 2 pruebas para detectar células anormales en el cuello de la matriz. Las células anormales no siempre son cáncer, pero a veces son señales de pre-cáncer. Hacerle la prueba a una mujer y ayudarle a conseguir tratamiento si lo precisa puede prevenir el cáncer.

No es necesario que haga las 2 pruebas. Escoja la prueba que pueda hacer con más facilidad.

La prueba de vinagre

La prueba de vinagre es fácil, no es cara y no se necesita un laboratorio para conocer los resultados. Si una mujer tiene células anormales en el cuello de la matriz, la prueba de vinagre hace que se vean como manchas blancas. Estas manchas pueden ser señales de cáncer o pre-cáncer, u otro problema que no es cáncer.

*o, como
otra opción:*



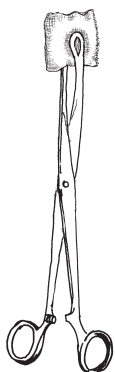
La prueba de Papanicolaou (la prueba Pap)

La prueba de Papanicolaou también detecta células anormales, pero es más cara y se necesita un laboratorio. Hay que esperar 2 a 3 semanas para obtener los resultados. Si encuentra células anormales, la prueba Pap indicará si se trata de cáncer o pre-cáncer, o ninguna señal de cáncer.

Si la prueba de vinagre muestra manchas blancas en el cuello de la matriz o la prueba Pap da un resultado de pre-cáncer, lo mejor es eliminar las células anormales con crioterapia (vea la página 383a). Si los resultados de la prueba Pap indican cáncer del cuello de la matriz, o si la prueba de vinagre muestra manchas demasiado grandes para tratar con crioterapia, la mujer necesitará atención médica lo antes posible. El cáncer del cuello de la matriz se puede curar cuando se trata antes de que se extienda a otras partes del cuerpo.

Tanto la prueba de vinagre como la Papanicolaou se pueden hacer en cualquier momento, incluso cuando la mujer tiene la regla o está embarazada. No es ideal hacer esas pruebas durante la regla, porque la sangre puede dificultar el análisis. Pero es mejor hacer la prueba durante la regla que no hacerla. Si la mujer tiene la regla, limpie el cuello de la matriz con un hisopo largo para quitarle la sangre antes de hacerle la prueba.

La prueba de vinagre para detectar el cáncer o pre-cáncer



La prueba de vinagre es una manera muy sencilla de averiguar si una mujer tiene células anormales en el cuello de la matriz. Las células anormales pueden ser una señal de cáncer o pre-cáncer.

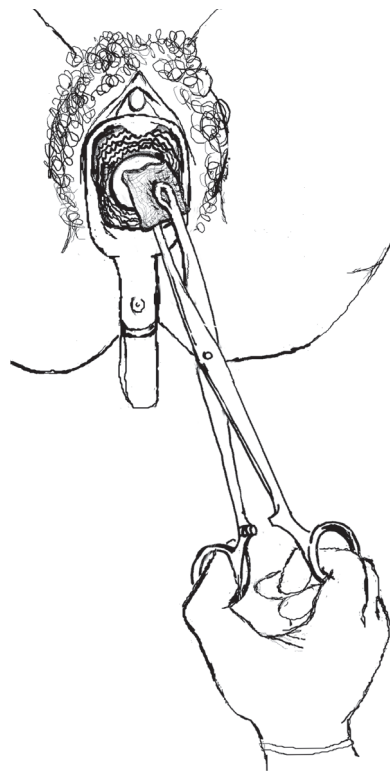
1. Coloque un espéculo en la vagina y mire el cuello de la matriz.
2. Sostenga un cuadrado de tela o gasa esterilizada con un par de pinzas largas esterilizadas. O puede usar un hisopo largo, si lo tiene.
3. Remoje la gasa en vinagre blanco puro (cualquier tipo de vinagre puede servir, siempre que tenga ácido acético al 4% ó 5%) y unte el vinagre en el cuello de la matriz. Quite la gasa. El vinagre no lastimará el cuello de la matriz pero podría causar un poco de ardor.
4. Espere 1 minuto. Mire el cuello de la matriz otra vez. Si hay células anormales verá unas manchas blancas en el cuello de la matriz.

