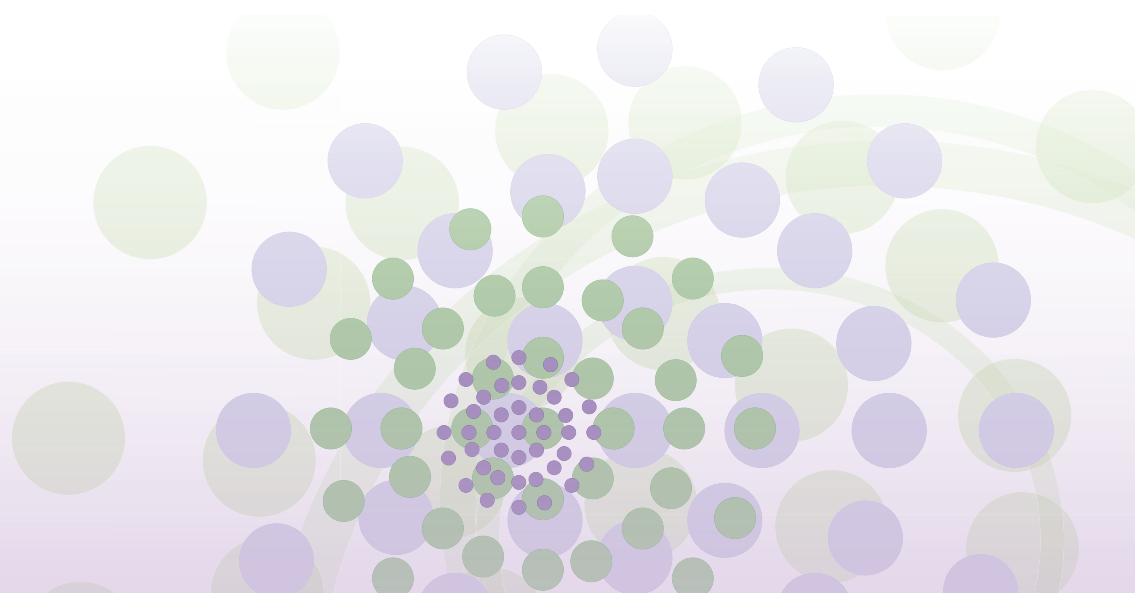


Información para las mujeres: Salud Vaginal



Documento dirigido al profesional sanitario para informarle
del contenido de la MenoGuía para pacientes

Información para las mujeres: Salud Vaginal en la Menopausia

Las MenoGuías de la AEEM ofrecen material informativo para dar respuesta, en un lenguaje sencillo, a las cuestiones básicas que se plantea la población en general.

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda. © 2014 AEEM.

Autor: Rafael Sánchez Borrego (*Barcelona*)

Editor Invitado: Montserrat Manubens Grau (*Barcelona*)

Actualización de la información: Marzo 2014.

Flujo Vaginal

Se refiere a las secreciones que provienen de la vagina y puede variar en:

- Consistencia (espeso, pastoso, líquido).
- Color (transparente, turbio, con sangre, blanco, amarillento, verdoso).
- Olor (normal, inodoro, maloliente).

Consideraciones

El hecho de tener cierta cantidad de flujo vaginal es normal, especialmente si se está en edad fértil. Las glándulas del cuello uterino producen un moco transparente. Estas secreciones se pueden tornar de un color blanquecino o amarillento al exponerse al aire, pero éstas son variaciones normales.

Un flujo vaginal que súbitamente cambia de color, olor o consistencia, o aumenta o disminuye significativamente en cantidad, puede ser indicio de una infección.

Causas

Las siguientes situaciones pueden aumentar la cantidad de flujo vaginal normal:

- Ovulación
- Embarazo
- Excitación sexual

El flujo vaginal en mayor cantidad puede deberse a:

- Infecciones.
 - Vaginosis bacteriana (VB): las bacterias que normalmente viven en la vagina se

multiplican en forma exagerada, lo que causa un flujo grisáceo y un olor a pescado que empeora después de una relación sexual. Esta afección por lo general no se transmite sexualmente.

- Clamidia.
- Gonorrea
- Tricomoniasis
- Candidiasis vaginal
- Otras infecciones e infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Vaginitis descamativa y liquen plano (problemas específicos de la piel de la vulva).
- Un tampón o un objeto extraño olvidado
- Otras patologías

Recomendaciones

- Mantenga la zona genital limpia y seca.
- No realice duchas vaginales. Si bien muchas mujeres se sienten más limpias si utilizan duchas vaginales después de una menstruación o relación sexual, puede en realidad empeorar el flujo vaginal, ya que ésta elimina las bacterias sanas que recubren la vagina y que están allí para protegerla contra una infección.
- Tome probióticos cuando esté tomando antibióticos, para evitar una candidiasis vaginal.
- Evite el uso de productos de higiene íntima perfumados en el área genital.

