

Paso Número Cuatro: La visita a la oficina

Recuerde traer sus notas escritas, incluyendo cualquier pregunta, y una lista de los medicamentos que usted está tomando, ya sean recetados o comprados sobre el mostrador. Usted debe también anotar cualquier instrucción de su proveedor de salud.

La mayoría de las mujeres conviene que es dificultoso hablar de los problemas sexuales. Los proveedores de salud pueden hacer la conversación inicial más fácil o más difícil. Una sugerencia es llevar consigo un artículo sobre su problema o un folleto educativo sobre el tema de www.TWSHF.org. Puede ser una buena manera de iniciar la conversación.

Algunos proveedores de salud referirán al paciente a un psicólogo o a un médico para evaluación. Los centros que tratan los problemas de salud sexual generalmente requieren que sus pacientes se sometan a una evaluación psicológica, además del asesoramiento físico durante la primera visita, ya que se recomienda el enfoque multidisciplinario.

Paso Número Cinco: Plan de tratamiento

Después del asesoramiento, su proveedor de salud recomendará un plan específico de tratamiento para usted. Usted tal vez quiera hacer algunas de las siguientes preguntas:

De recetarse un medicamento, pregunte por qué, cuáles son los efectos secundarios, y el tiempo estimado para que el medicamento tome efecto. Si el medicamento no resulta como se espera, ¿habrán otros medicamentos que puedan recomendarse?

De recomendarse la terapia conversacional, pregunte cuántas sesiones podrán ser necesarias.

De recomendarse un procedimiento / cirugía, pregunte por qué, cuáles son los riesgos y las ventajas. ¿Existen otras alternativas? ¿Cuánto tiempo tomará para ver los resultados? ¿Cuál es el porcentaje de éxito? Pida hablar con varios pacientes que se sometieron a dicho procedimiento o cirugía hace por lo menos un año. Se recomienda una segunda opinión de parte de un médico en otra ciudad o que no esté relacionado con su proveedor de salud en ninguna forma.

Paso Número Seis: Después de su visita

Si el tratamiento o la medicación no tiene los resultados esperados, comuníquese con su proveedor de salud. Los arreglos fáciles no son el estándar para los problemas de salud sexual. Muchas mujeres han visto ajustes en su plan de tratamiento. Sea paciente y trabaje de cerca con su proveedor de salud.

Si se le ha referido para tratamiento, su ginecólogo o médico primario deben mantenerse informados de su progreso. Usted debe comprobar periódicamente que esto suceda. Mantenga un diario de su progreso y repáselo antes de sus visitas de seguimiento para refrescar su memoria sobre su progreso o las preocupaciones que usted pueda tener.

Si usted siente que su proveedor de salud no está tomando sus preocupaciones en serio o usted detecta que no tiene las destrezas suficientes para ayudarle, pida un referido a un proveedor de salud que se especialice en la salud sexual femenina. Hay ayuda disponible.

Esto es un folleto de tres secciones por lado. Favor imprimir por ambos lados y doblar en tres.

HABLANDO CON SU MEDICO SOBRE LAS DIFICULTADES SEXUALES



**The Women's Sexual
Health FoundationSM**
www.twshf.org

Mujeres que han sido exitosas en el tratamiento de sus problemas de salud sexual mencionan la resolución interior que necesitaron para buscar ayuda profesional. Ninguna encontró fácil tomar esta medida. Cada una se sintió sola, aunque no es el caso. Alrededor de un 43% de las mujeres norteamericanas han experimentado dificultades sexuales, según una encuesta publicada en 1999 por el Journal of the American Medical Association.

Aunque la sexualidad y la salud de las mujeres se han estudiado por muchas décadas, el estudio científico de la salud sexual de las mujeres dentro del campo llamado medicina sexual sólo lleva unos 5 años. Como las escuelas de medicina comienzan a introducir la medicina sexual en su currículo, su médico puede o no estar enterado de las últimas investigaciones, o sepa cómo evaluar eficazmente dificultades en su salud sexual.

