

## Salud

# No basta con cuidarse: Los 5 chequeos clave que permiten confirmar tu salud sexual

**Especialistas advierten que muchas infecciones de transmisión sexual y otros riesgos ginecológicos pueden no presentar síntomas, por lo que los controles periódicos son fundamentales para una detección temprana y una sexualidad informada.**

Santiago, mayo de 2026.- Mantener hábitos de autocuidado y utilizar métodos de protección es fundamental para la salud sexual, pero no siempre suficiente. Muchas infecciones de transmisión sexual (ITS), alteraciones ginecológicas e incluso algunos tipos de cáncer pueden desarrollarse sin síntomas visibles, haciendo que los controles ginecológicos periódicos sean una herramienta clave para la detección temprana y la prevención. Desde DKT Chile advierten que, pese al mayor acceso a información sobre sexualidad y prevención, todavía existe una baja percepción de riesgo en torno a los chequeos médicos regulares, especialmente entre personas jóvenes o quienes creen que "si no hay síntomas, no hay problema".

"Uno de los principales errores es pensar que la salud sexual solo

depende del autocuidado diario o de usar un método anticonceptivo. Muchas infecciones y patologías no generan señales visibles al comienzo, y justamente los controles ginecológicos permiten detectar aquello que las pacientes no pueden percibir a simple vista", explica Victoria Cancino, matrona de DKT Chile. La especialista enfatiza que lo ideal es realizar controles ginecológicos al menos una vez al año, ya que estas consultas permiten construir una historia clínica, identificar factores de riesgo y definir qué exámenes son necesarios según la edad, antecedentes familiares y estilo de vida de cada paciente.

"Cada paciente es distinta. No todas necesitan los mismos exámenes al mismo tiempo. Por eso es tan importante el seguimiento recurrente, porque el profesional

conoce la historia clínica, los antecedentes familiares y puede anticiparse a posibles riesgos", agrega Cancino.

### LOS CHEQUEOS QUE NO SE DEBEN POSTERGAR

Entre los principales exámenes preventivos destacan el PAP o Papanicolau, el test de Virus Papiloma Humano (VPH), las ecografías mamarias y las mamografías, además del examen físico y la evaluación clínica general. Según explica la matrona de DKT Chile, actualmente las recomendaciones de edad responden principalmente a lineamientos ministeriales y programas preventivos, pero muchas veces no reflejan completamente la realidad actual de la población. "Hoy las personas comienzan su

vida sexual mucho antes que hace décadas y también cambió la forma en que vivimos nuestra sexualidad a lo largo de la vida. Por eso, más allá de las edades establecidas en algunos programas, es importante evaluar cada caso de manera individual", señala.

### EN ESE CONTEXTO, LOS PRINCIPALES CHEQUEOS INCLUYEN:

PAP (Papanicolau): recomendado desde los 25 años para detectar lesiones en el cuello uterino y prevenir el cáncer cervicouterino.

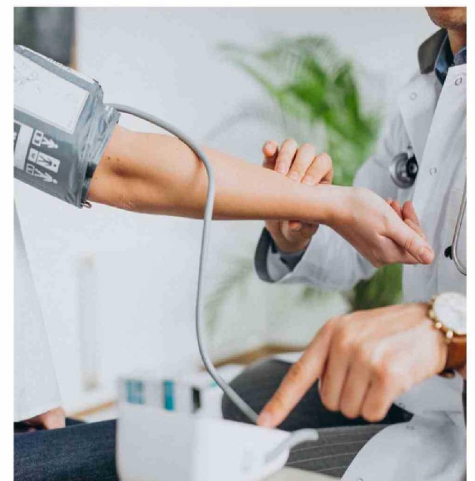
Test de VPH: examen que detecta el Virus Papiloma Humano y que suele comenzar a realizarse desde los 30 años.

Ecografía mamaria: puede indicarse desde los 30 años cuando existen factores de riesgo o antecedentes familiares.

Mamografía: recomendada generalmente desde los 40 años como parte de los controles rutinarios.

Exámenes para ITS: dependiendo de la evaluación clínica y antecedentes sexuales de cada persona.

Además de los exámenes de laboratorio, los especialistas destacan la importancia del examen físico realizado por profesionales capacitados, ya que puede permitir identificar anomalías o señales de alerta que muchas veces



pasan desapercibidas.

### UNA SEXUALIDAD ACTIVA TAMBIÉN REQUIERE PREVENCIÓN ACTIVA

Desde DKT Chile advierten además que todavía persiste la idea errónea de que ciertos controles dejan de ser necesarios con la edad o al tener pareja estable. Sin embargo, la actividad sexual y los riesgos asociados pueden mantenerse durante distintas etapas de la vida.

"Muchas veces se piensa que después de cierta edad ya no es necesario controlarse, pero eso no significa que desaparezcan los riesgos. Hoy vemos

personas que inician nuevas relaciones a los 50 o 60 años y siguen necesitando prevención, chequeos y acompañamiento profesional", comenta la especialista.

Asimismo, recalcan que los antecedentes familiares también cumplen un rol importante en la detección temprana de patologías como el cáncer de mama o cervicouterino, permitiendo incluso adelantar ciertos exámenes cuando existen factores de riesgo.

Finalmente, desde DKT Chile hacen un llamado a normalizar los controles ginecológicos como parte integral del bienestar y la salud sexual, promoviendo una mirada preventiva y libre de estigmas.