

.....

## CAPÍTULO 20

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

En este capítulo:

<b>Cuándo hacer un examen pélvico .....</b>	<b>374</b>
Cómo hacer el examen pélvico sin peligro .....	374
<b>Antes del examen .....</b>	<b>375</b>
Ayudar a la mujer a relajarse .....	375
Preguntarle a la mujer sobre su historia médica .....	375
<b>El examen visual .....</b>	<b>376</b>
<b>El examen con espéculo .....</b>	<b>377</b>
Pruebas para detectar infecciones y cáncer .....	379
La prueba de vinagre para detectar el VPH .....	380
La prueba de Papanicolau para detectar infecciones o cáncer .....	381
Cáncer del cuello de la matriz (cáncer cervical, cáncer del cérvix) .....	383
<b>El examen bimanual (de 2 manos) .....</b>	<b>384</b>

# 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 céerrio-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 explíquele 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 explíquele 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, explíquele 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

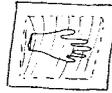
## Antes de empezar:

- 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

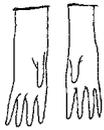


paños limpios para que la mujer se limpie después del examen



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.

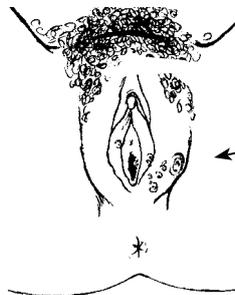
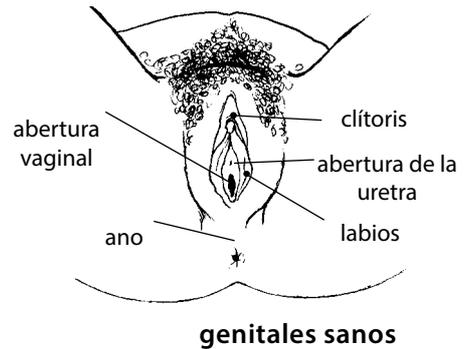


- Lávese las manos con agua limpia y jabón. Usted debe tener las uñas muy limpias y cortadas al ras.
- Póngase guantes de plástico limpios.

## 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.

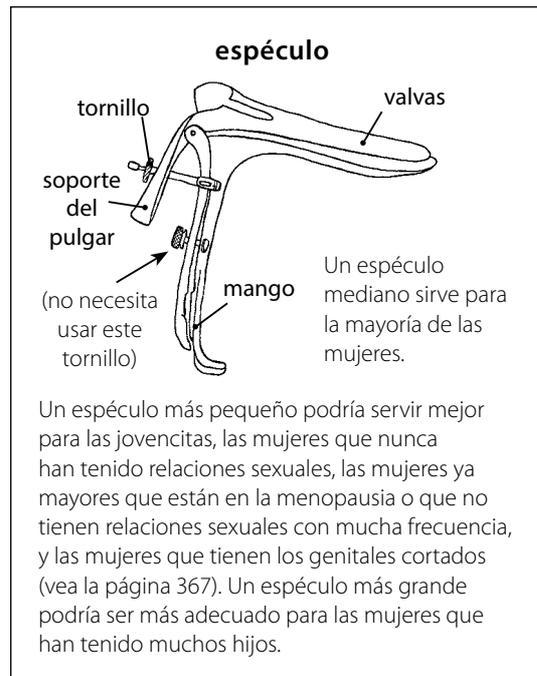
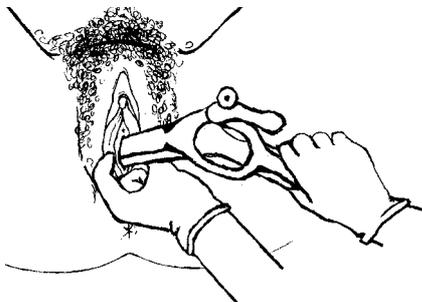
Algunas parteras dejan que la mujer mire el espéculo antes de hacer el examen. Eso puede ayudarle a la mujer a entender el examen.

