



Victoria

piensa en ti

CARTILLA CONOCER



Regálate tiempo. Regálate conocimiento

UDr UNIVERSIDAD
DE INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO



tresdé

Centro de Investigación, Gestión y Desarrollo



Proyecto

Victoria

¡Bienvenida! Este proyecto está diseñado para brindarte información clara y útil sobre la citología cervicouterina, el virus del papiloma humano (VPH) y el cáncer cervicouterino. Sabemos que estos temas pueden generar muchas dudas, por lo que queremos ayudarte a entender su importancia y cómo cuidarte mejor.

La citología cervicouterina, también conocida como Papanicolaou, es un examen esencial que todas las mujeres deben hacerse regularmente para prevenir el cáncer de cuello uterino.

En este espacio aprenderás sobre tu anatomía, qué es el VPH, cómo se transmite, qué puedes hacer para protegerte y la importancia de realizarte este examen.

Nuestro objetivo es que te sientas informada y segura, tomando decisiones importantes para tu salud.

Juntas, podemos prevenir enfermedades y asegurar que vivas una vida saludable.





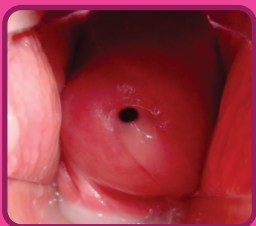
¿Sabías que en Colombia
en el 2020 hubo 4742
nuevos casos de
cáncer de cuello de uterino,
dejando 2490 mujeres
fallecidas?

Cáncer de Cuello Uterino

El cáncer de cuello uterino, o cáncer cervicouterino, se origina en las células del cuello del útero, que conecta el útero con la vagina.

Se desarrolla lentamente a partir de cambios precancerosos (por la afectación del VPH) llamados displasia.

Si estas células anormales no se tratan, pueden volverse cancerosas, multiplicarse y diseminarse a partes más profundas y áreas circundantes.



Cuello uterino normal



NIC 1



NIC 2



NIC 3



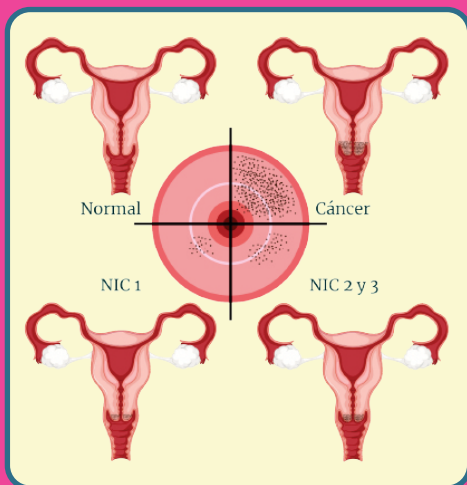
NIC 3



Cáncer invasivo

¿Qué es el NIC 1, 2 o 3?

Es la progresión de las anomalías celulares en el cuello uterino, esto producido por la infección con VPH.

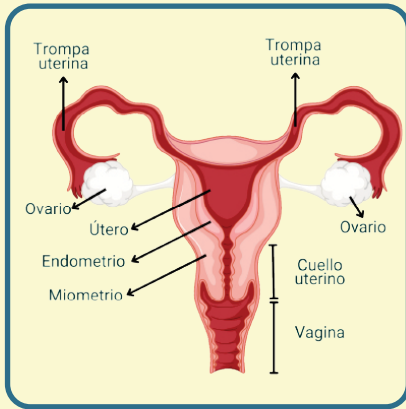


Las NIC son precursores del cáncer cervicouterino y se clasifican según el grado de displasia (anormalidad celular).

