

REFLEXIONES SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD FEMENINA

*Dra. Pilar Vázquez Santos
Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia
Académica de Número*

La salud de la mujer ha sido, es y será siempre, un tema apasionante por sus repercusiones personales y sociales.

En este breve artículo trataré de las necesidades cambiantes de la mujer, de su preocupación e inquietud ante la necesidad de acudir a un ginecólogo y dedicaré una especial atención a dos momentos importantes de su vida: la adolescencia y la menopausia.

La salud es un derecho humano fundamental, y el cuidado de la salud femenina, en particular, se merece una reflexión profunda, tanto desde el punto de vista femenino como feminista, pues necesitamos cambios en nuestra atención para ser cada día más activas y productivas, y sobre todo más conscientes de nuestros valores. A lo largo de la historia, hemos sido relegadas en muchos aspectos, uno de ellos ha sido la discriminación por sexo en nuestras etapas formativas, así como en la convivencia familiar, laboral y social.

La atención sanitaria pública, tanto primaria como hospitalaria, ha supuesto en los últimos años del siglo XX y principios del XXI cambios notables en todas las especialidades médicas. La Obstetricia y Ginecología no iba a ser menos y evolucionó al ritmo que han aparecido nuevos resultados de investigaciones clínicas y avances tecnológicos. La formación de los ginecólogos actuales se realiza dentro de la medicina científica y se dirige al exclusivo cuidado integral de la mujer. No cabe duda de que la atención ginecológica hospitalaria aporta una calidad técnica de primer nivel, tanto por los conocimientos profesionales como por los medios tecnológicos disponibles. Ello no significa, sin embargo, que la atención ginecológica privada haya perdido importancia, ya que supone un especial y valioso complemento para el cuidado de la salud femenina, por lo que le dedicaré el oportuno espacio en estas reflexiones.

Las consultas privadas muestran determinadas particularidades:

El acceso ha de ser fácil, no tortuosa, ya que se acude

generalmente con una necesidad inmediata por problemas cambiantes heterogéneos y abigarrados.

El servicio público está saturado, y en él es difícil interactuar con el ginecólogo, bien porque no se tiene cita, bien porque no se atiende la patología que le preocupa a la paciente o simplemente porque resulta difícil aclarar una información.

Los desafíos personales diarios de la familia, el trabajo y la sociedad, alteran tanto la salud física, sexual y reproductiva, como la mental y emocional, lo que aumenta el estrés, y origina somatización de síntomas a veces difíciles de clarificar, diagnosticar y de tratar.

Allá por los años 80 la liberación de la mujer rompió muchas barreras de falta de información sobre las relaciones sexuales, anticonceptivos, embarazos no deseados, abortos provocados y las tan temidas infecciones de transmisión sexual. Todo ello hizo que aumentara la demanda de la consulta privada

Las necesidades cambiantes de la mujer se están utilizando como reclamo publicitario, cosificándola, confundiendo belleza con salud. Ella quiere cuidar su salud, estar activa, mantenerse joven, sin arrugas, sin que el paso del tiempo deje sus huellas (algo imposible). Qué mejor especialista para este tipo de cuidados que una ginecóloga.

¿ES REALMENTE NECESARIA LA CONSULTA PRIVADA?

La consulta de Obstetricia y Ginecología privada se necesita mientras exista una mujer con problemas que no figuren en la lista de los servicios públicos de ginecología.

La consulta ofrece un espacio íntimo y confidencial, donde intercambiar dolencias e inquietudes. La entrevista personal, las conversaciones o diálogos

médico-paciente son intranferibles e inconfesables. Se acude a ella sin listas de espera, sin pasar por atención primaria ni por la matrona, con horarios flexibles, cómodos accesos, incorporando los medios multimedia de forma rutinaria y con atención personalizada tanto presencial como online, con la seguridad de que va a existir una continuidad en los cuidados a lo largo del tiempo.

La consulta privada basa su valor en la formación académica del ginecólogo/a (en adelante utilizaré lenguaje inclusivo), la dedicación personal, la empatía, la inmediatez y la confianza, creando una verdadera dependencia de su salud para toda la vida. Porque a pesar de ser una visita incómoda, la mujer reconoce que acude con confianza, como si fuera su confidente, su amiga o su confesor, confiando en que le va a ayudar y acompañar en el camino que le falta por vivir.

La elección de ginecólogo es clave y suele hacerse en función del motivo esencial y de la inmediatez para solucionar el problema. También influyen los comentarios de la familia, pareja o amigas, las redes sociales, la disponibilidad económica, o la compañía de seguro.