- Evite el uso de pantalones extremadamente apretados, los cuales pueden causar irritación.
- Use ropa interior de algodón. Evite la ropa interior de seda o nailon debido a que estos materiales no son muy absorbentes y restringen el flujo de aire. Esto puede incrementar la sudoración en el área genital, lo cual podría ocasionar irritación.
- Si tiene diabetes, mantenga un buen control de los niveles de glucemia.
- Use condones para evitar contraer o diseminar infecciones de transmisión sexual.

Si el flujo es causado por una enfermedad de transmisión sexual, la(s) pareja(s) sexual(es) se debe(n) tratar, incluso si no tiene(n) síntomas. La negativa de las parejas sexuales a aceptar tratamiento puede causar reinfección continua y puede conducir a una inflamación en la zona de la pelvis, llamada enfermedad inflamatoria pélvica, o a esterilidad.

¿Cuándo acudir a un profesional?

Acuda pronto al médico si tiene flujo vaginal y:

- Fiebre y dolor en la pelvis.
- Tuvo un compañero sexual con gonorrea, clamidia u otra infección de transmisión sexual.
- Tiene mucha sed o apetito, inexplicable pérdida de peso, aumento en la frecuencia urinaria o fatiga, ya que pueden ser señales de diabetes.
- Cree que el flujo puede estar relacionado con un medicamento.
- Tiene preocupación porque pueda estar padeciendo una infección de transmisión sexual o no está segura de una posible exposición.
- Los síntomas empeoran o duran por más de una semana a pesar de las medidas de cuidados caseros.
- Tiene ampollas u otras lesiones en la vagina o en la vulva.
- Presenta escozor al orinar u otros síntomas urinarios, ya que puede tener una infección urinaria.

Los exámenes de diagnóstico que pueden realizarse son:

- Cultivo del flujo vaginal.
- Examen de una muestra del flujo vaginal bajo el microscopio.
- Citología vaginal.

El tratamiento depende del tipo de infección. Es posible que su médico le recete óvulos, cremas o antibióticos. En algunos casos, se puede requerir el uso de medicamentos orales. Asimismo, la pareja o parejas sexuales también pueden necesitar tratamiento.

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos, en ocasiones denominados como “bacterias amigas” o “bacterias buenas”, son bacterias que viven en el cuerpo y ayudan a que funcione correctamente. A menudo, los probióticos ayudan a que el cuerpo se defienda contra las infecciones causadas por bacterias dañinas u otros gérmenes.

¿Los preparados con probióticos ayudan a mejorar la salud?

Algunos estudios han sugerido que los comprimidos de probióticos pueden mejorar la salud, pero no hay pruebas suficientes para asegurarlo. Es necesaria más investigación.

Ahora, se estudia si los probióticos:

- Pueden ayudar a combatir o prevenir las infecciones en el estómago o los intestinos, incluyendo infecciones graves.
- Puede mejorar con la diarrea, el estreñimiento, y algunas de las enfermedades que causan estos síntomas, como el síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn.
- Prevenir o tratar las alergias, y/o eczemas que hace que la piel pique y se descame.
- Ayuda a prevenir o combatir las infecciones en la vagina.

¿Debo tomar preparados con probióticos?

No. No debe tomar probióticos, a menos que su médico o enfermera se lo indique. No

hay ningún beneficio comprobado de tomar pastillas con probióticos de forma rutinaria.

¿Debo comer yogur con "cultivos activos"?

Los productos de yogur con "cultivos activos" contienen probióticos. Si no existen inconvenientes, el yogur bajo en grasa puede ser parte de una dieta saludable.

Algunas mujeres se ponen yogur natural directamente en la vagina para ayudar a prevenir o tratar infecciones. No lo recomendamos, ya que no hay estudios que hayan demostrado efectividad.

¿Cuáles son las desventajas de tomar probióticos?

Los probióticos son considerados seguros y "amigables", pero siguen siendo bacterias, lo que podría, en teoría, causar infecciones en las personas con sistemas inmunológicos débiles.

Flujo Vaginal

La cantidad de moco producido por las glándulas del cuello uterino varía a lo largo de todo el ciclo menstrual, lo cual es normal y depende de la cantidad de estrógeno que circula en el cuerpo. También es normal que las paredes de la vagina liberen algunas secreciones, cuya cantidad depende de los niveles hormonales en el cuerpo.

A partir de la menopausia, con la disminución de estrógenos (hormona producida por el ovario) existe una menor vascularización de la vagina y menor secreción de flujo por la vagina.

Sequedad Vaginal

La sequedad vaginal, también conocida como vaginitis atrófica, es una condición común en las mujeres con menopausia natural o quirúrgica.

Algunos de los síntomas de sequedad vaginal son dolor con las relaciones sexuales, sensación de quemazón o picor vaginal, o flujo vaginal anormal.