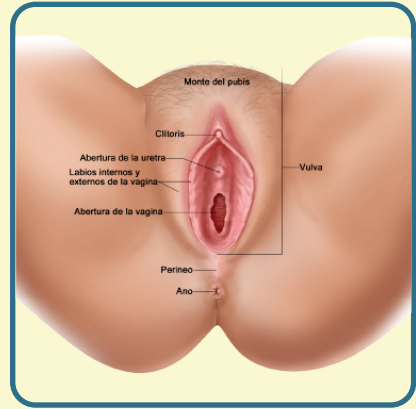
Anatomía Femenina

Para una mejor comprensión de todos los temas, es necesario aprender sobre la anatomía femenina

interna

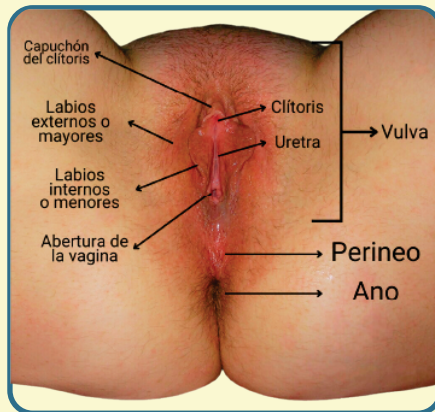


externa



Existen muchas más partes del aparato femenino, sin embargo, estas son las principales y a partir de acá puedes comenzar a conocerte más.

¿Cómo es en realidad?



Estas imágenes son de referencia, las vulvas pueden ser de muchos colores, tamaños y formas.

¿Qué es el **VP**H?

Los Virus del Papiloma Humano (VP

H) comprenden más de 200 tipos/cepas y son una de las infecciones más comunes del tracto reproductivo.

Son responsables de varios tipos de cáncer en hombres y mujeres, incluyendo el cáncer cervicouterino, que es el tercer cáncer más común entre las mujeres.

¿Cómo se **transmite**?

Principalmente mediante el contacto de piel contra piel durante la actividad sexual con otra persona, y de madre a hijo durante el parto. Es la enfermedad de transmisión sexual más común, afectando al 80% de las mujeres en algún momento de su vida.

¿Qué son las **cepas**?

Son diferentes variantes del virus, numeradas y clasificadas según sus características genéticas y clínicas. Se agrupan en dos categorías principales: de bajo riesgo y de alto riesgo, según su potencial para causar cáncer y otras enfermedades.

¿Qué puede pasar si me contagio con VPH?

El cuerpo a veces combate la infección sin causar lesiones. Pero el VPH puede producir verrugas cutáneas, plantares y anogenitales o lesiones en la laringe.

Está asociado con varios tipos de cáncer, como el cervicouterino, vulvar, de pene, anal y algunos cánceres de cabeza y cuello.



Factores de riesgo

Relaciones sexuales sin preservativo, inicio precoz de las relaciones sexuales y múltiples parejas sexuales aumentan el riesgo de infección por VPH.

Además, el tabaquismo, la inmunodepresión (como en el caso del VIH) y la presencia de otras enfermedades de transmisión sexual facilitan que el VPH cause daño en el organismo.

Factores de protección

El riesgo de infección por VPH disminuye con menos compañeros sexuales. Para prevenir el contagio, puedes vacunarte y usar preservativos, que reducen pero no eliminan completamente el riesgo de infección.

Tipos de VPH y lesiones asociadas al cáncer cervicouterino

Tipo/Cepa	Lesión	Potencial cancerígeno	¿Cómo luce?
6, 11, 40, 42 a 44, 54, 61, 70, 72, 81	Condilomas en ano o vulva; papilomas en laringe; displasias y neoplasias intraepiteliales (mucosas cuello uterino NIC 1, 2 o 3)	Bajo	 
16, 18	Pueden llegar a displasias de alto grado (NIC 2 o 3) y carcinomas de la mucosa genital; carcinoma laríngeo y esofágico	Moderado	Puede no percibirse a simple vista
30, 31, 33, 35, 39, 45, 51 a 53, 56, 58, 59, 66, 68, 73, 82	Pueden llegar a displasias de alto grado (NIC 2 o 3) y carcinomas de laringe, esófago, de boca, de cuello uterino, etc.	Alto	Puede no percibirse a simple vista

¿Cómo se **diagnostica** el VPH?

