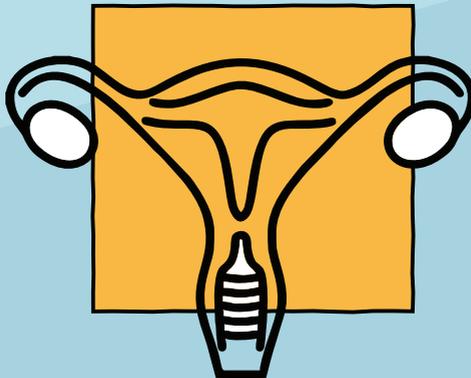


**Groundswell**

Out of homelessness



# Participar en la prueba de citología cervical





## ¿A quién va dirigido este folleto?

Este folleto proporciona información a las personas sin hogar de Londres sobre cómo participar en la prueba de citología cervical.

La información también puede ser útil para los profesionales clave y/o los proveedores de servicios que ayudan a las personas sin hogar a acceder a los servicios sanitarios.

## ¿En qué consiste la prueba de citología cervical?

La detección precoz permite identificar a las personas asintomáticas con mayor riesgo de sufrir un determinado problema de salud. El NHS ofrece una serie de pruebas de detección precoz que son **gratuitas**.

La finalidad de una prueba de citología cervical es buscar posibles cambios en el cuello uterino. Para la prueba de citología cervical se utiliza un hisopo suave para la toma de muestras de células para detectar un virus llamado **VPH (virus del papiloma humano)**. El VPH es muy común y, en la mayoría de los casos, no hay de qué preocuparse.

Se puede contraer el virus a través de cualquier tipo de relación sexual o contacto sexual con otra persona.

Si el VPH está presente, se examinarán las células para ver si han iniciado un proceso anormal. Se trata de un proceso importante para reducir el riesgo de sufrir cáncer de cuello uterino.



Una citología cervical puede salvarle la vida.



Sometiéndose regularmente a la prueba de citología cervical, se puede evitar el 83 % de las muertes por cáncer de cuello uterino.



Por cada 100 personas que se someten a una prueba de citología cervical, sólo 4 de cada 100 serán invitadas a someterse a otras pruebas.

## ¿A quién va dirigida la prueba de citología cervical?

Su invitación al programa de la prueba de citología cervical (antes denominado "frotis") dependerá de su edad y sexo registrados en la consulta de su médico de cabecera, y de si tiene cuello uterino. El cuello uterino es la abertura de la vagina que da acceso al útero.

- Si usted es mujer cisgénero, un hombre trans o una mujer no binaria asignada al nacer al sexo femenino, y figura en la consulta de un médico de cabecera como mujer, recibirá la invitación para someterse a la prueba de citología cervical.
- Si usted es un hombre trans que figura como varón en la consulta de un médico de cabecera, no recibirá las invitaciones automáticas. Aun así, debería someterse a una prueba de citología cervical. Tendrá que pedir cita en la consulta de su médico cabecera.

No necesita someterse a una prueba de citología cervical si:

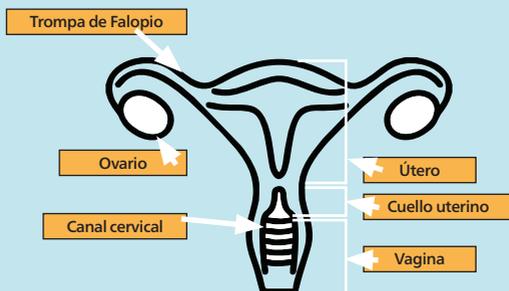
- Es una mujer trans o una persona no binaria asignada al sexo masculino al nacer, ya que no tiene cuello uterino.
- Se le asignó al sexo femenino al nacer, es un hombre trans o no binario y le han practicado una histerectomía total para extirpar el cuello uterino.

Se invitará a todas las mujeres y personas que tengan cuello uterino cada 3 años, entre los 25 y los 49 años y cada 5 años entre los 50 y los 64 años. Se le invitará hasta 6 meses antes de que cumpla 25 años y seguirá recibiendo las invitaciones después de los 64 años sólo si su última prueba es anormal.

No importa si no ha recibido las invitaciones para hacerse la prueba. Si tiene entre 25 y 64 años, puede hablar con su médico de cabecera para hacerse la prueba de citología cervical. En algunas zonas, los servicios de salud sexual o de medicina genitourinaria (GUM) pueden realizar la prueba de citología cervical. Contacte con la clínica pertinente para obtener más información.

No se recomienda la prueba de citología cervical a menores de 25 años.

## ¿Cómo funciona la prueba de citología cervical?



- La prueba de citología cervical suele realizarla una enfermera o un médico, pero si lo prefiere, puede solicitar un profesional sanitario específico de su género al reservar la cita.
- Dispondrá de un espacio privado para desvestirse de cintura para abajo.
- Cuando esté lista, se tumbará en una camilla con las rodillas dobladas y separadas. Se le cubrirá con una sábana limpia.
- Se le introducirá suavemente en la vagina un espéculo con lubricante. El espéculo se abrirá para que el profesional sanitario pueda ver su cuello uterino. El profesional sanitario utilizará el espéculo del tamaño adecuado para que pueda ver el cuello uterino con claridad.
- Utilizará un hisopo pequeño y suave para tomar una muestra de células.
- La prueba es rápida y no suele ser dolorosa, pero puede resultar incómoda durante un breve periodo de tiempo.