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.



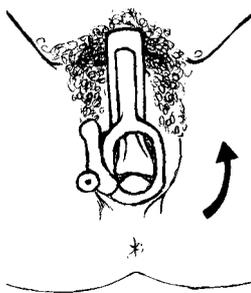
2. Caliente un poco el espéculo con agua tibia y limpia, o sosténgalo un rato en una de sus manos enguantadas.
3. Pregúntele a la mujer si ya está lista para empezar. Cuando ella esté lista, ábrale con cuidado los labios de los genitales con una mano para que pueda ver la abertura de la vagina. Explíquele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

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.



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.

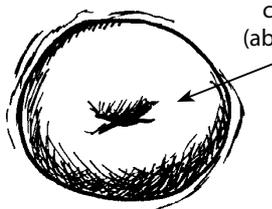


5. Para abrir las valvas del espéculo, empuje el soporte del pulgar suavemente con el pulgar. Cuando vea el cuello de la matriz entre las valvas, apriete el tornillo del soporte del pulgar para que el espéculo permanezca abierto.

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.

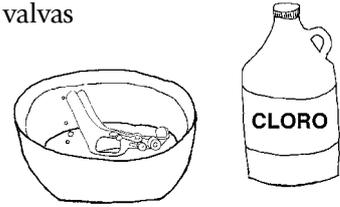
Fíjese si está saliendo flujo o sangre del cuello de la matriz. El flujo aguado, blanco o transparente por lo general es normal y sano. El flujo verde, amarillo, gris, grumoso o apestoso puede ser signo de una infección.



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 aleje 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 infecciones y cáncer

El examen con espéculo es importante porque permite probar la salud del cuello de la matriz. Hay pruebas para averiguar si hay infecciones (vea el Capítulo 18) y cáncer. Tal vez las autoridades de salud de su zona le pueden entregar los equipos necesarios para hacer las pruebas de clamidiasis, gonorrea u otras ITS y le pueden recomendar con qué frecuencia hacerse exámenes de infecciones y cáncer. Las mujeres cuyos exámenes fueron normales pueden hacerse pruebas cada 3 años o cuando las vea durante el embarazo. Las mujeres cuyos exámenes no fueron normales deben hacerse pruebas con más frecuencia. Las mujeres con signos de enfermedad deben hacerse la prueba inmediatamente.

Hay 2 pruebas para detectar el cáncer del cuello de la matriz. No es necesario que haga las dos. Escoja la prueba que pueda hacer con más facilidad en su zona.

### La prueba de vinagre

La prueba de vinagre es fácil de hacer, no es cara y no se necesita un laboratorio para averiguar los resultados. Si una mujer tiene cáncer en el cuello de la matriz, es muy probable que la prueba de vinagre lo detecte.

Sin embargo, la prueba de vinagre no podrá indicarle la gravedad del cáncer, y a veces detecta otro problema que no es cáncer.

Si una u otra prueba da un resultado positivo, la mujer necesitará atención médica lo antes posible.

Tanto la prueba de vinagre como la de Papanicolau se pueden hacer en cualquier momento, incluso cuando la mujer tenga la regla o esté embarazada. No es ideal hacer la prueba de Papanicolau 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.

*o, como  
otra opción:*

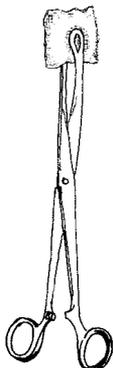
### La prueba de Papanicolau (la prueba Pap)

La prueba de Papanicolau puede darle mucha más información que la prueba de vinagre. Esa prueba le puede indicar si el problema del cuello de la matriz es una infección o cáncer. También puede indicarle de qué tipo de infección se trata o qué tan grave es el cáncer.

Pero la prueba de Papanicolau es cara y se necesita un laboratorio para conocer los resultados.