Las redes sociales, están presentes en la vida de las generaciones más jóvenes. A través de ellas no se elige a los ginecólogos por su formación y currículum (que en ocasiones pueden estar falseados) sino por los likes o comentarios que tienen, en Instagram, Facebook o en TikTok o en cualquier otra red social. En la mayor parte de los casos la paciente se ve obligada a acudir a la especialista asustada y de forma urgente para aclarar un posible diagnóstico o para tener una opinión distinta según lo leído y visto. En general, no existe información veraz y fiable en la mayoría de los recursos web pues hay tanta información como desinformación.

No cabe duda de que la disponibilidad económica tiene importancia, pues todas las pruebas diagnósticas requieren una inevitable y casi siempre cara prestación monetaria.

En último lugar, es evidente que las compañías de seguros desempeñan un papel decisivo pues la elección del profesional depende del cuadro médico, y muchas veces no hay información suficiente y solo se elige por la inmediatez de la cita o por la gratuidad.

Actualmente la consulta privada está en desuso en favor de consultorios múltiples que aúnan servicios y

comparten gastos. Tienen todos los servicios que una mujer pueda necesitar, además del ginecólogo, la matrona, el endocrino, el psicólogo, el psiquiatra, el traumatólogo, medicina interna, reumatólogo, el cirujano general, el cirujano estético, el dermatólogo, el especialista de la rehabilitación de suelo pélvico, tanto durante la gestación y parto como en la época de la menopausia. Y Consiguen junto con los múltiples tratamientos complementarios una buena atención médica.

INTERVENCIONES MÁS DEMANDADAS EN LA CONSULTA PRIVADA

Además de las atenciones médicas habituales, los tratamientos quirúrgicos estéticos genitales y mamarios, han aumentado en las últimas décadas en adolescentes y mujeres maduras.

No hablo de patología mamaría o cirugía del suelo pélvico programada por motivos médicos, sino en deseos de cambiar una apariencia que ha ido deteriorándose con la edad o con los partos, aunque en muchos casos son formas anatómicas que han estado así desde el nacimiento.

En los tratamientos se intenta;

1. Reducir, cambiar o rectificar el tamaño de los genitales, o blanquearlos.
2. Las técnicas de depilación láser son frecuentemente utilizadas, si bien tengo dudas en cuanto si son o no recomendables o si tienen secuelas a largo plazo.
3. Rejuvenecimiento genital, para mejorar la elasticidad y apariencia sobre todo en la época menopáusica. Suele ser eficaz, si es correcta la indicación, con láser o radio frecuencia
4. En la mama las reducciones, aumentos o asimetrías, es la demanda más frecuente, si bien unas están justificadas y otras son por puro esnobismo.

La "medicina estética, regenerativa y antienvjecimiento" es un campo nuevo donde habría que aclarar y delimitar lo que es innovación terapéutica y lo que es intrusismo médico. Sería necesario un mayor control por parte de Sanidad y/o de las Sociedades Médicas Específicas, para que se cumpla correctamente la evidencia científica, así como para

que se realicen en el ambiente quirúrgico adecuado.

MIEDO AL GINECÓLOGO

La mujer en la consulta de la ginecóloga se siente vulnerable, le provoca intriga, preocupación, sentimientos de vergüenza, miedo al dolor e incertidumbre ante los síntomas que presenta, ante lo que puedan diagnosticarle o por las propias consecuencias que pueda tener para su vida (ETS, VPH, cáncer, endometriosis, etc)

Los primeros momentos en el despacho son los más difíciles, pues hay que contar el motivo y exponer el cuerpo a la inspección de una desconocida. Solo la empatía, la comunicación no verbal salva la situación, transmitiendo confianza y comprensión.

Es importante fomentar la equidad de género en el amplio sentido de la palabra "salud" garantizando la eliminación de las desigualdades y el acceso a servicios de calidad y atención ginecológica respetuosa y libre de discriminación

Aunque parezca tener un valor secundario, el cambio significativo en el material de exploración ha sido de gran beneficio, pues garantiza la seguridad, la comodidad y la higiene de las pacientes. Hemos abandonado los instrumentos de metal y tela para que todo sea desechable. En cada exploración se utiliza un material nuevo, estéril, más suave y flexible, no tan frío y rígido como los antiguos permitiendo que la exploración sea más cómoda, menos traumática y más higiénica.

La orden de "pase a la sala de exploración y desnúdese" es realmente impactante; por eso sentir protegida la desnudez con una bata desechable hace que la mujer acepte mejor la exploración en la tan temida mesa ginecológica. El vínculo de confianza que se obtiene tras esa primera consulta consigue que el miedo-temor no tenga importancia con el paso de los años.