Si aparecen manchas blancas, la mujer debe recibir atención sin demora. Si las manchas blancas no son muy grandes, se pueden quitar con la crioterapia para prevenir el cáncer (vea la página 383a). La mujer también podría hacerse otras pruebas para saber si tiene cáncer o pre-cáncer. Usted puede salvarle la vida a una mujer cuando le ayuda a hacerse la prueba y tratarse a tiempo.

El VPH y el cáncer del cuello de la matriz

Muchas personas tienen una infección de transmisión sexual por el virus llamado VPH (virus del papiloma humano). Una persona se infecta con VPH cuando tiene relaciones sexuales con alguien que tiene el virus. Algunos tipos de VPH causan verrugas genitales. Otros tipos son más peligrosos y pueden causar cáncer del cuello de la matriz. La mayoría de las personas con VPH no tienen ni verrugas ni otras señales visibles del virus. Vea la página 333 para conocer más sobre el VPH. Si una mujer tiene uno de los tipos peligrosos del VPH por mucho tiempo, puede causarle cáncer del cuello de la matriz.

Hay una prueba que indica si la mujer tiene el tipo de VPH que causa el cáncer del cuello de la matriz. La prueba para detectar el VPH es igual que la prueba Pap (vea la página 381). Hay que enviar una muestra a un laboratorio y esperar 2 a 3 semanas para recibir los resultados. Si los resultados son positivos, no significa que la mujer tiene cáncer. Ella necesitará hacerse la prueba de vinagre o la prueba Pap para saber si tiene células anormales en el cuello de la matriz a causa del VPH.



La prueba de Papanicolau para detectar cáncer o pre-cáncer

La prueba de Papanicolau se hace raspando un poquito de tejido del cuello de la matriz y de la vagina y poniéndolo sobre una pequeña lámina de vidrio, llamada portaobjetos. Para hacer esta prueba es necesario mandar la muestra de tejido a un laboratorio. Allí, personas capacitadas deben mirar el tejido en el microscopio para averiguar si está sano.

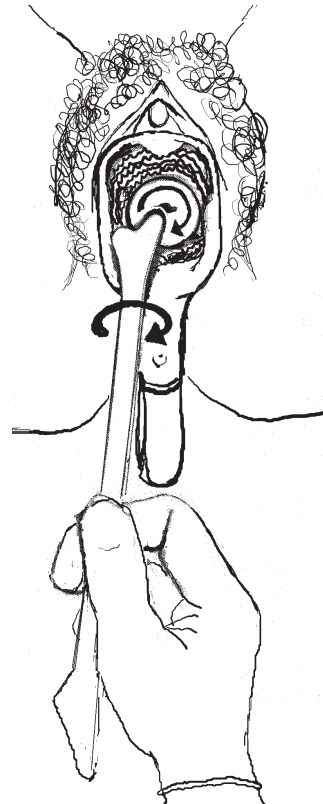
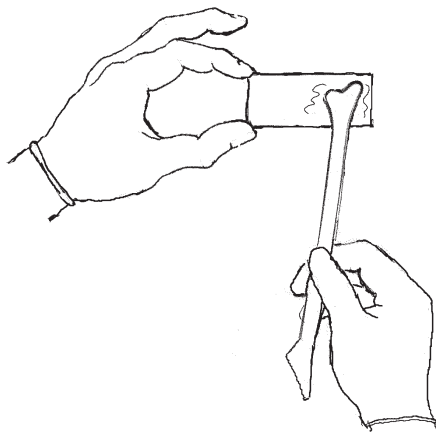
Antes de hacer la prueba, junte estos materiales:



1. Coloque un espéculo en la vagina.
2. Meta el extremo de la espátula que tiene 2 puntas en la vagina, hasta que toque el cuello de la matriz. Rote la espátula entre su pulgar y su índice hasta que dé una vuelta entera.