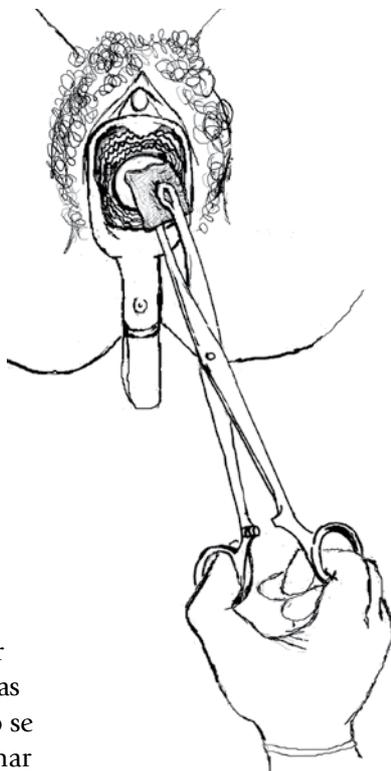
## La prueba de vinagre para detectar el VPH



Muchas personas tienen una infección de transmisión sexual por el virus llamado VPH (virus del papiloma humano). Las mujeres se infectan por VPH cuando tienen relaciones sexuales con alguien que tiene el virus. Algunos tipos de VPH causan verrugas genitales. Otros pueden causar cáncer en el cuello de la matriz. La mayoría de mujeres con VPH no tienen verrugas u otros signos visibles del virus. Ver página 333 para conocer más del VPH. Si una mujer tiene uno de los tipos peligrosos del VPH por mucho tiempo, puede causarle cáncer en el cuello de la matriz lo cual es mortal. Hacerse la prueba del VPH y eliminar las células cancerígenas del cuello de la matriz puede salvar la vida de las mujeres.

La prueba de vinagre es una manera muy sencilla de averiguar si la mujer tiene VPH en el cuello de la matriz. La prueba da un resultado positivo cuando hay llagas en el cuello de la matriz, que generalmente no se pueden ver. Las llagas podrían deberse al VPH, al cáncer o a otras infecciones de transmisión sexual.

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. Si la mujer tiene VPH, generalmente aparecerán manchas blancas en el cuello de la matriz.



Si aparecen manchas blancas, la mujer debe recibir atención sin demora. Tal vez allí le hagan otras pruebas o quizás le congelen o le quiten las llagas para que no se vuelvan cancerosas. Estos procedimientos pueden tomar solo unos minutos, causan poco dolor y se pueden hacer en una clínica o centro médico. Al prevenir el cáncer, ellos pueden salvar la vida de una mujer.

## La prueba de Papanicolau para detectar infecciones o 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.

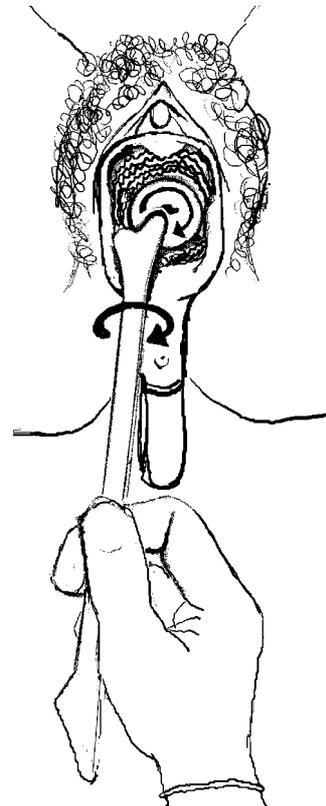
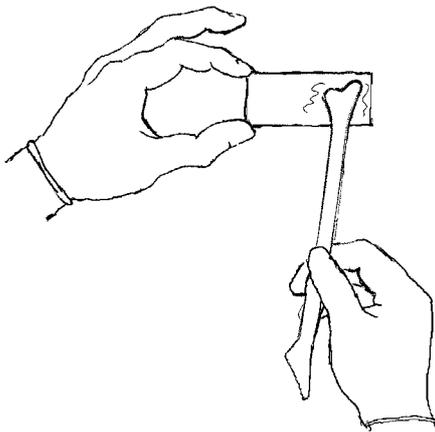
Antes de hacer la prueba, junte estos materiales:



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.