Afortunadamente, existen varios tratamientos efectivos para la sequedad vaginal. Si cree que tiene sequedad vaginal, acuda a un profesional.

Causas de Sequedad Vaginal

El estrógeno facilita que la vagina esté húmeda y mantiene el grosor de la mucosa vaginal (capa de células que recubre la vagina). La sequedad vaginal tiene lugar cuando los ovarios dejan de producir estrógenos. Esto puede ocurrir en ciertos momentos de la vida de una mujer, y puede ser permanente o temporal:

- En el momento de la menopausia.
- Después de la extirpación quirúrgica de los ovarios, quimioterapia o radioterapia de la pelvis para un cáncer.
- Después de tener un bebé, sobre todo si usted da lactancia materna.

Las mujeres que fuman presentan un mayor riesgo de una menopausia más temprana, en comparación con las no fumadoras. Por lo tanto, los síntomas de vaginitis atrófica pueden aparecer a una edad más temprana en las fumadoras.

Tratamiento de la sequedad vaginal

Actividad sexual

Usted puede mantener relaciones sexuales al mismo tiempo que trata la sequedad vaginal porque el sexo mismo puede ayudar a mantener los tejidos de la vagina saludables. La actividad sexual (incluida la masturbación) puede ayudar a los tejidos vaginales, manteniéndolos suaves y con más elasticidad.

Si las relaciones sexuales siguen siendo dolorosas a pesar del tratamiento consulte con un profesional de la salud.

Tratamiento

Hay dos opciones de tratamiento para las mujeres con sequedad vaginal: hidratantes/lubricantes y estrógenos tópicos, es decir aplica-

dos directamente en la vulva y la vagina. Todos los tratamientos para la sequedad vaginal actúan de forma temporal. La sequedad vaginal reaparecerá cuando se interrumpa el tratamiento.

Lubricantes e hidratantes vaginales

Los lubricantes e hidratantes vaginales se pueden adquirir sin receta médica. Estos productos no contienen ningún tipo de hormonas y prácticamente no tienen efectos secundarios.

Los lubricantes están diseñados para reducir la fricción y la incomodidad de la sequedad durante la relación sexual. El lubricante se aplica en la vagina o en el pene antes de tener relaciones sexuales. Los productos especialmente diseñados como lubricantes vaginales son más eficaces que los lubricantes que no están diseñados para este propósito, como la vaselina.

Lubricantes en base oleosa, como la vaselina, aceite de bebé o aceite mineral, pueden dañar los condones de látex y/o diafragmas y hacerlos menos eficaces para prevenir el embarazo o enfermedades de transmisión sexual. Los condones de poliuretano se pueden utilizar con los productos a base de aceite. Por otra parte, los lubricantes que se hacen con agua o silicona sí se pueden utilizar con los condones de látex y los diafragmas.

Los hidratantes vaginales están formulados para permitir que el agua se retenga en la mucosa vaginal. Las cremas hidratantes se aplican en la vagina tres veces a la semana para permitir un efecto hidratante continuo. Estos no deben ser utilizados antes de tener relaciones sexuales, ya que pueden ser irritantes.

Las lociones para manos y cuerpo no se deben usar para aliviar la sequedad vaginal ya que puede ser irritante para los genitales.

Estrógenos vaginales

El estrógeno vaginal es la opción de tratamiento más eficaz para las mujeres con

sequedad vaginal. Debe ser recetado por un médico.

Dosis muy bajas de estrógenos son efectivas al administrarse por vía vaginal. Es posible que una pequeña cantidad de estrógenos se absorba en el torrente circulatorio, aunque existe un riesgo mucho menor de efectos secundarios en comparación que los que se ingieren por vía oral.

Disponemos de varios tipos de productos de estrógenos vaginales:

- Cremas de estrógenos: se coloca en la vagina cada noche durante dos a tres semanas, y luego una o dos veces a la semana .
- Comprimidos vaginales con estrógenos que están envasados en un aplicador desechable. Se utiliza todos los días durante dos semanas y luego dos o tres veces por semana como terapia de mantenimiento.

¿Cuánto tiempo puedo usar los estrógenos vaginales?

El estrógeno vaginal es seguro y probablemente se pueda utilizar de forma indefinida, aunque no existen estudios a muy largo plazo que confirmen su seguridad.

■ ¿Es seguro el estrógeno vaginal para las mujeres con historia de cáncer de mama?

La seguridad de los estrógenos vaginales en mujeres que tienen una historia de cáncer de mama no está clara, debido a que habría la posibilidad de que una pequeña cantidad de estrógenos pudiera ser absorbida por la vagina hacia el torrente sanguíneo. Si usted tiene cáncer de mama, consulte con su ginecólogo o con su oncólogo sobre los posibles riesgos y beneficios de los estrógenos vaginales.