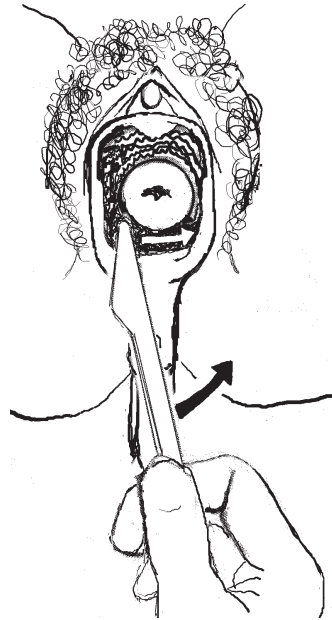
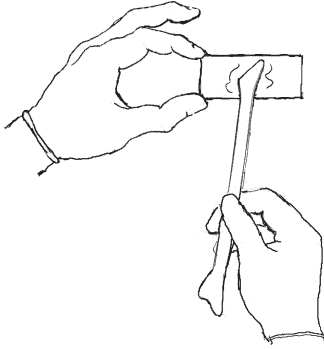
Mientras rota la espátula, vaya raspando una capa muy delgada del tejido del cuello de la matriz. Eso no le debe doler a la mujer, pero a veces puede ser incómodo. Es normal que el cuello de la matriz sangre un poquito.

3. Frote la espátula en un extremo del portaobjetos para dejar allí la muestra de tejido.

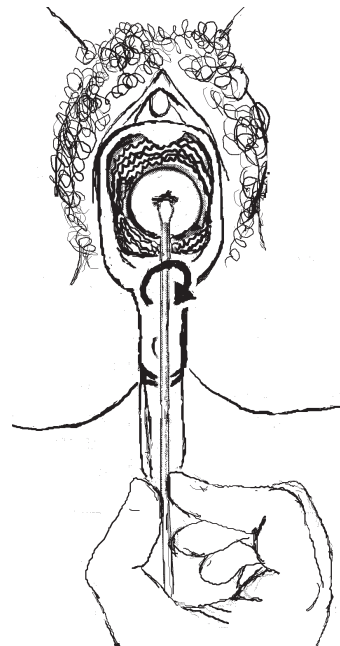
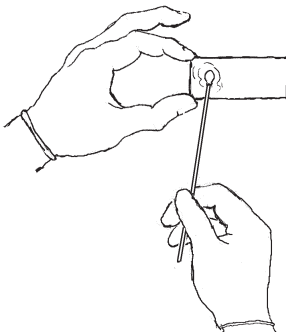


(continúa en la página siguiente)

4. Ponga el otro extremo de la espátula justo abajo del cuello de la matriz, donde se topa con la vagina. Raspe el tejido suavemente hacia un lado, una sola vez.
5. Frote la espátula en medio del portaobjetos, para poner la nueva muestra junto a la anterior.

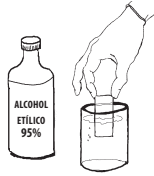


6. Meta la punta del hisopo o del cepillo como 1 cm dentro de la abertura del cuello de la matriz. Dele una vuelta entera suavemente. Puede que eso sea incómodo para la mujer, pero no es peligroso.
7. Frote el hisopo contra el extremo del portaobjetos que aún no haya usado, para que la última muestra quede junto a la de en medio.



8. Cubra el portaobjetos con fijador.

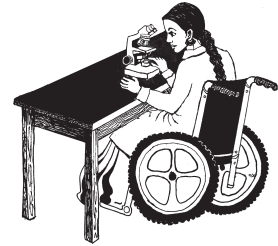
Hay muchos fijadores, pero el más barato es el alcohol etílico al 95%. Ponga este tipo de alcohol en un frasquito y sumerja el portaobjetos en el frasquito en cuanto haya puesto la última muestra en el portaobjetos.



Hágalo rápidamente, antes de que el tejido se seque. Remoje el portaobjetos en el alcohol varios minutos y después deje que el portaobjetos se seque al aire. Si no tiene alcohol etílico, puede rociar el portaobjetos con laca para cabello.

Es necesario que cubra el portaobjetos con fijador, porque si no la muestra podría embarrarse o desprenderse y el resultado no será confiable.

9. Lleve el portaobjetos a un laboratorio donde puedan analizar pruebas de Papanicolau (no todos los laboratorios pueden). Lleve el portaobjetos antes de que pase una semana después de tomar la muestra.



Nota: Avísele a la mujer que es normal que haya un poco de sangrado de la vagina después de la prueba de Papanicolau.

Cáncer del cuello de la matriz (cáncer cervical, cáncer del cérvix)

El cáncer del cuello de la matriz puede ser mortal, pero generalmente es curable si se trata cuando está empezando. El tratamiento es sencillo cuando el cáncer está en sus primeras etapas. Un trabajador de salud capacitado puede congelar y eliminar las células anormales. Si el cáncer está más avanzado, hay otros tratamientos que un doctor o una enfermera puede hacer en una clínica o centro de salud. La mujer generalmente se mejorará después del tratamiento. Pero cientos de miles de mujeres mueren de este tipo de cáncer cada año por falta de tratamiento.