## ¿Cómo funciona la prueba de citología cervical? Continuación...

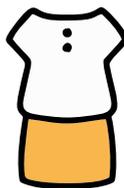
Si siente alguna molestia o dolor durante el procedimiento, puede pedir al profesional sanitario que le ayude a tranquilizarse:

- Haciendo una pausa para que se sienta más cómoda.
- Ayudándole a respirar lenta y profundamente para que usted y la musculatura pélvica se relajen.
- Aplicando una pequeña cantidad de lubricante en el lateral del espéculo.
- Dejando que introduzca usted misma el espéculo

### Consejos



- Procure vestir ropa que le permita quitarse fácilmente las prendas inferiores y la ropa interior (por ej., falda o vestido).
- Puede escuchar música durante la cita para ayudar a relajarse.
- Si está tumbada boca arriba, puede inclinar las caderas poniendo las manos debajo de las nalgas.
- Puede pedir que le tumben sobre el lado izquierdo con las rodillas flexionadas si le resulta más complicado estar tumbada boca arriba.
- Es mejor reservar cita para los días en que no tenga la menstruación.
- Además, procure evitar los dos días anteriores o posteriores a la menstruación (si ya no tiene el periodo, puede reservar en cualquier momento).



## ¿Por qué debería hacérmela?

Descubrir un problema a tiempo puede significar que el tratamiento sea más efectivo.



Descubrir que tiene un problema de salud, o una mayor probabilidad de tenerlo, puede ayudarle a tomar decisiones mejor informadas sobre su salud.

La decisión de someterse o no a una prueba de detección precoz es una elección personal que sólo usted puede tomar.



No importa cuál sea su sexualidad ni si es sexualmente activa o no.



Puede comentar cualquier aspecto de la prueba de detección precoz con un profesional sanitario y decidir si es o no adecuada para usted.

# ¿Cómo puedo participar en la prueba de citología cervical?

Para someterse a la prueba, debe inscribirse en una consulta de medicina general. Para ello, usted o una persona de su confianza pueden descargar el formulario de registro de los servicios de medicina de familia (GMS1), completarlo a mano y entregarlo en la consulta del médico de cabecera:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## Recuerde

Todo el mundo tiene derecho a acceder a la asistencia sanitaria. No necesita identificación ni tener un domicilio fijo para inscribirse en la consulta del médico de cabecera, y su situación migratoria es indiferente.

Es importante que el médico de cabecera disponga de información precisa sobre usted, en particular:

- Su nombre
- Su fecha de nacimiento
- Su género
- Sus datos de contacto, por ej., número de teléfono móvil, y una dirección determinada para que pueda recibir las cartas sanitarias, por ej., la dirección "a cargo de" (c/o).



La invitación para realizarse la prueba se enviará por carta a la dirección que haya facilitado en la consulta de su médico de cabecera y se le pedirá que concierte una cita.



Si no desea participar en la prueba de citología cervical, contacte con la consulta de su médico de cabecera o solicite ayuda para rellenar el formulario en línea de exclusión voluntaria:

<https://www.gov.uk/government/publications/optiming-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/optiming-out-of-screening>



Si reserva una cita, se le enviará un recordatorio por SMS al número de teléfono móvil que figure registrado en la consulta de su médico de cabecera para recordarle su próxima cita.

## Gestionar mi cita

Solicite una cita en la consulta de su médico de cabecera o en el servicio de salud sexual/ medicina genitourinaria (si realizan pruebas de citología cervical) en función de cuándo pueda acudir (por ej., si le cuesta dormir, una cita a primera hora de la mañana quizás puede ser un problema para usted).



Si en el pasado las citas le han resultado difíciles o se siente muy nerviosa, puede pedir una doble cita.

Si le cuesta recordar las citas, puede:

- pedir a un amigo o a un asistente social que se lo recuerde.
- poner una alarma o un recordatorio en el teléfono.



Planifique su ruta con antelación y acuda con tiempo para no ir con prisas. Hable con un servicio de asistencia local o con un profesional clave en caso de que necesite ayuda para acudir a la cita.

Pida a un amigo de su confianza o a un asistente social que le acompañe a la cita o si puede estar disponible para charlar después. Si está nerviosa, puede ser una buena distracción saber que alguien puede hablar con usted mientras espera.



Visite la consulta o el servicio de salud sexual/medicina genitourinaria con antelación a la reserva de su cita para familiarizarse con el centro.

Concierte una cita con la enfermera sólo para hablar del procedimiento de la prueba.

