

El examen pélvico: Posiciones diferentes para un cuidado centrado en el paciente

Esta guía muestra y describe posiciones diferentes que se pueden usar durante un examen pélvico. Cada persona tiene derecho a pedir e intentar la posición que le haga sentir más cómoda. Hay muchas maneras de hacer un examen pélvico. Los proveedores de salud y pacientes deben decidir juntos una posición adecuada. La posición más común (litotomía) – acostada con la espalda en la mesa de examen y los pies en los soportes – no siempre es posible físicamente ni cómoda para todas las personas. También puede ser una posición difícil emocionalmente, especialmente para personas que han tenido experiencias traumáticas dentro y/o fuera de la sala de examen.

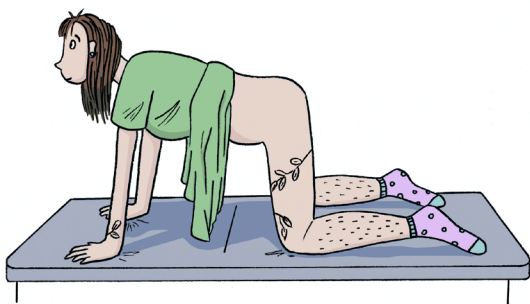
Esta guía no incluye todas las posiciones posibles. Para encontrar la mejor posición, quizás necesite adaptar o combinar diferentes posiciones que mencionamos aquí. Esta lista tiene ejemplos de ajustes que se puede usar con cualquiera de las posiciones que mencionamos.

- Según la posición, el espéculo se puede colocar con el mango hacia arriba en lugar de hacia la espalda del paciente.
- Usar cojines pueden ayudar a crear más espacio o apoyo.
- Cuando se pueda, el proveedor de salud debe ajustar su propia posición (por ejemplo, ponerse de pie, arrodillarse, o agacharse) y tener equipos adaptables disponibles.
- Se debe usar una sábana para cubrir la privacidad del pacient. Esto no está demostrado en los dibujos para mejorar el entendimiento de las posiciones.



Posición de litotomía

La persona se acuesta en la espalda con las caderas cerca del borde de la mesa. Las piernas se levantan a ambos lados con las rodillas dobladas. Se colocan los pies o piernas en soportes.



Posición de mesa

La persona se apoya con las manos (o los codos) y las rodillas sobre la mesa, con el abdomen hacia abajo. Las rodillas deben quedar a cada lado de la mesa. Para algunas personas elevar la parte superior de la mesa puede ayudar con comodidad.



Posición de pie inclinado hacia adelante

La persona se pone de pie frente a la mesa y se inclina hacia adelante, apoyando los brazos o los codos sobre la mesa. Puede doblar un poco las rodillas para mayor comodidad. Los pies deben estar separados al ancho de las caderas. Para más comodidad puede poner un cojín debajo del pecho.

El examen pélvico: Posiciones diferentes para un cuidado centrado en el paciente



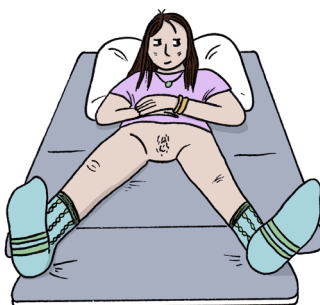
Posición en diamante

La persona se acuesta en su espalda y deja que las rodillas dobladas caigan hacia los lados, manteniendo los talones juntos cerca del borde de la mesa, formando una figura de diamante con las piernas. Un cojín debajo de las caderas o de las rodillas puede hacer el examen más cómodo. No se recomienda para personas con articulaciones inestables.



Posición en "M"

La persona se acuesta en la espalda con las rodillas dobladas a unos 90 grados y los pies planos sobre la mesa. Los talones deben estar cerca de los glúteos, y las rodillas caen suavemente hacia los lados formando una "M". Una persona de apoyo puede sostener una o ambas rodillas. Un cojín debajo de las caderas puede ayudar. No se recomienda para personas con articulaciones inestables.



Posición en "V"

La persona se acuesta en la espalda con las piernas rectas y separadas hacia los lados de la mesa. Tal vez necesite una persona de apoyo para sostener las piernas. Se puede hacer con o sin soportes de pie o incluso acostada en el abdomen.



Posición inclinada hacia adelante en cuatro apoyos (Posición de niño)

La persona se apoya en los antebrazos y las rodillas, y mueve las caderas hacia atrás hasta que los glúteos se acerquen a los talones. El abdomen puede descansar sobre o entre los muslos. Un cojín entre las piernas puede ayudar. Esta posición también se puede hacer cuando la persona está acostada en la espalda, agarrando las piernas en su lugar o con ayuda de una persona de apoyo.



Posición rodilla-pecho

La persona se acuesta de lado, con las rodillas dobladas, y la pierna de arriba cerca del pecho. Una persona de apoyo puede sostener la pierna. La pierna de abajo puede estar doblada o estirada.