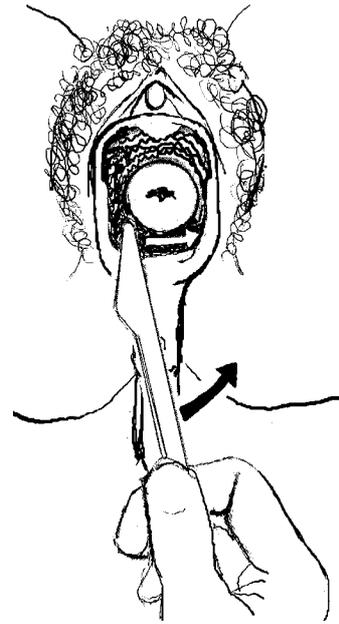
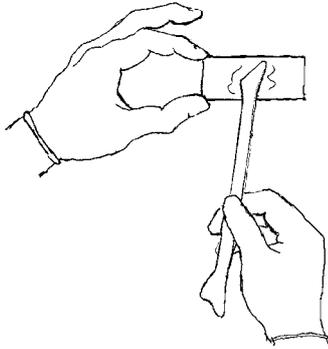
Mientras rota la espátula, vaya raspando una capa muy delgada del tejido del cuello de la matriz. Eso no le debe doler a la mujer, pero a veces puede ser incómodo. Es normal que el cuello de la matriz sangre un poquito.

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

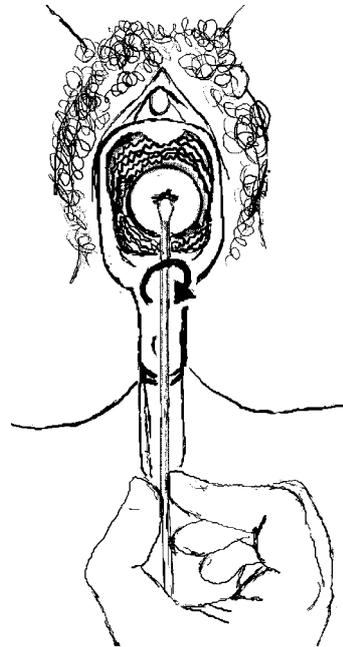
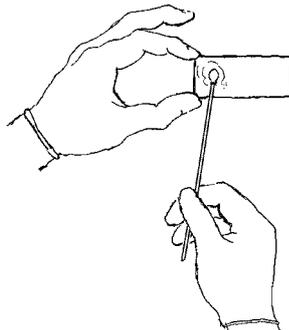


(continúa en la página siguiente)

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 doctor o una enfermera capacitada pueden quitar o destruir las partes afectadas del cuello de la matriz, pero necesitan atender a la mujer en una clínica o un centro médico equipado con los instrumentos adecuados. La mujer generalmente se mejorará después de que le saquen las partes cancerosas del cuello de la matriz. Pero cientos de miles de mujeres mueren de este tipo de cáncer cada año porque no recibieron tratamiento a tiempo.

### ¿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 a hacer las pruebas para detectar el VPH, una de las causas más comunes del cáncer del cuello de la matriz.
- 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.

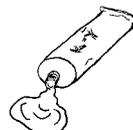
## El examen bimanual (de 2 manos)

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

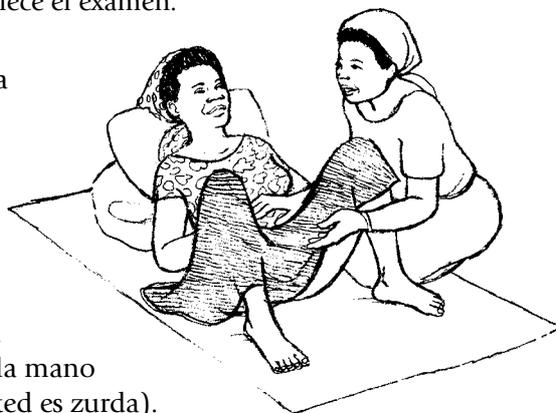


jalea lubricante a base de agua, como *lubricante KY*, o agua limpia (no use aceite ni *Vaselina*)



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.

