

Índice

Prólogo a la edición española, por la doctora Elena Arnedo.....	7
Introducción.....	11

El cuerpo femenino

LOS ÓRGANOS GENITALES..... 15

La vulva, 15.—La vagina, 19.—El útero, 22.—Las trompas, 23.—Los ovarios, 25.

LA MAMA..... 26

Anatomía de la mama, 27.—Fisiología de la mama, 29.—La belleza de los pechos, 31.

RITMOS FEMENINOS..... 40

El ciclo menstrual, 40.—¿Cómo funciona el sistema hormonal femenino, 41.—Las regiones u órganos interesados, 43.—El papel de las hormonas ováricas, 46.—¿Cómo se desarrolla un ciclo menstrual? 49.

LA REGLA	53
¿Por qué se tiene la regla?, 54.—¿Qué sucede en el organismo?, 54.—Preguntas sobre el ciclo menstrual, 56.—La forma de vida durante la regla, 57.—¿Cómo dejar de ser una víctima de sus reglas?, 57.	
EL ACTO SEXUAL	60
El deseo sexual, 60.—La fase de excitación, 63.—La fase orgásmica, 64.—La fase de resolución, 69.	
HIGIENE Y MODO DE VIDA	70
La higiene íntima, 70.—Los problemas de la circulación (piernas pesadas, varices, varicosidades, celulitis), 76.—Algunos consejos dietéticos, 80.—El tabaco y sus perjuicios, 85.	

Las edades de la vida

LA MUJER DURMIENTE DE 0 A 9 AÑOS	95
La vida intrauterina	96
La formación del sexo, 96.	
La vida normal de una niña	98
El aspecto al nacer, 98.—Del nacimiento a los 10 años, 99.	
Pequeños y grandes males	101
Los picores, 101.—Las pérdidas anormales, 102.—Las hemorragias, 103.	
El papel del médico	104
¿Cómo elegir un médico?, 104.—¿Qué hace el médico?, 104.—Consejos a las madres, 105.	
EL DESPERTAR DE LA FEMINIDAD DE 10 A 19 AÑOS	107
La llegada de la regla	109
Su significado, 109.—Su fecha de aparición,	



109.—Las características de la primera regla, 111.	
Otras modificaciones de la pubertad	111
¿Cuáles son las principales transformaciones de la pubertad?, 111.—El crecimiento, 112.—¿Qué desencadena la pubertad?, 113.—¿Cuál es el papel de las diferentes hormonas durante la pubertad?, 113.	
El amor, la primera vez	115
La primera experiencia, 116.—Las preguntas sobre él, 117.—Las preguntas sobre sí misma, 119.	
Formas de evitar el embarazo	122
¿Por qué todavía hay tantas chicas sin anticonceptivos?, 122.—¿Qué método anticonceptivo elegir?, 124.—Preguntas sobre la anticoncepción, 127.	
La joven frente al embarazo	128
¿El embarazo de la adolescente tiene riesgo?, 129.—¿Interrupción o continuación del embarazo?, 130.	
La violación	133
¿Cuál es la actitud práctica ante una violación?, 135	
El acné	138
¿Cuál es la causa del acné?, 138.—¿Cómo se manifiesta el acné?, 140.—¿Cómo combatir el acné?, 140.	
LA MUJER REVELADA DE 20 A 39 AÑOS:	
LA SEXUALIDAD FEMENINA	145
Los obstáculos para la felicidad sexual	146
La lubricación insuficiente, 146.—Dolores durante las relaciones sexuales, 148.—La ausencia de deseo sexual, 150.—La ausencia de orgasmo, 152.—El orificio vaginal, 155.—Un inciso: la ninfomanía, 155.—Los problemas sexuales masculinos, 156.	
Para una entera plenitud sexual	159
Las zonas erógenas y el arte de las caricias, 159.—La masturbación, 162.—Los fantasmas, 164.—La musculación del perineo, 168.	
La homosexualidad femenina	171
Los comportamientos particulares	174



**LA MUJER REVELADA DE 20 A 39 AÑOS:
EL CONTROL DE LA FECUNDIDAD..... 179**

LA ANTICONCEPCIÓN 179

La píldora 181

¿Qué píldora elegir?, 182.—¿Cómo actúa la píldora?, 186.—¿Qué exámenes son necesarios antes de tomar la píldora?, 188.—¿Cómo se toma la píldora?, 189.—¿Qué ventajas tiene la píldora combinada?, 191.—¿Qué inconvenientes tiene la píldora combinada?, 192.—Preguntas sobre la píldora, 196.—Los accidentes de la píldora, 199.