ADOLESCENCIA Y MENOPAUSIA

Ambas etapas son hormono-dependientes provocando cambios y ajustes en la cotidiana vida de la niña y de la mujer. En la adolescencia la aparición de las hormonas sexuales dirige el ritmo del desarrollo físico y psíquico de la niña. En la menopausia el déficit de las hormonas sexuales provoca cambios drásticos

tanto físicos como emocionales.

La adolescencia es un período muy complicado que necesita ser comprendido y ayudado. De la identidad de género y de la sexualidad surgen problemas personales en el desarrollo físico y psicológico de la niña. Los conflictos y desafíos emocionales generan violencia en el entorno escolar y/o familiar incluso en el grupo de amigos o pandillas con secuelas imborrables de por vida.

La vigilancia e implicación del entorno del adolescente es imprescindible y es lo único que logrará identificar procesos de bullying o acoso que altera personalidades todavía inmaduras, para toda la vida.

Los jóvenes disminuyen la comunicación en el seno familiar y buscan soluciones en Internet, generando más violencia dialéctica o real, aumentando los problemas personales y la necesidad de consultarlo con el especialista, en este caso con la ginecóloga.

La búsqueda de profesionales de la salud que ayuden a solucionar estos problemas asociados a la adolescencia no siempre es fácil.

En este sentido es importante enseñar cultura del respeto y tolerancia. La comunicación interpersonal y los programas de prevención mejoran la detección prematura y facilitan el hallazgo de soluciones en los primeros momentos.

También es necesario educar en sexualidad. Solo intento exponer el problema porque las conductas sexuales en la actualidad están desencadenando verdaderos problemas psicológicos, cuando no físicos, que debemos corregir fomentando una sexualidad saludable y responsable. La información que se ofrece a la niña adolescente tiene que ser precisa, escueta, clara y basada en la evidencia y eficiencia científica.

El inconveniente a nivel práctico es la necesidad de cumplir con la protección de datos o la ley del menor dada la edad de la niña. Ello implica que debe estar presente un progenitor o la

persona responsable, lo cual a su vez hace que suela haber una discrepancia durante la conversación o por no ser el tratamiento deseado por los progenitores. En ocasiones incluso se niegan a firmar la hoja de la tan temida protección de datos, para preservar su anonimato. Todo ello hace que la entrevista sea incómoda, la historia clínica difícil, y no se consiga la confianza de la adolescente.

Hay que seguir insistiendo en la igualdad y el respeto mutuo, así como en prácticas sexuales seguras y saludables, inculcando valores y creencias culturales, pero sobre todo hay que transmitir la aceptación por ambas partes de los límites personales autoimpuestos.

Una de mis mayores preocupaciones es como gestionar la "obediencia" sexual, que no es otra cosa que "violencia sexual", porque el "consentimiento" resulta insuficiente para protegerse. Me pregunto si es posible disponer de un manual de instrucciones que nos aclare no solo los desencadenantes sino las soluciones. ¿Qué hacer? ¿Cuándo intervenir? o ¿Cómo ayudar a superarlo? Con la entrevista personal, no se consigue la confianza suficiente y es necesario superar una barrera personal para ayudarlas.

Es urgente planificar recursos, estudios, nuevas líneas de investigación sociológicas donde existan conceptos nuevos o se actualicen conceptos más antiguos como contingencia, integridad o dignidad, ya que la hipersexualización, la pornografía, el consumismo a ultranza y el "todo está permitido" está provocando una o varias generaciones de mujeres que están sufriendo y sufrirán las consecuencias.

En la menopausia encontramos hoy a una mujer sana, vital que ha pasado de ser un objeto para ser un sujeto activo, que cuida su salud. Es la etapa más bonita de la mujer. Sin embargo, se tiene grabado a fuego que cuando se llega a esta etapa, ha llegado también al final del ciclo de la vida, lo cual es un gran error puesto que la menopausia sólo es el cese definitivo de la función ovárica con pérdida de la producción de hormonas reproductivas. No es una enfermedad, no se pierde la feminidad ni el deseo sexual, ni la vitalidad, ni la resiliencia, no es el final de la vida activa. Por el contrario, la sexualidad es más libre, plena

y satisfactoria, mejorando siempre la relación con la pareja.