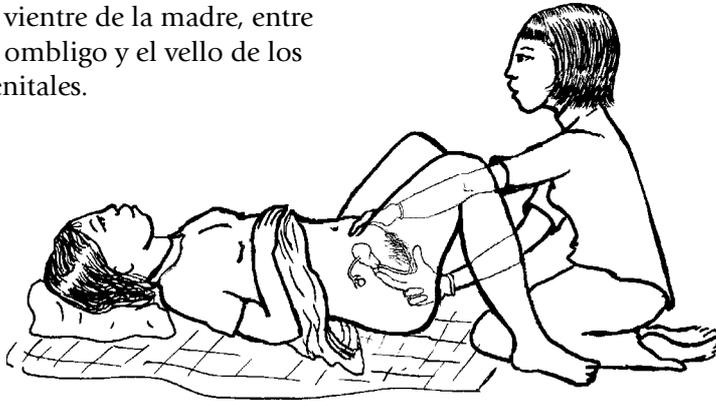
El cuello de la matriz puede ser difícil de encontrar. Si no lo puede sentir, pídale a la mujer que tosa o que puje como si fuera a obrar, hasta que el cuello de la matriz le toque los dedos. Tal vez también sirva que la mujer se acueste más plana.

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.

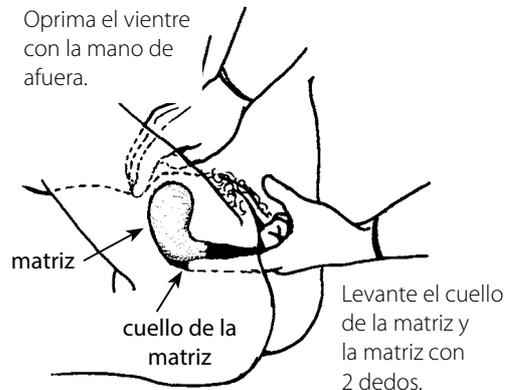
**5. Ponga la mano izquierda sobre el vientre de la madre, entre el ombligo y el vello de los genitales.**