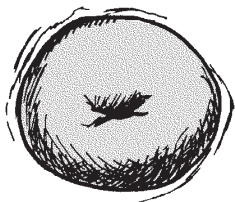
¿Por qué mueren tantas mujeres si la enfermedad se puede prevenir y es fácil de tratar?

- Las comunidades pobres no tienen suficientes recursos para capacitar a los trabajadores de salud para hacer las pruebas que detectan el cáncer o el VPH, y para asegurarles un pronto tratamiento a las mujeres que lo necesiten.
- Las mujeres que son pobres o que viven en el campo quizás no puedan llegar a los servicios médicos lejanos que ofrecen pruebas y tratamiento.
- Las mujeres y los hombres no saben que pueden prevenir el cáncer del cuello de la matriz protegiéndose contra la infección por VPH. Por ejemplo, las mujeres y los hombres se pueden proteger del VPH usando condones.
- Algunas mujeres no se pueden proteger porque no tienen ninguna manera de conseguir condones. Otras mujeres no se pueden proteger porque se ven obligadas a tener relaciones sexuales o a tenerlas sin protección. A algunas parejas no les gusta usar condones.

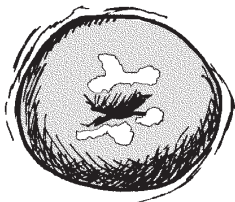
Tratamiento con crioterapia para prevenir el cáncer del cuello de la matriz

La crioterapia es un tratamiento que congela células anormales en el cuello de la matriz para que no se conviertan en cáncer. La crioterapia se hace con un instrumento llamado criosonda y con gas comprimido de dióxido de carbono o de óxido nitroso. La congelación destruye las células anormales.

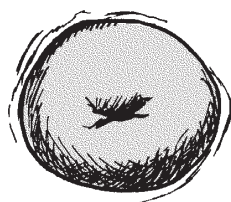
La crioterapia se usa cuando los resultados de la prueba de vinagre (vea la página 380) o de Papanicolau (vea la página 381) son positivos para células anormales o pre-cáncer.



Prueba de vinagre negativa
(sin manchas blancas)



Prueba de vinagre
positiva (manchas
blancas)



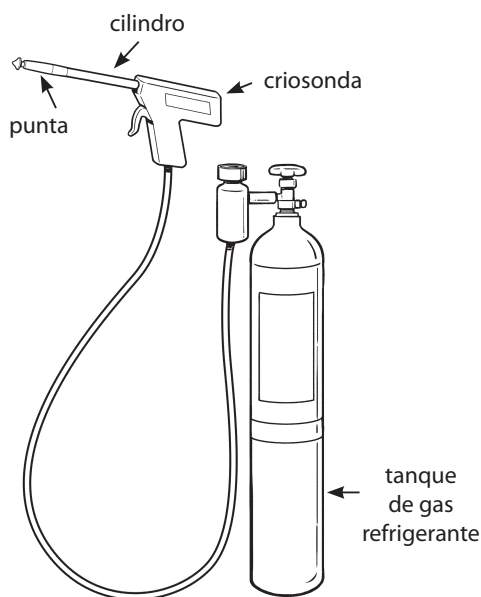
Después del tratamiento con
crioterapia (el cuello de la matriz
se vuelve normal = sin manchas)

La crioterapia es muy segura y ha ayudado a salvarles la vida a miles de mujeres. No es dolorosa, aunque algunas mujeres dicen que sienten cólicos leves como los cólicos de la regla. Otras dicen que sienten una sensación de frío en la vagina. La crioterapia no afectará la capacidad de una mujer para disfrutar de las relaciones sexuales o tener hijos, aunque la mujer debe evitar tener relaciones sexuales por 4 semanas después de un tratamiento con crioterapia.

Una mujer **NO** debe tratarse con crioterapia si ella:

- está embarazada. Lo mejor es que ella espere 12 semanas después del parto para tratarse con crioterapia.
- tiene una infección de la pelvis (vea la página 325). Una vez que la infección se ha tratado, ella puede recibir crioterapia.
- tiene un sangrado abundante con la regla. Cuando el sangrado es abundante es difícil ver las manchas blancas en el cuello de la matriz. Ella debe esperar hasta que el sangrado disminuya o termine antes de recibir crioterapia.