Recuerde que los profesionales sanitarios mantendrán la confidencialidad de cualquier conversación que mantengan. Puede ser útil compartir cualquier problema de salud física o mental o discapacidad para que puedan hacer cambios, para hacer que se sienta más cómoda, pero es su elección.

## Le ayudamos a decidir

**Ninguna prueba de detección es fiable al 100 %.** Antes de participar en la prueba deben considerarse los pros y los contras.

- A veces puede pasar desapercibida una infección por el VPH o células anormales.
- Las células anormales pueden desarrollarse y convertirse en cáncer entre una prueba de detección y otra, si no se realizan las pruebas cada tres años o cada cinco años.
- Existe una pequeña posibilidad de que el resultado indique que se han encontrado células anormales cuando el cuello uterino es normal.
- Si en la prueba no se detectan células anormales, esto no garantiza que no las tenga o que no vayan a desarrollarse en el futuro.

## Recuerde

- Las pruebas para detectar ETS (enfermedades de transmisión sexual) como la clamidia, gonorrea, VIH (virus de inmunodeficiencia humana) y sífilis **no son las mismas** que las pruebas de citología cervical pero también se pueden solicitar.
- El VPH (virus del papiloma humano) no es lo mismo que el VIH (virus de inmunodeficiencia humana). El VPH puede encontrarse presente en cualquier persona y suele desaparecer con el tiempo. Sin embargo, una prueba de citología cervical puede ayudar a detectar el virus y comprobar precozmente la presencia de células anormales.

Esta guía y las invitaciones que le enviarán desde el programa de citología cervical le proporcionarán información para decidir si desea o no someterse a las pruebas de detección precoz – **usted elige.**

## Cuándo debería acudir y consultar con su médico

Los síntomas del cáncer de cuello uterino son:



sangrado vaginal inusual – incluyendo sangrado durante o después de las relaciones sexuales, entre periodos o después de la menopausia, o periodos más abundantes de lo habitual



cambios en el flujo vaginal



dolor durante las relaciones sexuales



dolor en la parte baja de la espalda, entre los huesos de la cadera (pelvis) o en la parte baja del vientre

Si tiene cualquier otra enfermedad, como fibromas o endometriosis, es posible que presente síntomas como éstos de forma habitual. Si experimenta alguno de estos cambios, no espere a su próxima cita para someterse a la prueba de citología cervical. Acuda a su médico de cabecera lo antes posible. Su médico de cabecera puede examinarla y remitirla a una clínica ginecológica si es necesario. Normalmente, estos síntomas no significan que tenga cáncer. Pero si se descubre que tiene cáncer, diagnosticarlo y tratarlo precozmente puede aumentar sus probabilidades de supervivencia.

## ¿Qué otra información necesito saber?



- ✓ Si cambia de nombre, dirección o número de teléfono, informe al médico de cabecera.
- ✓ Si actualiza su dirección, puede facilitar los datos de su profesional clave como segundo contacto.
- ✓ Si cambia de domicilio, puede inscribirse en otro médico de cabecera.
- ✓ Si no tiene una dirección fija, puede pedir a su médico de cabecera que actualice sus registros con su dirección.

### [Guía de fácil lectura sobre la prueba de citología cervical](#)

[56 Dean Street](#) es una clínica de salud sexual situada en el Soho, especializada en la reducción de infecciones y la promoción del bienestar sexual entre la comunidad LGBTQI+. Si es mayor de 25 años y tiene cuello uterino, puede reservar una **cita** gratuita para la prueba de citología cervical en la clínica los martes por la tarde en el **020 3315 5656**.

[El proyecto My Body Back](#) ofrece pruebas de citología cervical, atención anticonceptiva, pruebas de ETS y atención a la maternidad para personas que han sufrido violencia sexual.



*De joven no me animaron a buscar atención sanitaria, ni me registré en la consulta de un médico de cabecera. Pero cuando cumplí 25 años, a pesar de mi relación enfermiza con la automedicación, me sentí apoyada en una relación. Mi pareja de entonces fue la razón por la que me animé a hacerme mi primera prueba de citología cervical a pesar de mi falta de autocuidado y autoestima. Recuerdo que me dijo: "5 minutos en la consulta del médico es mejor que años de tratamiento del cáncer si lo pospongo y me arriesgo a que no se detecte cualquier alteración en una fase precoz". Aunque me resulta una revisión incómoda, no he faltado a ninguna prueba. Para mí es importante contar con una sólida red de apoyo para acceder a los servicios de salud.*

Ashleigh, 30 años – Haringey.



Escanee el código QR para más información  
sobre la prueba de citología cervical

### Reconocimientos

Este folleto ha sido elaborado por Groundswell en colaboración con la North Central London Cancer Alliance, RM Partners North West y South West London Cancer Alliance, North East London Cancer Alliance, South East London Cancer Alliance y el Equipo encargado del NHS England Cancer Screening (región de Londres).

Crédito imagen

Página 3: <https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide>

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)



@ItsGroundswell

Entidad benéfica de Groundswell registrada con el número 1089987

Publicado Julio 2024 / Fecha de revisión: Julio 2025