El DIU 200

¿Quién puede llevar un DIU?, 201.—¿Qué DIU elegir?, 202.—¿Cómo actúa el DIU?, 203.—¿Cómo es la colocación?, 203.—¿Qué ventajas tiene el DIU?, 205.—¿Qué inconvenientes?, 205.—¿Qué riesgos pueden imputársele?, 207.—Preguntas sobre el DIU, 209.

El diafragma 214

¿Cómo se presenta el diafragma?, 215.—¿Qué reglas seguir para obtener una eficacia óptima?, 216.—¿Cómo se debe cuidar?, 218.—¿Le conviene a todas las mujeres?, 218.—¿Qué ventajas tiene?, 219.—¿Qué inconvenientes?, 219.

Los capuchones cervicales 221

Los espermicidas 222

¿Cuáles son las normas de utilización de un espermicida?, 223.—¿Qué ventajas tienen los espermicidas modernos?, 224.—¿Qué inconvenientes?, 225.—Preguntas sobre los espermicidas, 225.

Los métodos basados en la auto-observación 227

El método Ogino-Knauss, 227.—El método de la temperatura, 228.—El método Billings, 230.

La ligadura de trompas (o esterilización tubárica) 231

La anticoncepción en situaciones particulares 234

La anticoncepción «del día siguiente», 234.—La anticoncepción de urgencia, 235.—La anticon-



cepción después del parto, 236.—La anticoncepción después de un aborto, 238.	
La anticoncepción masculina	239
La retirada, 239.—El preservativo, 239.—La vasectomía, 242.—La anticoncepción médica, 244.	
La anticoncepción del futuro	244
 LOS FRACASOS DE LA ANTICONCEPCIÓN: LA INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO	
	246
¿Qué dice la ley?, 247.	
Antes de la interrupción	248
¿Cómo saber que se está embarazada?, 248.—¿Qué hacer? ¿A quién dirigirse?, 249.—¿En qué consiste la primera visita médica?, 249.—¿Y la entrevista psicosocial?, 250.—¿Y la segunda consulta médica?, 250.	
La IVE	252
¿Dónde?, 252.—¿Cuándo?, 252.—¿Cómo?, 253.—¿Cuánto tiempo?, 254.	
Después de la intervención	255
Una vez en casa, 255.—¿Qué riesgos tiene la IVE?, 256.	
 LA MUJER REVELADA DE 20 A 39 AÑOS: LA ELECCIÓN DE SER MADRE	
	261
EL DESEO DEL EMBARAZO	263
Historia de un encuentro	263
Primera etapa: la fecundación, 263.—Segunda etapa: la formación y transporte del huevo, 266.—Tercera etapa: la nidación, 266.—¿Cómo colaborar lo más posible?, 267.—En la actualidad ¿es posible determinar el sexo del hijo anticipadamente?, 269.	
 LA ESTERILIDAD DE LA PAREJA	273
¿Qué se debe saber antes de consultar a un médico?	273
La primera consulta	277



Los exámenes a la mujer	279
La curva de temperatura, 279.—El test postcoital, 282.—La histerografía, 284.—Las dosificaciones hormonales, 286.—La ecografía, 287.—La insuflación tubárica, 287.—La biopsia de endometrio, 287.—La laparoscopia, 288.	
Los exámenes que se le hacen al hombre	291
El espermiograma, 291.—Otros análisis del espermatozoides, 292.—Las dosificaciones hormonales, 293.—Otros exámenes, 294.	
Las causas de la esterilidad femenina	297
En el útero, 297.—En las trompas, 299.—En los ovarios, 300.—En la hipófisis, 302.—En el hipotálamo y en el sistema nervioso central, 303.—La esterilidad de origen psíquico, 303.	
Las causas de la esterilidad masculina	305
La azoospermia, 305.—Las oligoastenospermias, 307.—La teratospermia, 307.	
Los tratamientos de la esterilidad	308
El tratamiento médico de la mujer, 308.—La cirugía en la mujer, 310.—Los tratamientos en el hombre, 311.—La inseminación artificial, 312.—La fecundación in vitro, 315.	
LA ESPERA FRUSTRADA:	
EL ABORTO	320
¿Qué provoca un aborto espontáneo?, 320.—¿Qué síntomas pueden hacer tener un aborto?, 322.—Los abortos repetidos, 324.	
El embarazo extrauterino	325
¿Qué sucede?, 325.—¿A qué se debe que el huevo quede bloqueado en la trompa?, 326.—¿Cuáles son las señales de alerta?, 327.—¿Cuáles son los elementos del diagnóstico?, 328.—En qué consiste la intervención quirúrgica?, 328.—¿Qué posibilidades hay de tener un embarazo normal después de un embarazo tubárico?, 329.	
LA MUJER REVELADA DE 20 A 39 AÑOS:	
LOS SÍNTOMAS NORMALES	331
La ausencia de la regla o amenorrea	332

