

¿Cómo le digo a mi mamá/papá que quiero ir al ginecólogo?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](#) | 21 de abril de 2023 a las 12:00

Categoría: [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud y bienestar\)](#)



Compártelo



Es una buena idea que quieras tomar control de tu salud sexual y reproductiva. Si tu mamá, papá o cuidadorx aún no te hablaron de comenzar a [ir al ginecólogx \(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/control-ginecologico\)](/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/control-ginecologico) o todavía no han agendado una cita para vayas, pláticales sobre esto. Hay miles de razones para visitar al ginecólogx (o un proveedor de salud sexual) como parte de tu rutina de atención médica y es clave para tu salud.

Estar en buena salud sexual y reproductiva significa poder disfrutar de un cuerpo saludable, una vida sexual plena, cuidarte a ti mismx y a tus parejas (románticas, sexuales) a lo largo de tu vida. Si eres menor de edad, seguramente es recomendable que vayas a tu primera cita con tu mamá, papá o cuidadorx, aunque por ley no es necesario. Sin embargo, dependiendo del estado donde vivas, pueden existir leyes o requerimientos según tu edad. Por ejemplo, en algunos estados, los proveedores de salud pueden informar a tus padres si estás buscando servicios para las ETS y entregarles los resultados de cualquier prueba que te hagas, entre otros. Si deseas más información sobre las leyes y requerimientos en tu estado puedes contactar al [centro de salud de Planned Parenthood más cercano a ti \(https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud\)](https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud).

El Colegio Norteamericano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) recomienda que adolescentes entre las edades de 13 y 15 años visiten al ginecólogx para crear confianza con su proveedor de salud y para que puedan aclarar sus dudas sobre cualquier tema relacionado con sus cuerpos.

En tu primera cita puedes esperar lo siguiente:

- **Exámenes rutinarios:** La visita incluiría un examen general, un examen de orina (pipi), examen abdominal (de tu panza) y tu presión arterial. La visita también podría incluir un examen visual de tus senos y un examen genital externo. Por lo general, un [examen pélvico \(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/control-ginecologico/que-es-un-examen-pelvico\)](/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/control-ginecologico/que-es-un-examen-pelvico) no se ofrece si tienes menos de 21 años, a menos que existan preocupaciones específicas.

- **Dar información sobre tu ciclo menstrual:** Querrán saber cómo son tus periodos (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>), si son intensos, dolorosos o irregulares. Hay tratamientos para esto y exámenes específicos que te puedan ayudar.
- **Vacunas:** Querrán saber si recibiste la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) entre las edades recomendadas de 11 y 12 años. Si tienes menos de 18 años aún te la pueden poner. Hay otras vacunas de rutina que querrán saber si te pusieron como la vacuna contra el tétano, la Dtap y la vacuna antimeningocócica, entre otras.
- **Hablar de antecedentes familiares de alguna enfermedad:** Cuanta más información tenga tu proveedor de salud, más podrá ayudarte a prevenir y detectar ciertos tipos de cáncer u otras enfermedades.
- **Actividad sexual:** Si ya tuviste sexo, te hablará sobre las diferentes maneras que puedes practicar el sexo más seguro (</es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/sexo-seguro-sexo-mas-seguro>). Hablará sobre dos cosas esenciales: qué método anticonceptivo te conviene y cómo puedes prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- **Métodos anticonceptivos:** Si deseas usar un método, te hablarán sobre tus opciones para que puedas escoger el más adecuado para ti.
- Ten en cuenta que siempre **habrá unx enfermerx o asistente médico dentro del consultorio con tu doctorx** para acompañar la cita.

Por supuesto, es importante que tú también tomes provecho de la cita con tu ginecólogx. Es tu oportunidad para hacerle preguntas y para que te conozca mejor, así puede tener un trato más personalizado contigo. Si notas que es difícil hablarle de ciertos temas o si no te gustó tu experiencia, no dudes en buscar otro proveedor hasta que te encuentres completamente a gusto.

Etiquetas: [sexo](/es/blog?tagName=sexo) (</es/blog?tagName=sexo>), [Salud-sexual](/es/blog?tagName=salud-sexual) (</es/blog?tagName=salud-sexual>), [Chequeos-ginecologicos](/es/blog?tagName=chequeos-ginecologicos) (</es/blog?tagName=chequeos-ginecologicos>), [Como-hablar-con-mis-padres-sobre-el-ginecologo](/es/blog?tagName=como-hablar-con-mis-padres-sobre-el-ginecologo) (</es/blog?tagName=como-hablar-con-mis-padres-sobre-el-ginecologo>)

[ginecologo](#)), [Empezar-con-el-ginecologo \(/es/blog?tagName=empezar-con-el-ginecologo\)](#), [Ir-al-ginecologo \(/es/blog?tagName=ir-al-ginecologo\)](#), [sin-verguenza \(/es/blog?tagName=sin-verguenza\)](#)