

[Portada](#)

Del 23 al 29 de abril de 2015

[¿Quiénes Somos?](#) | [Escríbenos](#) | [Correspondencia](#) | ISSN 1729-3812[Galería de Fotos](#)[Dossier Especial](#)[Noticias anteriores](#)[Sugerimos...](#)[Con la FMC](#)[Protagonista](#)[Quehaceres](#)[Criterios](#)[Reflexiones](#)[Hablemos francamente](#)[En familia](#)[Salud](#)[Cultura](#)[Deportes](#)[Globalicemos la](#)[solidaridad](#)[La mujer en el mundo](#)[Mujeres con historia](#)[Famosas en La Habana](#)[Eventos](#)[Mil ideas](#)[Comer y beber a la](#)[cubana](#)[La página verde](#)

Hablemos francamente

¡Mujeres adultas, alertas!

Por [Vivian María Sánchez Álvarez](#)

El talentoso escritor francés Víctor Hugo dijo que "Los cuarenta son la edad madura de la juventud; los cincuenta la juventud de la edad madura", sin embargo para hacer de esta frase una realidad es necesario estar preparado.

La mujer adulta debe seguir cuidadosamente su recorrido por la vida y estar atenta de todos los cambios que experimenta su fisiología para sentirse plena y feliz.

Prevenir y diagnosticar cualquier signo o riesgo que permita evitar complicaciones propias de la edad son el mecanismo para extender la vida de forma sana en la mujer adulta.

¿POR QUÉ LA PRUEBA CITOLÓGICA?

Las mujeres, fundamentalmente en edades comprendidas entre los 25 y 59 años se encuentran en un período considerado por los especialistas "de riesgo". Es en esta etapa de la vida donde la mujer debe poner especial énfasis en su atención ginecológica y realizarse de forma sistemática la prueba citológica, considerada como el método de tamizaje por excelencia para evitar de forma precoz el cáncer cérvico uterino.

La prueba citológica ofrece múltiples ventajas para preservar la salud de la mujer. Es inocua, no es dolorosa y la frecuencia de realización está dada por la edad.

En el período comprendido entre 25 y 60 años se aconseja realizar la prueba citológica cada tres años, en caso de que los resultados sean negativos. A partir de los 60 años no es imprescindible realizar el examen citológico en el caso de mujeres con una historia de pruebas normales.

La prueba citológica es una herramienta poderosa con la que cuenta la mujer para la prevención de enfermedades como el cáncer.

¿POR QUÉ EL EXAMEN DE MAMAS?

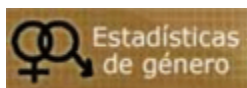
La mujer adulta, con integridad física y espiritual, puede cuidar de su salud atendiendo las diferentes partes de su cuerpo. Es común que sienta sus mamas como el centro de su feminidad estética. Por ello en la etapa adulta debe velar por la realización de los exámenes de acuerdo con la edad por la que esté transitando.

En la adultez temprana, entre 20 y 35 años, la mujer puede cumplir adecuadamente



Una actitud responsable favorece la salud sexual y reproductiva. Foto tomada de: [forumuniversitas.org](#)

Otros vínculos

[Masculinidades en Cuba](#)[NO a la violencia contra la Mujer](#)[Observatorio](#)[Directorio Prensa](#)

con el cuidado de sus mamas con un auto examen mensual. Entre 35 y 40 años debe ser sometida a un estudio mediante mamografías, y su frecuencia dependerá de los factores de riesgo particulares a los que esté expuesta. A partir de los 40 años el control debe ser anual, tanto médico como mamográfico.

De esta manera, la mujer puede prevenir patologías asociadas con la edad y resolverlas de forma oportuna.

SECRECIONES VAGINALES. UNA SEÑAL EN LA MUJER ADULTA

El cuidado sistemático de la salud reproductiva de la mujer adulta es un factor esencial para la vida.