La amenorrea primaria, 333.—La amenorrea secundaria, 335.	
Los trastornos de la regla	341
Las reglas dolorosas o dismenorrea, 341.—Las menstruaciones demasiado abundantes o menorragias, 345.—Las menstruaciones demasiado escasas o hipomenorreas, 348.	
Los ciclos irregulares	349
Lo normal, 349.—Lo anormal, 350.	
El síndrome premenstrual (SPM)	352
¿Qué es el síndrome premenstrual?, 353.—¿Cuáles son los síntomas del SPM?, 353.—¿Se conocen las causas del SPM?, 356.—¿Qué tratamiento tiene el SPM?, 357.	
El flujo o leucorrea	360
Algunos flujos son naturales, 360.—Otros flujos son síntomas de una infección, 361.	
Las pérdidas de sangre fuera de la regla	362
¿Qué actitud observar ante las pérdidas sanguíneas anormales?, 363.—¿Cuál es el origen de las hemorragias genitales?, 364.	
Las cistitis y las infecciones urinarias	368
¿Cómo se manifiesta una infección urinaria?, 368.—¿Cuáles son las causas de la infección urinaria?, 369.—¿Qué se debe hacer cuando aparecen los síntomas?, 370.	
La incontinencia urinaria	372
¿Cómo se garantiza la retención de orina en estado normal?, 373.—¿Cómo se puede poner remedio a la incontinencia urinaria?, 374.	
El exceso de vello	376
¿Qué origina el hirsutismo?, 377.—¿Es posible eliminar eficazmente ese vello superfluo?, 379.	
Los síntomas anormales en las mamas	380
Los dolores, 380.—Los «bultos» o «nódulos», 382.—Secreciones por los pezones, 383.—Los ganglios, 384.—Otras manifestaciones anormales, 386.	
 LA PLENITUD DE LA FEMINIDAD ENTRE LOS 40 Y LOS 49 AÑOS	 387
La vida hormonal a los 40 años	391



*¿Qué hacen los ovarios?, 391.—¿Qué síntomas indican la insuficiencia de los ovarios?, 393.—¿Qué tratamientos se proponen?, 396.—Preguntas sobre el tratamiento, 398.

La sexualidad a los 40 años..... 399

La anticoncepción a partir de los 40 años..... 400

La fecundidad disminuye con la edad, 400.—¿Qué actitud tiene la mujer de 40 años frente a la anticoncepción?, 401.—¿Qué métodos elegir?, 402.

El bebé de la cuarentena..... 405

¿A qué se debe esta disminución de los nacimientos?, 406.—¿Qué riesgo supone un embarazo para una mujer en la cuarentena?, 406.—¿Qué peligro corre el niño?, 407.—¿Cómo disminuir los riesgos?, 408.

LA TORMENTA DE LA MENOPAUSIA DE LOS 50 A LOS 59 AÑOS..... 413

¿Qué es la menopausia?..... 414

¿Cómo se sabe cuándo una mujer tiene la menopausia?, 414.—¿A qué edad sobreviene la menopausia?, 416.

Las consecuencias inmediatas de la menopausia..... 417

La desaparición de la menstruación, 417.—Los sofocos, 418.—Otros trastornos, 422.

Las manifestaciones tardías de la menopausia..... 426

Las modificaciones de las mucosas genitales, 426.—La osteoporosis, 427.—Las complicaciones cardiovasculares, 433.

