

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar una respuesta sobre cuándo realizar una VISITA GINECOLÓGICA CONSULTIVA

Es recomendable realizar un examen ginecológico una vez al año cuando tenga más de 18 años, incluso si no tiene relaciones sexuales.

Es necesario realizar un examen ginecológico si:

- tiene más de 16 años y todavía no ha tenido la primera menstruación
- ya ha tenido la primera relación sexual
- sabe o tiene dudas de estar embarazada
- tiene picazón o ardor en los órganos genitales externos (vagina y vulva)
- tiene pérdidas vaginales diferentes a lo habitual
- tiene dolor en la parte inferior del vientre
- su ciclo menstrual es irregular y/o abundante
- tiene una mutilación genital femenina

Recuerde: es importante hablar con el ginecólogo consejero también de sus senos.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar respuestas sobre cómo realizar CONTROLES DE EMBARAZO

En Italia, la ley protege la maternidad desde un punto de vista social y sanitario; para una mujer embarazada es importante comunicarse con el consultorio lo antes posible. En el consultorio podrá recibir las siguientes prestaciones:

- visitas obstétricas programadas
- control de la presión arterial
- control del peso y del latido cardíaco fetal (BCF)
- prestaciones diagnósticas instrumentales (ecografía)
- prescripciones de pruebas de laboratorio (análisis de sangre y de orina) que se realizarán en las estructuras sanitarias públicas o privadas acreditadas

Recuerde: es importante saber que puede dar a luz en el hospital, incluso si no tiene permiso para quedarse; en el caso de que no pueda quedarse con el bebé, debe saber que puede confiarlo al personal del hospital sin tener consecuencias legales y sin comunicar sus datos personales.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar respuestas sobre la CORRECTA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo es muy importante alimentarse correctamente. Se recomienda:

- hacer comidas pequeñas y frecuentes: 5 comidas y dos refrigerios
- evitar períodos de ayuno
- comer lentamente
- tener una dieta rica en proteínas: comer legumbres, carne, pescado, leche y huevos
- tener una dieta rica en vitaminas: comer fruta y verdura de temporada
- preferir, entre las grasas, el aceite de oliva
- beber agua natural, consumir café y té con moderación
- utilizar la sal con moderación y evitar las nueces
- no consumir carne cruda, moluscos, alcoholes y edulcorantes

Recuerde: es importante saber que una dieta saludable durante el embarazo ayuda a su hijo a nacer sano y a crecer sin problemas.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá asistir a los ENCUENTROS DE ACOMPAÑAMIENTO AL NACIMIENTO

Las reuniones de Acompañamiento al nacimiento (IAN) son para mujeres embarazadas. En las reuniones se tratan temas relacionando con:

- el embarazo
- el trabajo
- el parto
- el postparto
- la lactancia

Se recomienda asistir a las reuniones de Acompañamiento al nacimiento porque:

- promueven el bienestar psicofísico de la futura madre, de la pareja y del niño
- informan a la mujer sobre el embarazo, parto, postparto y lactancia
- permiten ayudar a otras mujeres que pasan por la misma experiencia y activa la función de apoyo del grupo
- promueven el aprendizaje de técnicas de relajación dirigidas y la gestión activa del parto
- contribuyen a disminuir los niveles de ansiedad y mejoran el parto
- ayudan a los nuevos padres en su nueva función

Recuerde: es importante participar en las reuniones de Acompañamiento al nacimiento para experimentar el trabajo y el parto como un evento feliz y pacífico en su vida.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar respuesta sobre cómo realizar una HIGIENE ÍNTIMA CORRECTA

Para una higiene íntima correcta es necesario saber que:

- los genitales externos (vagina y vulva) deben lavarse con jabón y agua específicos (pH 3,5 - 5,5)
- el lavado debe llevarse a cabo con un movimiento que va desde la vulva hacia el ano (de delante a atrás) y no al revés
- después de usar el jabón, es necesario enjuagar bien con agua corriente utilizando el mismo movimiento (de delante a atrás)
- es necesario utilizar una toalla personal y secar sin frotar
- en los genitales no deben utilizarse desodorantes en aerosol perfumados

Recuerde: es importante saber que el vello público, si está limpio, tiene una función de barrera para evitar la entrada de varios tipos de gérmenes.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar respuestas sobre cómo PREVENIR INFECCIONES VAGINALES

Para prevenir las infecciones vaginales es indispensable seguir algunas reglas:

- lavar los genitales externos correctamente (de delante a atrás) al menos una vez al día
- lavar siempre antes y después de las relaciones sexuales y solicitar la higiene del compañero
- lavarse siempre después de cada evacuación
- no utilizar indumentaria (pantalones) demasiado ajustada
- utilizar solo ropa de tejido natural (algodón)
- utilizar siempre un preservativo en las relaciones sexuales ocasionales
- limitar el uso de salvasilip
- durante el ciclo menstrual, cambiar el absorbente a menudo, ya sea externo o interno
- en los baños públicos, no sentarse nunca en el inodoro sin protección

Recuerde: es importante saber que el cumplimiento de unas pocas reglas simples le ayuda a proteger su salud incluso más que el uso de fármacos.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar respuestas sobre le uso correcto de los MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

La contracepción sirve para evitar un embarazo no deseado y para proteger la salud de las mujeres que no desean tener un hijo.

Los métodos contraceptivos conocidos se distinguen en:

- naturales (coito interrumpido, temperatura basal, abstinencia en los días fértiles del ciclo)
- de barrera (preservativo y diafragma)
- intrauterinos (espiral o DIU)
- hormonales (píldora, parche, anillo vaginal, dispositivo subcutáneo)

Su efectividad es variable y, si se usan correctamente, la seguridad contraceptiva puede clasificarse de la siguiente manera:

métodos naturales	aproximadamente 75 %
métodos de barrera	aproximadamente 85 %
métodos intrauterinos	aproximadamente 98 %
contracepción hormonal	aproximadamente 99 %

Si, durante el período fértil del ciclo, hay relaciones sexuales sin protección contraceptiva, se puede usar una contracepción de emergencia, llamada la píldora del día después.

Recuerde: es importante elegir cómo y cuándo convertirse en madre, porque todos los niños tienen derecho a ser niños deseados.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar respuestas sobre cómo PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha indicado algunas reglas para el sexo seguro:

- usar siempre el preservativo cada vez que tenga relaciones sexuales, para cualquier tipo de relación y durante la relación
- evitar siempre las relaciones sin protección, especialmente con parejas nuevas u ocasionales, y en relaciones promiscuas
- evitar las relaciones violentas que pueden causar laceraciones
- lubricar con gel el preservativo en las relaciones anales
- en caso de secreción anormal o lesión genital, evitar las relaciones sexuales y dirigirse a su médico
- no se recomienda tragar fluidos biológicos (semen o sangre menstrual)

Recuerde: es importante saber que la prevención es un acto de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá ser acompañada en el camino de la INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

En Italia, la ley n.º 194 de 1978 permite la interrupción voluntaria del embarazo, bajo petición de la mujer, incluso si es menor de edad. La intervención se lleva a cabo en un hospital público o en una clínica privada acreditada.

El consultorio familiar, en caso de interrupción voluntaria del embarazo, ofrece un apoyo médico, psicológico y social; ayuda a la mujer en los procedimientos establecidos por la ley y a contactar con el hospital.

Para realizar una interrupción voluntaria del embarazo (IVB), antes del día 90 de la última menstruación, se requiere:

- un examen de laboratorio de sangre u orina y/o una ecografía que confirme el estado del embarazo
- un documento, firmado por la interesada y por el médico, certificando la solicitud de interrupción del embarazo
- un documento de identidad
- la tarjeta sanitaria o documento STP - ENI

Recuerde: es importante saber que en el Consultorio tiene posibilidad de acceder a la contracepción hormonal gratuita.

¡Venga al consultorio! El acceso es gratuito y no requiere receta médica

Podrá encontrar respuestas sobre cómo afrontar la MENOPAUSIA

La menopausia es la ausencia, en la mujer, de las menstruaciones naturales. La edad de inicio de la menopausia es variable; en promedio, la desaparición de la menstruación ocurre alrededor de los 50 años.

Los síntomas de la menopausia son: bochornos, sudoración nocturna, insomnio, irritabilidad, depresión, ansiedad, sequedad vaginal, incontinencia urinaria, disminución del deseo sexual, aumento del peso con menor masa muscular pero aumento de la grasa y osteoporosis.

Los controles que se deben llevar a cabo en la menopausia, con el asesoramiento médico son:

- visita ginecológica
- citología vaginal
- ecografía pélvica
- mamografía y/o ecografía mamaria
- densitometría ósea
- análisis de sangre

La terapia para combatir los síntomas de la menopausia, especialmente cuando son graves, debe ser elegida por el médico caso por caso.

Recuerde: para una buena calidad de vida en la menopausia es importante adoptar un estilo de vida correcto, cuidar la alimentación, limitar el consumo de alcohol, eliminar el tabaco y realizar actividad física regular.