La criosonda se conecta a un tanque de gas refrigerante—ya sea de dióxido de carbono u óxido nitroso. El cilindro de la criosonda se introduce en la vagina y la punta se mantiene contra el cuello de la matriz. El gas enfría la punta de la criosonda la cual congela la zona y destruye las células anormales. Luego se espera 5 minutos y se repite 1 vez.



Cómo hacer la crioterapia

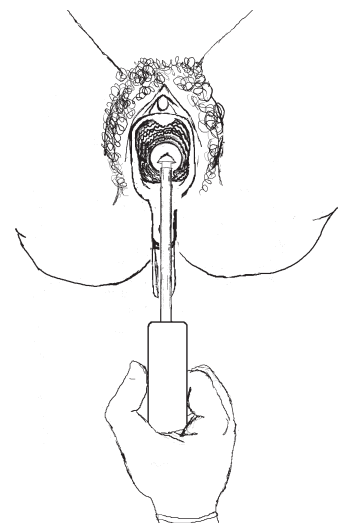
1. Introduzca un espéculo en la vagina y realice la prueba de vinagre (vea la página 380). Si hay células anormales en el cuello de la matriz se verán como manchas blancas. Asegúrese de que la mancha blanca:
 - **no sea muy grande.** La mancha blanca no debe extenderse más de 2 mm fuera del área cubierta por la punta de la criosonda. (2 mm es más o menos el grosor de un grano de arroz.)
 - **no esté adentro del cuello de la matriz.**

La crioterapia no funcionará en ninguna de esas dos situaciones. La mujer necesitará otro tipo de tratamiento y deberá ir a un centro de salud.

2. Introduzca el cilindro de la criosonda en la vagina y coloque la punta en el centro del cuello de la matriz. Tenga cuidado para que la criosonda no toque los costados de la vagina. Si toca la pared vaginal podría congelarla y causar daño.

Nota: Si no puede introducir la criosonda sin tocar la pared vaginal, retire el espéculo, haga un pequeño corte en la punta de un condón y cubra el espéculo con ese condón. Introduzca otra vez el espéculo. De esta manera protegerá las paredes de la vagina.

3. Revise de nuevo para asegurarse de que la mancha blanca no se extienda más de 2 mm fuera del área cubierta por la punta de la criosonda.
4. Ponga un medidor de tiempo para que cuente 3 minutos. Inicie el flujo de gas refrigerante manteniendo la punta de la criosonda presionada contra el cuello de la matriz. Después de más o menos un minuto, se formará hielo en la punta de la criosonda y en el cuello de la matriz. El área congelada se pondrá blanca.
5. Después de 3 minutos, detenga el flujo del gas refrigerante. Usted podrá observar que el área congelada se extiende hasta 4 ó 5 mm fuera de la punta de la criosonda.



6. No retire inmediatamente la criosonda. Espere hasta que el cuello de la matriz se haya descongelado lo suficiente para que la punta de la criosonda se despegue por sí sola. Si retira la criosonda antes de que el cuello de la matriz se descongele, desprenderá el tejido del cuello de la matriz. Después de que la punta de la criosonda se despegue, rote suavemente la sonda para retirarla.
7. Mantenga el espéculo en su lugar y deje que el cuello de la matriz se descongele por 5 minutos o hasta que se ponga rosado otra vez.
8. Después de que se haya descongelado, introduzca nuevamente la criosonda y coloque la punta en el centro del cuello de la matriz. Ponga el medidor de tiempo para que cuente 3 minutos e inicie el flujo de gas para comenzar la segunda congelación.
9. Después de 3 minutos, detenga el flujo de gas. Espere hasta que el cuello de la matriz se descongele de nuevo y la punta de la criosonda se desprenda antes de retirar la sonda. Suavemente rote la sonda para retirarla. El área congelada se pondrá blanca y luego rosada mientras se descongela.
10. Retire el espéculo, límpielo y desinfectelo, al igual que la criosonda. Vea la sección sobre la limpieza y la esterilización de instrumentos a partir de la página 59.

Después de la crioterapia la mujer debe evitar tener relaciones sexuales o poner cualquier cosa dentro de la vagina durante 4 semanas. (Use toallas sanitarias o paños limpios en lugar de tampones para absorber el sangrado menstrual o cualquier flujo vaginal). Así ella prevendrá una infección. Si no puede abstenerse de tener relaciones sexuales, aconséjela que use un condón.

