



# Cada quant haig de fer-me una revisió amb el ginecòleg?

La salut reproductiva és un aspecte fonamental del benestar de les dones, i les visites al ginecòleg són una part essencial d'aquest cuidat. La pregunta sobre cada quant haig d'anar al ginecòleg és freqüent entre les dones, especialment les joves que es preparen per a la seva primera visita. Aquí t'expliquem quan és important començar a anar al ginecòleg, amb quina freqüència cal fer-ho, i com perdre la por a aquestes visites.

Les revisions mèdiques regulars no són exclusives de les dones; els homes també han de prestar atenció a la seva salut i fer-se revisions periòdiques. Aquesta atenció proactiva pot ajudar a detectar problemes de salut sexual abans que es converteixin en condicions greus.

Quan és important començar a anar al ginecòleg?

Les recomanacions varien, però en general, es recomana que les dones comencin a visitar el ginecòleg entre els 13 i els 15 anys. Aquesta primera visita pot ser simplement per parlar sobre la salut sexual, les menstruacions, o per resoldre dubtes que puguin sorgir durant l'adolescència. A més, a partir dels 21 anys, és important realitzar proves de cribratge per detectar el càncer de coll d'úter i continuar amb les visites anuals o cada dos anys segons les recomanacions del professional de la salut.

Cada quant haig d'anar?

La freqüència de les visites al ginecòleg pot variar en funció de les necessitats individuals i la salut general de cada dona. En general, es recomana:

**Visites anuals:** A partir dels 21 anys, la majoria de les dones haurien de fer una revisió anual, que inclou un examen físic, una revisió de la història mèdica i proves de cribratge.

**Cada dos anys:** Si els resultats són correctes durant tres anys consecutius, es pot reduir la freqüència de les proves a cada dos anys, però les revisions anuals continuen sent importants.

**Visites addicionals:** Si es presenten símptomes com dolor, irregularitats menstruals, o canvis en la salut sexual, és recomanable consultar al ginecòleg fora del calendari habitual.

Com perdre la por a les primeres visites?

Per a moltes dones, la primera visita al ginecòleg pot ser un moment d'ansietat. Aquí hi ha algunes



---

estratègies per ajudar a perdre la por:

**Informar-se:** Conèixer què esperar durant la visita pot ajudar a reduir l'ansietat. Els ginecòlegs solen explicar el procés i resoldre dubtes abans de l'examen.

**Portar una amiga o familiar:** Acompanyar-se d'algú de confiança pot proporcionar suport emocional i fer que la visita sigui menys intimidant.

**Establir una bona comunicació:** No dubtis a compartir les teves preocupacions amb el ginecòleg. Ells estan formats per tractar amb pacients ansioses i poden ajudar-te a sentir-te més còmoda.

**Visualitzar l'experiència:** Imaginar-te en un ambient tranquil i relaxant pot ajudar a disminuir l'estrès associat a la visita.

**Recordar la importància de la salut:** Pensar en els beneficis de cuidar la teva salut reproductiva pot motivar-te a superar la por.