El diagnóstico de la infección por VPH se realiza mediante una prueba molecular en la que se analizan las células del cuello del útero para reconocer el ADN de las variedades del virus del papiloma humano de alto riesgo, a las cuales se relaciona con cánceres genitales.

El procedimiento es similar a la citología cervicouterina.



Sin embargo, existen otras dos pruebas diagnósticas que permiten detectar si se han presentado cambios en las células del cuello uterino, si bien no diagnostican específicamente si hay infección por VPH, pueden ser pruebas de apoyo.

Estas son: la prueba de Papanicolaou o citología cervicouterina y la citología con base líquida.



¿Quiénes están **en riesgo** de contagiarse por VPH?

Casi todas las personas sexualmente activas se infectarán por VPH en algún momento de sus vidas. Cualquier persona puede infectarse sin importar el sexo, la identidad de género ni la orientación sexual. También puede ser transmitido en relaciones monogámicas.

Personas inmunocomprometidas, incluyendo aquellas infectados por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), tienen más posibilidades de tener infecciones persistentes con rápida progresión a cáncer.

¿Cuáles son **los síntomas** de la infección por VPH?

La mayoría de las personas no presentan ningún síntoma por la infección por VPH. El sistema inmunológico suele eliminar el VPH del cuerpo en uno o dos años.

Sin embargo, algunos VPH causan diferentes tipos de lesiones en hombres y mujeres que van desde verrugas en el ano y los genitales, hasta cáncer de cuello de útero, ano, vulva, vagina, de boca/garganta y de pene.

¿Qué es la **citología cervicouterina**?

Es un examen sencillo y esencial para estudiar las células del cuello uterino. Detecta cambios celulares precancerosos, permitiendo un diagnóstico temprano y facilitando el tratamiento oportuno y la prevención del cáncer de cuello uterino.

Indicaciones

- Abstinencia sexual: evita relaciones sexuales 24 horas antes.
- Evita medicamentos y dispositivos vaginales 8 días antes.
- No realices duchas vaginales 3 días antes.
- Sin menstruación: haz la prueba preferiblemente entre los días 5 y 25 del ciclo menstrual.

Recomendaciones

Es importante que sigas las siguientes recomendaciones para minimizar los riesgos asociados a la infección por VPH:

- No fumes y evita el humo ajeno
- Practica ejercicio regularmente
- Mantén un peso adecuado
- Come una dieta saludable
- Bebe alcohol con moderación (si es que lo haces)
- Usa preservativo en todas tus relaciones sexuales
- Mantén un bajo número de parejas sexuales
- Vacúnate contra el VPH

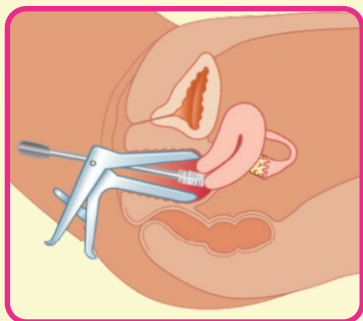


Citología con **base líquida**

Se sigue el mismo procedimiento que para la citología tradicional, sin embargo, la muestra recolectada se coloca en un recipiente pequeño que contiene líquido; y luego, se examina al microscopio y se determina si hay células anormales.

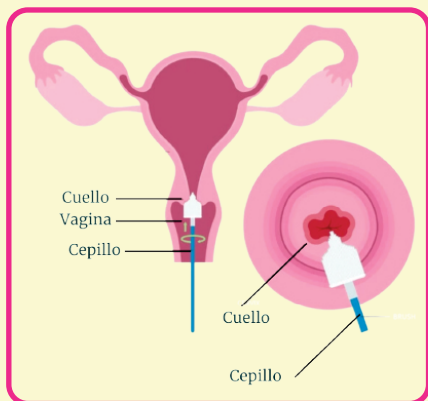
¿Cómo es la **citología**?