La mujer podría sentir cólicos leves como los cólicos de la regla después de la crioterapia, y podría tener un flujo vaginal acuoso hasta por un mes después. Asegúrele de que estas son señas normales y no peligrosas.

La mujer debe hacerse otra prueba de vinagre dentro de 1 año para asegurarse de que la crioterapia haya funcionado. Si la prueba de vinagre todavía muestra manchas blancas en el cuello de la matriz, se le puede hacer el tratamiento de crioterapia de nuevo.



¡ADVERTENCIA!

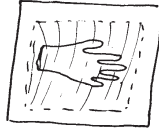
Las complicaciones por crioterapia son **muy raras**, pero si una mujer tiene algunas de estas señas después de la crioterapia, consiga ayuda médica:

- Fiebre (temperatura mayor que 38° C / 101° F) por más de 2 días
- Dolor abdominal severo o cólicos fuertes por más de 2 días
- Sangrado vaginal abundante por más de 2 días
- Flujo vaginal con mal olor

El examen bimanual (de 2 manos)

Palpe la matriz con las 2 manos par ver si tiene bultos o una infección, o para averiguar qué tan avanzado va un embarazo. Para palpar la matriz, usted necesitará:

guantes de plástico muy limpios o esterilizados



jalea lubricante a base de agua, como *lubricante KY*, o agua limpia (no use aceite ni *Vaselina*)



Pídale a la mujer que orine antes de que empiece el examen.

1. Pídale a la mujer que se acueste boca arriba con la cabeza apoyada sobre una almohada. A medida que la examine, explíquele todo lo que va a hacer antes de que lo haga. Recuérdele que necesita relajarse. Detenga el examen si ella tiene dolor.
2. Cuando la mujer esté lista, póngase los guantes y póngase un poco de jalea lubricante en los 2 primeros dedos de la mano derecha (o de la mano izquierda, si usted es zurda).



Pídale a la mujer que respire profundamente para ayudarle a relajarse. Con la mano izquierda, ábrale los genitales cuidadosamente. Luego, con la palma de la mano derecha volteada hacia arriba, meta sus dos dedos lubricados completamente adentro de la vagina de la mujer.

3. Palpe el cuello de la matriz con las puntas de sus dedos.

El cuello de la matriz debe sentirse redondo, firme y liso. Normalmente, se siente un poco duro, como la punta de la nariz. En los últimos meses del embarazo se siente blando, como los labios de la boca. A veces, al final del embarazo, el cuello de la matriz está un poco abierto. Si la mujer tuvo una pérdida o un aborto hace poco, el cuello de la matriz podría estar abierto.

El cuello de la matriz puede ser difícil de encontrar. Si no lo puede sentir, pídale a la mujer que tosa o que puje como si fuera a obrar, hasta que el cuello de la matriz le toque los dedos. Tal vez también sirva que la mujer se acueste más plana.

Tenga cuidado de no tocar el clítoris de la mujer, que es muy sensible, ni el ano, donde hay microbios. El pulgar de usted estará muy cerca del clítoris y podría tocarlo fácilmente. Para evitar que toque el clítoris por casualidad, mantenga su pulgar hacia un lado.

4. Vea si la mujer siente dolor en el cuello de la matriz.

Ponga un dedo en cada lado del cuello de la matriz y muévelo de lado a lado. Quizás la sensación le parezca rara a la mujer, pero ella no debe sentir dolor. Si siente dolor, tal vez tenga una infección de la matriz (vea la página 325) o un embarazo tubárico (vea la página 113). Los dos problemas son muy peligrosos. Si el cuello de la matriz se siente blando y es fácil de mover, la mujer podría estar embarazada.

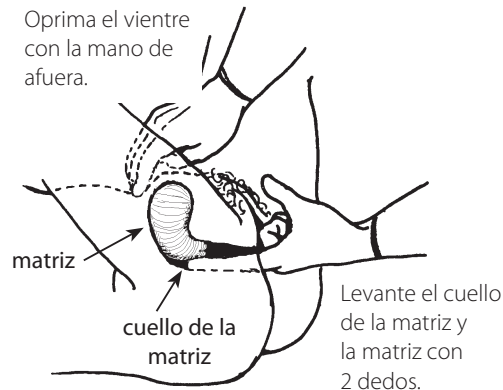
5. Ponga la mano izquierda sobre el vientre de la madre, entre el ombligo y el vello de los genitales.



