



*Clínica Médica  
Villa Teresa*

# Tu Plan de Salud Ginecológica 2026



# Tu Plan de Salud Ginecológica 2026

## Cita anual de revisión ginecológica

- Reserva tu revisión ginecológica para 2026 (elige mes y pon una alarma en tu calendario)
- Prepara tus dudas, síntomas o cambios desde la última consulta
- Lleva un registro de tus ciclos menstruales (anota fechas, duración, cambios...)

## Pruebas recomendadas según tu edad y situación

- Citología cervical y test de VPH (según edad y pauta médica)
- Ecografía ginecológica (anual o según indicación)
- Exploración mamaria (autoexploración mensual + revisión profesional anual)
- Mamografía (a partir de los 40 años o según antecedentes)
- Analítica hormonal (si hay síntomas o plan de fertilidad)
- Pruebas de ITS (si tienes nuevas parejas o cambios en tu vida sexual)
- Densitometría ósea (si tienes menopausia, antecedentes o factores de riesgo)

## Planificación de maternidad y fertilidad

- Consulta sobre fertilidad si deseas quedarte embarazada este año o a medio plazo
- Revisión postparto (si has sido madre en los últimos meses)
- Valoración del suelo pélvico (especialmente tras el parto o en menopausia)
- Información sobre preservación de óvulos (si lo consideras necesario)

# Tu Plan de Salud Ginecológica 2026

## Bienestar íntimo y sexual

- Consulta dudas sobre anticoncepción, métodos y cambios hormonales
- Habla abiertamente de molestias, dolor o sequedad en las relaciones
- Solicita asesoramiento sobre salud íntima, estética genital o tratamientos regenerativos
- Comenta cualquier cambio en el flujo, la piel vulvar o la zona vaginal

## Hábitos y prevención para todo el año

- Realiza autoexploración mamaria cada mes
- Mantén una higiene íntima respetuosa (sin excesos, productos suaves)
- Practica ejercicio físico regular, adaptado a tu etapa vital
- No fumes y modera el consumo de alcohol
- Mantén un peso saludable y una dieta rica en frutas, verduras y calcio
- Prioriza el sueño y la gestión del estrés
- Acude siempre que notes cambios o molestias inusuales, sin esperar a la siguiente revisión

*“El autocuidado es el mejor regalo que puedes hacerte este año.  
¡Disfruta de tu bienestar en 2026!”*