Las probabilidades de obtener el mejor tratamiento aumentan cuando las mujeres se informan sobre su propia salud sexual y las opciones de tratamiento disponibles. Por eso, hemos preparado las recomendaciones siguientes, basadas en las experiencias compartidas de muchas mujeres.

Paso Número Uno: Encuentre un proveedor de salud comprensivo y bien informado

Algunas mujeres prefieren tratarse con doctoras o enfermeras practicantes, pero lo más importante es encontrar a un proveedor de salud que tenga los conocimientos necesarios para ayudarle.

Aunque su ginecólogo o médico primario puede tratar algunos de los problemas de la salud sexual, su proveedor de salud puede también referirle a un especialista en medicina sexual o a un terapeuta del sexo certificado por La Asociación Americana de Educadores, Consejeros y Terapeutas del Sexo (American Association

© TWSHF, 9/12/2005

of Sex Educators, Counselors and Therapists o AASECT por sus siglas en inglés).

Usted puede conseguir un referido médico o la recomendación de un especialista de parte de otra mujer bajo tratamiento para una condición similar. Usted también puede encontrar a un proveedor de salud en su área que sea miembro de una sociedad profesional afiliada con la salud sexual. (International Society for the Study of Women's Sexual Health, www.ISSWSH.org o AASECT, www.aasect.org)

Paso Número Dos: Antes de la primera visita

Aunque la conversación entre una mujer y su proveedor de salud es un buen comienzo, hay ciertas ventajas en preparar bien para ello, consiguiendo toda la información posible sobre las nuevas y actuales opciones para tratamientos en las áreas de la salud sexual que le preocupan. Usted puede prepararse:

- Hablando con amistades cercanas
- Buscando en la sección de salud de la mujer en su librería local
- Leyendo artículos de revistas confiables sobre mujeres con síntomas similares
- Buscando en el Internet fuentes legítimas de información
- Comprobando dicha información en revistas médicas, a través de una búsqueda en PubMed™ (instrucciones en www.TWSHF.org)

El examen físico anual debe incluir una discusión sobre su salud sexual. Sin embargo, puede faltar tiempo suficiente para discutir a fondo sus preocupaciones. En tal caso, puede programarse una cita específica.

El anotar los detalles de su dificultad sexual en un cuaderno le dará una perspectiva más clara, y le preparará para responder sucintamente a

las preguntas que le harán. Por ejemplo, cuándo fue la primera vez que ocurrió su dificultad; si se trata de un problema reciente o uno que ha durado por muchos años. ¿Hubo un acontecimiento particular asociado con la dificultad, por ejemplo, el comienzo de un medicamento, el parto, una lesión física, cirugía pélvica, o tensión emocional?

El folleto, "¿Es Usted una Mujer que Experimenta Dificultades Sexuales?" (www.TWSHF.org) puede ayudarle a encontrar las palabras y definiciones necesarias para explicar su situación al proveedor de salud. Usted también encontrará un diagrama de la anatomía femenina en www.TWSHF.org, bajo "Recursos." Este diagrama puede imprimirse y llevarse a la cita médica.

Si usted le ha comunicado a su pareja que experimenta dificultades sexuales, déjele saber que usted está solicitando ayuda profesional. En algunos casos, el tratamiento puede incluir a la pareja. Idealmente, él o ella también formará parte de su equipo de ayuda.

El no tener pareja no significa que sus preocupaciones sexuales no deben tratarse. Problemas de la salud sexual pueden ocurrir aún sin estar en una relación. Aunque el tratamiento puede ser un poco más difícil sin la pareja, son muchas las mujeres que no dejan que ello sea un obstáculo. Forme su equipo de ayuda con un amigo cercano, un miembro de la familia, o un sicoterapeuta.

Paso Número Tres: Usted tiene el nombre de un proveedor de salud y lo está evaluando

Llame a la oficina del proveedor de salud para solicitar información por escrito sobre la primera visita, o pregúntele a la enfermera de la oficina sobre los procedimientos y el tiempo que durará la visita.