Luego de firmar la autorización para realizar el examen, te debes acostar en la camilla y colocar las piernas elevadas para que el personal de salud tenga acceso a visualizar tu canal vaginal y el cuello del útero.



La persona encargada introduce un espéculo para abrir y visualizar el canal vaginal, y luego inserta un pequeño cepillo para tomar una muestra de las células del cuello.

Se girará el cepillo para recoger la muestra, luego se extrae el cepillo y después el espéculo.



Este procedimiento no es doloroso, es un poco incómodo, pero muy útil y necesario para detección temprana de cualquier anomalía en las células de tu cuello uterino.

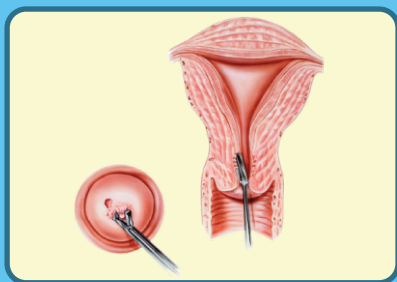
¿Qué es Colposcopia?

La colposcopia es un procedimiento que examina el cuello uterino, la vagina y la vulva con un colposcopio, similar a unos binoculares con luz brillante, permitiendo una visión clara y aumentada.

Se realiza principalmente para investigar resultados anormales en una citología y puede incluir una biopsia si se observan anomalías.



El proceso no es doloroso, pero puedes llegar a sentir cólicos o experimentar sangrado si te realizan una biopsia. Se toma un pequeño trozo de tejido para analizarlo en un laboratorio. Generalmente se hace con una herramienta cilíndrica hueca que perfora y extrae una pequeña cantidad de tejido.



Acciones de **prevención**

Sensibilización e **información**

Son fundamentales para la prevención y el control del cáncer cervicouterino a lo largo de la vida. A través de la educación y el acceso a cuidados médicos adecuados, se pueden tomar medidas efectivas para reducir la incidencia de esta enfermedad.

Vacunación

Se recomienda vacunar a las niñas entre los 9 y 14 años para prevenir infecciones por VPH y el cáncer cervicouterino. Las vacunas protegen contra los tipos de VPH de alto riesgo 16 y 18, responsables de la mayoría de los cánceres de cuello uterino. Estas vacunas han demostrado ser seguras y efectivas.

Cribado y detección precoz

La práctica regular de la citología a partir de los 25 años (o menores de 25 si ya han iniciado vida sexual) es crucial para detectar lesiones precancerosas en el cuello uterino.

Ventajas de la citología

La citología realizada a todas las mujeres a las que se recomienda permitiría reducir la incidencia del cáncer de cuello uterino al menos en un 40 %, es decir, de cada 100 mujeres que iban a tener un cáncer 40 no lo tendrían. Si todas las mujeres a las que se recomienda realizaran la citología sería posible reducir la mortalidad por cáncer de cuello uterino en un 70%, es decir, de cada 100 mujeres que morirían por un cáncer de cérvix 70 no morirían.

¿Qué hacer ahora?

Todas las mujeres mayores de 25 años, sin importar si han iniciado vida sexual o no, deben realizarse la citología cervicouterina. Las mujeres menores de 25 años que han iniciado vida sexual también deben practicarse la citología.

¿Cada cuánto debo hacerme seguimiento?

Rango de edad	Procedimiento	Esquema	Detalles
Menores de 25 años que hayan iniciado vida sexual	Citología	Cada año	Si no se presentan anomalías en la primera prueba, se hacen las siguientes cada año
de 25 a 29 años	Citología	Cada año	Si no se presentan anomalías en la primera prueba, se hacen las siguientes cada año
Mayores de 30 años	Citología y prueba molecular	Cada año la citología / Cada 3 años prueba molecular	Si no se presentan anomalías en la primera prueba, se hacen las siguientes cada año
Mujeres mayores de 30 años residentes en zonas de difícil acceso	Colposcopia	Cada año	Si no se presentan anomalías en la primera prueba, se hacen las siguientes cada año

Si los resultados de alguna de las pruebas muestran alteraciones en las células epiteliales, NIC 1, NIC2, NIC3, infección por alguna cepa de VPH, o algún otro resultado alarmante, debes consultar con tu prestador de servicios de salud para realizar un pronto seguimiento y tomar medidas. Es importante asistir a tiempo a controles médicos.