Se valora el desarrollo personal conseguido. Se utiliza mejor el tiempo libre con aficiones, creando nuevos retos e ilusiones. Aumentando si se quiere el propio desarrollo personal. En este contexto cobra importancia lo que podríamos llamar prensa pagada que utiliza la figura de la mujer como un boom publicitario o de marketing farmacéutico, con múltiples noticias, tanto en positivo como negativo, tanto verdaderas como falsas, que vuelven a confundir a la mujer, entre cómo se siente, como se debe sentir o que hacer para seguir en la eterna juventud.

La realidad es que pequeñas modificaciones en los hábitos diarios, de alimentación, ejercicio físico, ejercicios de relajación, comunicación interpersonal, pueden ser suficientes para lograr la aceptación y mejora de su calidad de vida.

En este punto insisto en recomendar la visita a la ginecóloga con confianza, solicitando su ayuda, ya que es la persona formada para ello. No confundir en la elección médica, con el personal paramédico o matronas, porque no tienen la suficiente formación y dedicación exclusiva a este grupo de mujeres.

GINECÓLOGO GERIATRA

Sería bueno contar en este momento vital de una subespecialidad de "Geriatría Ginecológica". La mujer no sabe a qué médico acudir al notar cambios durante el lento camino hacia el envejecimiento, desde la transición menopáusica hasta el final de la vida, con repercusiones tanto ginecológicas como generales.

El cuidado de la salud ginecológica, cardiovascular, ósea o mental mejoraría el bienestar general, en momentos de mayor vulnerabilidad. La actividad ginecológica actual, ha pasado de tratar síntomas y de desconocer a la mujer, a convertirnos en cuidadores de su salud a lo largo de toda la vida. La valoración ginecológica de la mujer ante un mínimo síntoma, encontrará beneficio si se cumplen dos premisas: confianza con la ginecóloga y descripción completa de la preocupación y del síntoma.

Un ejemplo que se presenta frecuentemente en la consulta son los casos de disfunción sexual o/y la patología de suelo pélvico, dificultan en este periodo las relaciones sexuales. Hay mujeres que creen que son motivos inconfesables, les produce vergüenza, que no tienen solución, por lo que deciden no comentarlo.

Las nuevas innovaciones tecnológicas nunca van a desaparecer la relación humana.

El llamado fenómeno FemTech (Tecnología femenina) es un software donde se intenta unir la tecnología de la salud con el bienestar femenino, abordando los problemas de la salud reproductiva, la menopáusica, bien sean físicos o mentales.

Dentro de ese fenómeno hay más de diez aplicaciones

para uso de la mujer, uno de los más usados es la App Clue relacionado con la salud menstrual, cómo llevar el control, qué molestias se tienen o que tratamientos se utilizan. Dicha empresa Clue, cuenta con más de 12 millones de usuarias en cerca de 200 países, y está disponible para teléfonos Android e iOS.

Insisto que por encima del tema tecnológico está la mujer.

La Obstetricia y Ginecología tiene a la mujer como el centro de su actividad. Sus necesidades cambiantes son la línea de la comunicación con la ginecóloga. Solo así se podrá realizar una buena exploración física y concluir con un buen diagnóstico y tratamiento y estas tres cosas no lo va lograr la tecnología.

REFLEXIONES FINALES

El tema de la salud femenina es como dije al principio un tema apasionante, es cambiante y nos obliga a la búsqueda de acciones o pautas que mejoren su bienestar.

Da igual tener o no una determinada enfermedad, estar en la etapa reproductiva o productiva, hacer prevención o tratamientos específicos, lo que necesita la mujer es la valoración ginecológica científica en aspectos físicos, emocionales y sociales que aumenten la calidad de vida. Porque:

1. Cada mujer es única y tiene sus propias necesidades cambiantes físicas, mentales, sociales, como evolución de su propia vida.
2. La especialista en Obstetricia y Ginecología es y va a seguir siendo el médico de primera elección.
3. En la consulta privada la inmediatez, dedicación personal, confianza y nivel de evidencia científica ayuda a la mujer en la solución de sus problemas.
4. Los Centros de Atención Especializada (CAE) tienen que incorporar un acceso fácil al ginecólogo.
5. Los programas y protocolos de salud deben actualizarse. Tienen que promover, mejorar pautas, que aumente el bienestar de la mujer hasta la senectud

6. Con la incorporación de los avances en medicina personalizada, genómica, molecular, avances tecnológicos diagnósticos y quirúrgicos, tratamientos inmunológicos y con el uso correcto de la inteligencia artificial, hemos conseguido que la Obstetricia y Ginecología en pleno siglo XXI, tenga un mayor conocimiento de la mujer. Por ello Reivindicamos nuestro trabajo, para velar, cuidar, salvaguardar y aumentar el bienestar de la salud femenina.