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

**6. Palpe la matriz.**

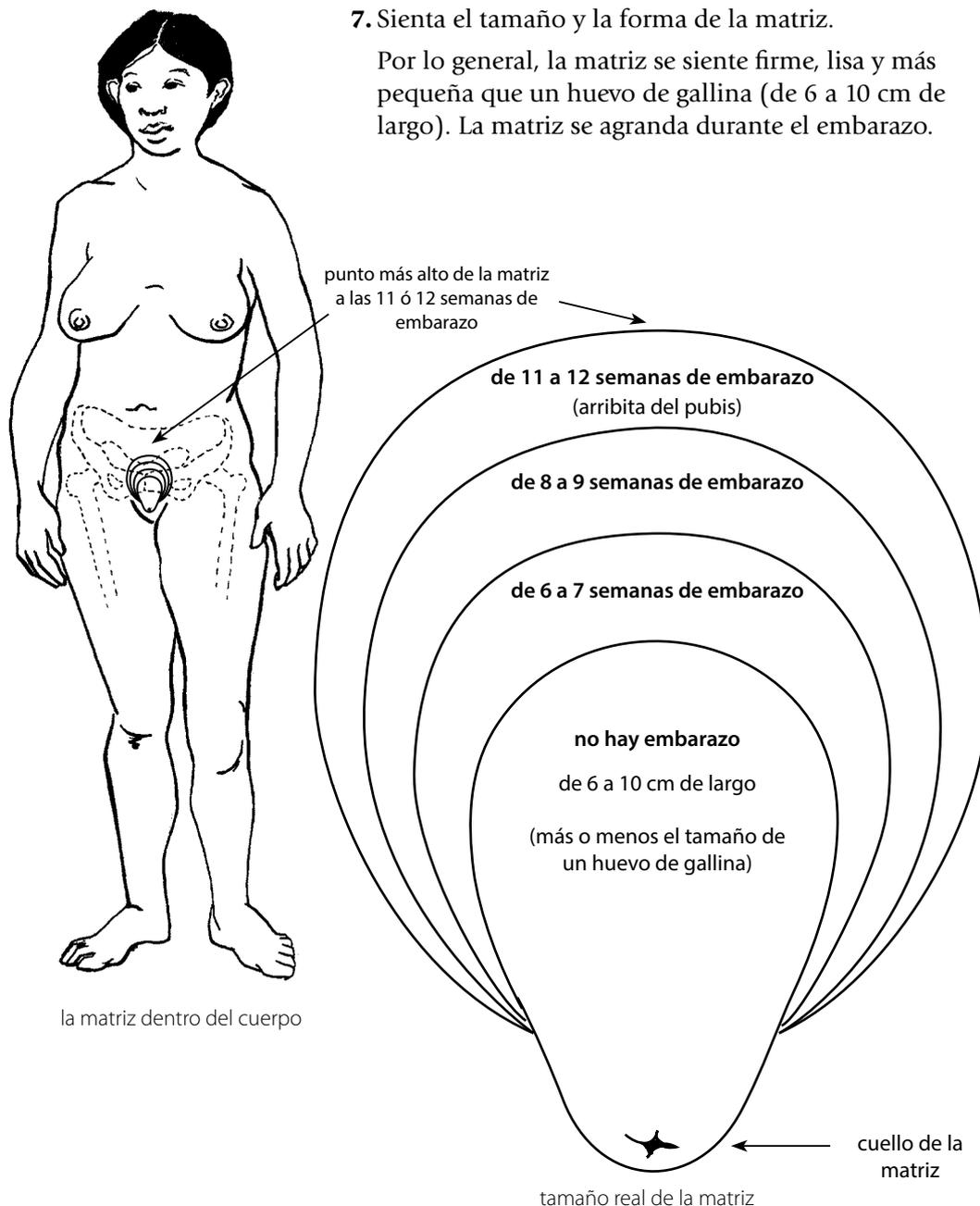
Ponga los 2 dedos que tiene en la vagina abajo del cuello de la matriz. Levante el cuello de la matriz y la matriz con esos 2 dedos. Al mismo tiempo, oprima la parte baja del vientre de la madre con la mano izquierda. Trate de sentir la matriz entre la mano y los 2 dedos. Se dará cuenta de que está empujando 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.

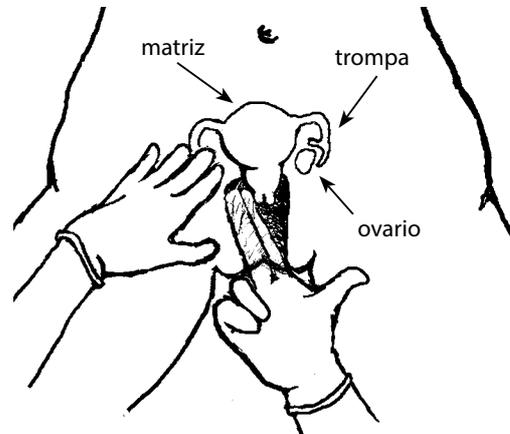
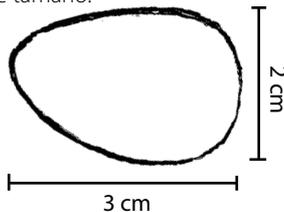
## 8. Sienta los ovarios.

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.