Mitos de la citología

Mito: *"Si no tengo síntomas, no necesito hacerme la citología."*

Falso: Incluso si tu citología es normal, es importante repetir la prueba con la frecuencia recomendada por los profesionales de la salud, ya que el riesgo de desarrollar cambios celulares aumenta con el tiempo.

Mito: *"Si estoy vacunada contra el VPH, no necesito hacerme la citología."*



Falso: Aunque la vacuna contra el VPH protege contra los tipos más comunes de este virus, no cubre todos los tipos. Es importante seguir realizando la citología regularmente.

Mito: *"La citología cervicouterina es dolorosa."*

Falso: La mayoría de las mujeres experimentan solo una molestia leve o presión durante la prueba. El procedimiento es rápido y generalmente no causa dolor significativo.

Mito: *"Solo las mujeres sexualmente activas necesitan hacerse la citología."*

Falso: Si bien el riesgo de cáncer de cuello uterino está relacionado con la actividad sexual, todas las mujeres a partir de los 25 años, independientemente de su actividad sexual, deben hacerse la prueba.

Mito: *"Si el resultado de la citología es normal, ya no necesito repetirla."*

Falso: Incluso si tu citología es normal, es importante repetir la prueba con la frecuencia recomendada por los profesionales de la salud, ya que el riesgo de desarrollar cambios celulares aumenta con el tiempo.

Mito: *"La citología es solo para mujeres mayores."*

Falso: Aunque el riesgo de cáncer de cuello uterino aumenta con la edad, las mujeres jóvenes también deben realizarse la prueba, comenzando a los 25 años o al iniciar la actividad sexual.

 **Mito:** *"Si tengo un resultado anormal, significa que tengo cáncer."*

Falso: Un resultado anormal no significa cáncer. Puede indicar la presencia de células precancerosas, infecciones o inflamación que pueden tratarse antes de que se conviertan en cáncer.

Mito: *"Es mejor no saber si tengo un problema, porque me causará estrés."*

Falso: Detectar problemas en una etapa temprana es crucial para tratarlos de manera efectiva. Conocer tu estado de salud te da la oportunidad de recibir tratamiento adecuado a tiempo.

Mito: *"Solo las mujeres mayores de 50 años pueden desarrollar cáncer de cuello uterino."*

Falso: El cáncer de cuello uterino puede afectar a mujeres de todas las edades, aunque es más común en mujeres de 30 a 50 años. La prevención a través de la citología es clave en cualquier etapa de la vida.

Mito: *"No necesito hacerme la citología si ya estoy en la menopausia."*

Falso: Las mujeres posmenopáusicas también deben seguir haciéndose la citología, ya que el riesgo de cáncer de cuello uterino persiste.



Victoria

Victoria es un programa de prevención de cáncer cuello uterino basado en una estrategia didáctica. Derivado del proyecto de investigación del grupo de investigación-creación en diseño Tresdé de la Universidad de Investigación y Desarrollo UDI denominado: *"Diseño de estrategia didáctica para concientización de la práctica regular de la citología cérvico-uterina dirigida a mujeres de Bucaramanga"*.

Su propósito es brindar información clara y útil sobre la citología cérvico-uterina, el virus del papiloma humano (VPH) y el cáncer cérvico-uterino, como herramienta para concientizar sobre la práctica regular de la citología. Lo anterior, a través de la implementación de una estrategia didáctica polidimensional: Conocer - Responder - Recordar.

Esta cartilla, forma parte fundamental del programa en la dimensión conocer, te invitamos a leerla y a conocer acerca de esta problemática para que actúes anticipadamente.