El médico y usted..... 433

¿Cómo elegir médico?, 434.—El tratamiento hormonal, 435.

LA SERENIDAD RECUPERADA DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS..... 447

Cómo prevenir las consecuencias tardías de la menopausia..... 449

Cuando no se sigue un tratamiento médico, 449.—Cuando se sigue un tratamiento médico, 450.



¿Qué se debe hacer para tener buena salud? 453

Algunas afecciones deben dejar de preocuparle, 453.—Las enfermedades de mayor gravedad se pueden detectar o evitar, 453.—Esos achaques que amargan la vida, 455.

Cómo envejecer bien 456

Cuidar el cuerpo, 457.—Mantener una actividad cerebral regular, 457.



La medicina al servicio de la mujer

LA CONSULTA GINECOLÓGICA 461

LOS MEDIOS DE DIAGNÓSTICO 466

A nivel del aparato genital 466

Citología, 466.—Ecografía, 468.—Dosificaciones hormonales, 470.—Histerografía, 471.—Colposcopia, 474.—Histeroscopia, 474.—Biopsia de endometrio, 475.—Laparoscopia, 476.

A nivel de las mamas 478

El examen clínico, 478.—Mamografía, 479.—Xerografía, 481.—Ecografía, 481.—Termografía, 482.—Galactografía, 483.—Citopunción, 484.—Quistografía gaseosa, 484.—Biopsias, 484.

LAS ALTERACIONES Y LAS ENFERMEDADES DE LOS ÓRGANOS GENITALES 485

La retroversión uterina 485

Mioma del útero 487

La endometriosis 491

Tumores y quistes de ovarios 495

¿Cuáles son las diferentes variedades de quistes?, 495.—Los ovarios poliquísticos, 498.—Los tumores no quísticos del ovario, 499.

Las afecciones genitales causadas por las infecciones..... 502

La vulvitis, 505.—La bartolinitis, 506.—La vaginitis, 506.—La cervicitis, 507.—La endometri-
tritis, 507.—La salpingitis, 508.

Las infecciones genitales en el hombre..... 510

La balanitis, 510.—La uretritis, 511.—La epidid-
imitis, 511.—La orquitis, 511.—La prostatitis,
511.

El cáncer de útero 513

El cáncer de cuello del útero, 513.—El cáncer
de endometrio, 519.

El descenso de los órganos o prolapsos..... 523

«Los niños del Distilbene» (Diethylbestrol) 527

LAS ENFERMEDADES DE LA MAMA..... 532

Las enfermedades benignas..... 532

El fibroadenoma, 532.—El lipoma, 533.—El
quistes, 533.—La enfermedad fibroquística,
534.—Las lesiones inflamatorias, 536.

El cáncer de mama..... 537

¿Cómo se forma el cáncer de mama?,
538.—¿Cuáles son los factores de riesgo?,
540.—¿Cómo detectar un cáncer de mama?,
545.—El tratamiento del cáncer de mama,
549.—¿Qué hacer después del tratamiento de
un cáncer de mama?, 556.

**LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SE-
XUAL**..... 557

Qué es indispensable saber sobre las ETS..... 558

Los signos que anuncian una ETS, 560.—Las
afecciones no genitales debidas a una ETS, 561.

**Principales enfermedades de transmisión se-
xual**..... 562

La candidiasis, 562.—La clamidiasis, 564.—Los
condilomas o verrugas venéreas, 566.—La sar-
na, 567.—La gonococia, 568.—La hepatitis B,
570.—El herpes genital, 570.—Los micoplas-
mas, 573.—La pediculosis del pubis, 574.—La
sífilis, 575.—La tricomoniasis, 577.

Consejos para combatir las ETS	579
Anticoncepción y riesgo de ETS	581

UNA ETS APARTE: EL SIDA..... 584

El virus del sida	586
¿Cómo se realiza la transmisión del virus?.....	589
Por la sangre, 590.—Por el espermatozoides, 591.—Por la madre a su bebé, 593.	
Los exámenes preventivos.....	594
Ser seropositiva	596
Los síndromes asociados al sida.....	601
La enfermedad del sida	602
La prevención del sida	603

LAS INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS EN GINECOLOGÍA..... 606

La anestesia	608
El legrado	610
La histerectomía.....	612
La ovariectomía	616
Otras intervenciones	617
Direcciones útiles	621
Índice analítico.....	627