

# AUTO EXPLORACIÓN *vulvar*

## ¿Por qué autoexplorarte?

El cuerpo cambia y tu vulva también.

A partir de los 40, esos cambios pueden afectar a tu sexualidad, a tu salud y a tu calidad de vida.

La autoexploración no es solo una práctica física, es conocerse, reconocer lo que cambia y tomar el control de tu salud íntima.

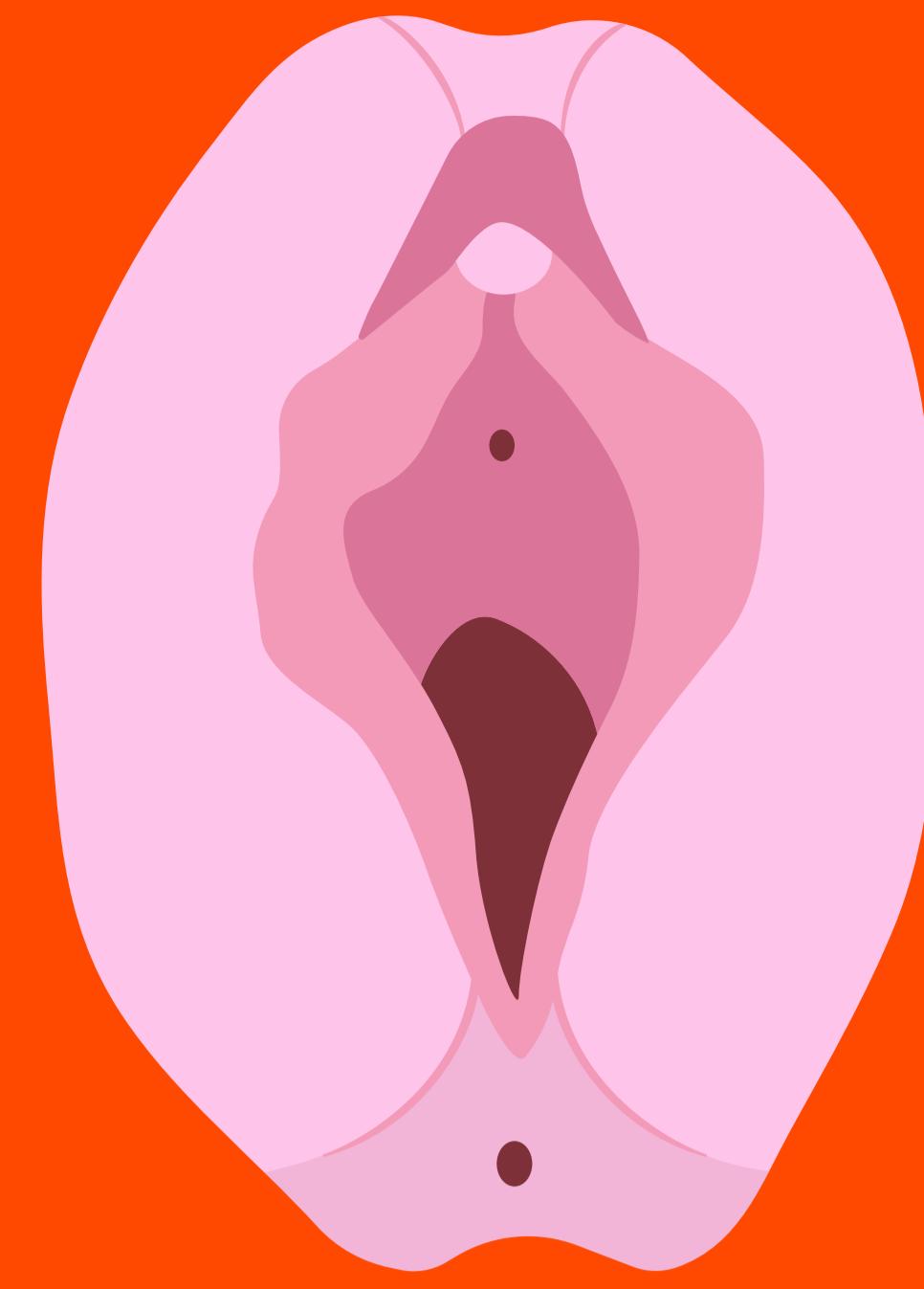
Autoexplorarte no es raro. Lo raro es que nadie te haya enseñado.

**Por tu salud, te toca.**

## ¿Qué debes buscar? <sup>1</sup>

Debes prestar atención a los siguientes signos:

- 01. Cualquier bulto, protuberancia o llaga nueva o cambiante.**
- 02. Sangrado.**
- 03. Cambios en el color o la textura de la piel.**
- 04. Enrojecimiento, hinchazón o irritación.**
- 05. Dolor o incomodidad durante el examen.**



## 1. EXAMINA<sup>1</sup>

Observa toda el área genital externa. Separa los labios mayores y menores con los dedos y revisa visualmente desde el clítoris hasta la zona perianal.

## 2. PALPA<sup>1</sup>

Toca suavemente la vulva con tus dedos para detectar bultos, áreas engrosadas o molestias. No debería doler. Si sientes algo raro, anótalo.

## 3. ANOTA<sup>1</sup>

Lleva un registro. Puedes escribir lo que notas o hacer fotos para compararlas en futuros exámenes.

## 4. REPORTA<sup>1</sup>

Si encuentras algo que te preocupa o no sabes interpretar, no lo dejes pasar, acude a tu profesional de salud.

<sup>1</sup>How to perform vulvar self-examination:  
[www.issvd.org/resources/how-to-perform-vulvar-self-examination-a-step-by-step-guide](http://www.issvd.org/resources/how-to-perform-vulvar-self-examination-a-step-by-step-guide)

**Haz clic en el botón** para obtener más información.

[Ver video](#)