Así es como se vería un examen bimanual si usted pudiera ver dentro del cuerpo de la mujer.

6. Palpe la matriz.

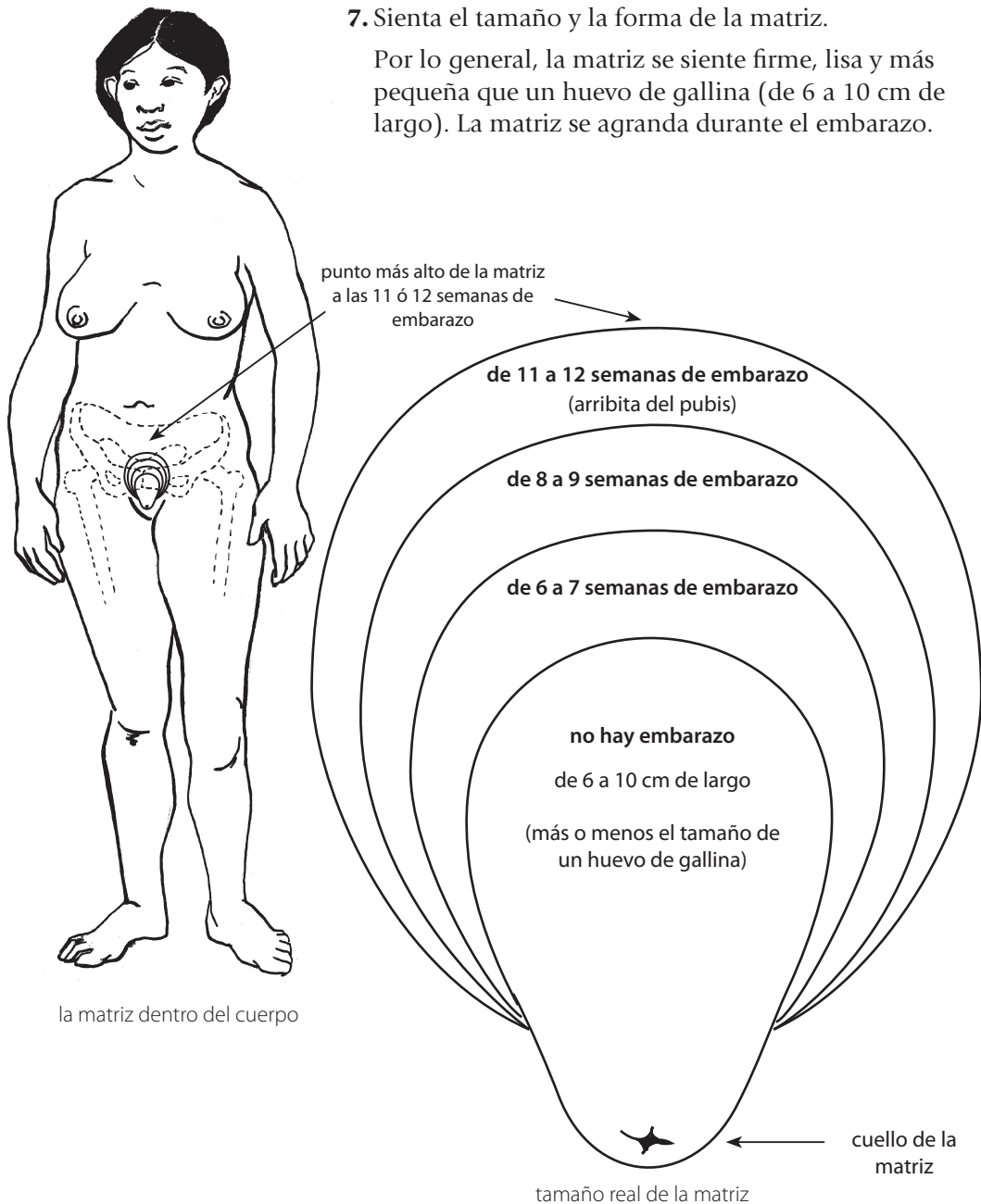
Ponga los 2 dedos que tiene en la vagina abajo del cuello de la matriz. Levante el cuello de la matriz y la matriz con esos 2 dedos. Al mismo tiempo, oprima la parte baja del vientre de la madre con la mano izquierda. Trate de sentir la matriz entre la mano y los 2 dedos. Se dará cuenta de que está empujando la matriz cuando sienta que el cuello de la matriz se mueve. Si no logra sentir la matriz al principio, mueva la mano y oprima el vientre en diferentes puntos.



