

CÓMO MEDIRTE EL CUELLO UTERINO

Cuanto más cerca esté tu cuello uterino de la entrada de tu vagina, más corto será tu canal vaginal, lo que afecta al tipo de copa que deberías usar. Tienes que tener en cuenta que la altura de tu cuello uterino cambia dependiendo del momento del mes, y si tienes la regla puede ser más alto o más bajo.

Tienes que tocarte el cuello uterino con el dedo. Pero, antes de todo, ¡mídate el dedo! Las manos de cada persona son diferentes, así que la longitud de tu dedo puede afectar a los resultados. Usa una regla para medir la longitud de tu dedo desde la punta al primer nudillo, luego hasta el segundo, y luego desde la punta hasta la base. Cuando toques tu pared vaginal, puedes usar los nudillos como punto de medida.

Luego, ¡lávate las manos! Lo primero que vas a notar es tu pared vaginal. Tiene un tacto suave, parecido a dentro de la boca, aunque puede que tenga unas rugosidades suaves. El cuello uterino es un poco diferente, suave pero a la vez firme, como la punta de la nariz. Si tocas algo que no sea la pared vaginal, que es suave, es muy probable que sea tu cuello uterino, incluso aunque no esté donde esperarías.

Cuello uterino alto de 55 mm o más

Si llegas más o menos (o no puedes llegar) a tu cuello uterino, es muy probable que tengas lo que se denomina un “cuello uterino alto.”

Cuello uterino medio 45 mm – 55 mm

Si has podido introducir un dedo y encontrar el cuello uterino entre el nudillo medio y el más alto, (aunque hay que volver a comentar que no es la medida más precisa del mundo, pero sí que sirve de referencia) o según tus cálculos crees que está entre los 45 - 55 mm, entonces tienes un cuello uterino medio.

Cuello uterino bajo de 44 mm o menos

Si has podido acceder a tu cuello uterino fácilmente desde la apertura de la vagina, es que tienes un cuello uterino bajo.