La vagina, punto de unión entre órganos genitales externos e internos tiene una función autodepuradora. Se limpia por sí misma liberando a diario sus propias secreciones. Su nivel de acidez mantiene el equilibrio de la flora microbiana propia de esta zona, responsable de impedir el establecimiento de microorganismos dañinos y con ello, de las infecciones.

Las secreciones vaginales son claras e inodoras. Sin embargo su consistencia varía de acuerdo con la fase del ciclo menstrual, haciéndose más espesas en el período de ovulación, en la lactancia o con la excitación sexual.

Cualquier cambio en las características fisiológicas de las secreciones vaginales implica afectaciones en la salud ginecológica de la mujer.

La infección vaginal o síndrome de flujo vaginal es un proceso infeccioso caracterizado por secreción, ardor, prurito, irritación y en ocasiones, fetidez. Ello se debe a la invasión y multiplicación de microorganismos en la vagina, como resultado de un desbalance en su flora normal.

En la mujer adulta, las infecciones vaginales pueden asociarse con los cambios propios del envejecimiento. Durante la menopausia la interrupción de la menstruación es un signo de este proceso que involucra otros cambios en el sistema reproductivo. Dentro de estos cambios se encuentran variaciones en los niveles hormonales regulados por la glándula pituitaria en el cerebro.

El climaterio, período de transición que puede tener una duración de años, puede traer aparejado una serie de modificaciones propias de esta etapa, en los cuales se incluyen los del sistema reproductor femenino. Ellos ocurren como consecuencia de los cambios hormonales propios de esta etapa de la vida.

Estos procesos suceden de forma general a los 50 años de edad, aunque pueden presentarse en etapas anteriores en algunas mujeres.

Asociados con este proceso se encuentra la involución de los órganos del aparato reproductor femenino como el útero y la vagina, con afectación de los órganos externos y de las secreciones lubricantes, cambios que aumentan el riesgo de infecciones vaginales. La vejiga y la uretra sufren modificaciones que pueden afectar la frecuencia urinaria e incrementar el riesgo de infecciones.

Conociendo estas modificaciones, parte del proceso normal de la vida, la mujer adulta debe estar atenta al comportamiento de su fisiología y evitar o prevenir infecciones tanto vaginales como en el tracto genitourinario en esta etapa de la

vida.

¿ES NECESARIO EL SEXO SEGURO EN LA MUJER ADULTA?

Las mujeres siguen siendo fértiles hasta la menopausia. Es por ello que se recomienda usar métodos anticonceptivos hasta un año después de cesar la menstruación, pero las mayores de 35 años están expuestas también a infecciones de transmisión sexual, dentro de las cuales se incluye el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

La decisión de qué método anticonceptivo utilizar depende de la decisión y experiencia de la pareja, pero se tendrá en cuenta que la mujer después de los 35 años está expuesta a mayor riesgo de enfermedades crónicas, como el cáncer, y que además sigue siendo sensible a enfermedades de transmisión sexual, cuyos agentes son factores de riesgo para este tipo de patología.

El uso del condón, generalmente, es el método de elección más recomendado para garantizar el cuidado de la salud reproductiva de la mujer en esta etapa. Disponer de un método que garantice el sexo seguro y protegido propiciará el disfrute de su sexualidad a plenitud en esta etapa de la vida.

Alguien dijo que "La salud es un bien que consiste en proporción y en armonía de cosas diferentes y es como una música concertada que hacen entre sí los humores del cuerpo". Vivir con el conocimiento de la melodía de esa música es lo que brindará a la mujer adulta la opción de estar atenta a las señales de su organismo, para disfrutar con placer y satisfacción cada etapa de la vida.

Fuente: <http://www.saludvida.sld.cu/articulo/2013/11/05/mujeres-adultas-alertas>

Publicado: 12/3/2015

[Escribenos](#) | [Correspondencia](#) | [Galería de Fotos](#) | [Dossier Especial](#)