Para poder sentir la matriz es necesario ensayar. Es aun más difícil sentir la matriz cuando la mujer tiene fuertes los músculos del vientre o cuando tiene el vientre muy gordo.

7. Sienta el tamaño y la forma de la matriz.

Por lo general, la matriz se siente firme, lisa y más pequeña que un huevo de gallina (de 6 a 10 cm de largo). La matriz se agranda durante el embarazo.



Para medir la matriz después de las primeras 12 semanas de embarazo, vea la página 130.

Tal vez usted sienta bolas o bultos en la matriz. Algunos de esos bultos no son peligrosos, pero pueden causar dolor, sangrado fuerte con la regla o sangrado entre una regla y otra. Se llaman miomas o fibroides. Otros bultos podrían ser cáncer de la matriz. Usted no puede estar segura de que los bultos no son peligrosos sino hasta que la mujer se haga otros exámenes. Si siente bultos en la matriz, consiga ayuda médica.

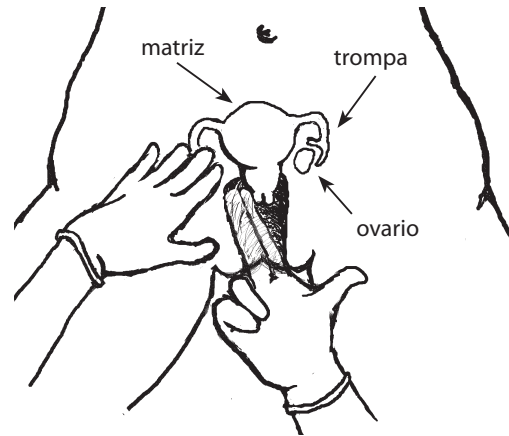
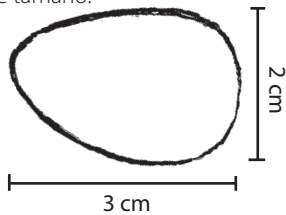
8. Sienta los ovarios.

Puede ser muy difícil encontrar y sentir los ovarios. Eso toma mucha práctica.

Ponga los 2 dedos que tiene dentro de la vagina a un lado del cuello de la matriz y levante el ovario. Mueva la mano de afuera al mismo lado del cuerpo donde está levantando el ovario y deslice los dedos de afuera hacia abajo, sobre el vientre de la mujer. Cuando empuje con fuerza podrá sentir el ovario deslizarse entre sus dedos.

Usted tendrá que empujar profundamente con la mano de afuera, así que pídale a la mujer que tome mucho aire y luego que lo suelte antes de sentirle el ovario. ¡Deje de empujar si la mujer siente dolor!

Por lo general, un ovario es más o menos de este tamaño:



Después de que revise un lado, mueva las manos para revisar el otro ovario.

Si siente algo que mide más de 3 cm de largo por 2 cm de ancho, o si el examen es muy doloroso para la mujer, es posible que ella tenga un quiste en el ovario o un embarazo tubárico (vea la página 113). Consiga ayuda médica.

—● **Nota:** Es normal que los ovarios de la mujer se agranden y se achiquen cada mes. Si siente que un ovario está muy grande, pero no está segura por qué, vuelva a revisarlo en 6 semanas. Para entonces, tal vez se haya vuelto a achicar.

9. Retire los dedos de la vagina. Sostenga abiertos los labios de los genitales y pídale a la mujer que tosa o que puje como si fuera a obrar. Obsérvele la vagina para ver si algo sale hacia afuera. Si eso sucede, ella podría tener prolapso de la matriz o de la vejiga, o una parte del intestino podría estar saliendo por allí. Consiga consejos médicos.



Después del examen bimanual, dele a la mujer un paño limpio o papel higiénico para que se limpie el lubricante. Explíquele que va a tener un poco más de flujo (el lubricante) o un poco de sangrado después del examen.

Dígale a la mujer lo que haya observado durante el examen pélvico. Conteste las preguntas que ella tenga, sin falta.