

Información para las mujeres:

¿Qué indican los cambios en el flujo vaginal?

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Enero 2015.

El flujo vaginal normal cumple varias funciones: limpia y humedece la vagina, y ayuda a prevenir infecciones. Si bien es normal que el color, la consistencia y la cantidad del flujo vaginal varían considerablemente entre las mujeres y a lo largo del ciclo menstrual, algunos cambios pueden indicar la presencia de un problema.

El flujo vaginal viene determinado por factores propios y externos. La edad, fase del ciclo menstrual, actividad sexual, método anticonceptivo, gestación, antibióticos o utilización de determinados productos higiénicos pueden alterarlo.

Cambios al llegar a la Menopausia.

Dado que los genitales tienen la mayor cantidad de receptores hormonales de todo el organismo, la disminución de estrógenos que sucede en la transición a la menopausia y más aún, una vez que ésta se ha alcanzado, dará lugar a unos cambios que afectarán a la mucosa y al medio vaginal con disminución y desaparición en la *microbiota* (antes llamada flora) vaginal de unos bacilos “amigos” (saprofitos), denominados bacilos de Döderlein, que la hace más vulnerable a la infección.

¿Cuáles son los síntomas que puedo tener?

El principal síntoma que puedes notar es la sequedad. También puede aparecer sensación de quemazón y la disminución o desaparición o del flujo. Es frecuente la sensación de molestias o incluso dolor con las relaciones sexuales.

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

¿Qué puedo hacer para evitarlo?

Aunque los principales cambios que se producen en la transición a la menopausia sean debidos a los cambios hormonales, sí que existen posibilidades para evitar la sequedad vaginal.

Mantenga el área genital limpia y seca. No se haga 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. También puede facilitar que gérmenes de la vagina pudieran ascender hacia las trompas de Falopio y provocar una infección pélvica.

Evite el uso de aerosoles, fragancias o polvos de higiene femenina en el área genital. Evite el uso de pantalones largos o cortos extremadamente apretados, los cuales pueden causar irritación. Use ropa interior de algodón. La ropa interior de seda o nailon no permite la aireación adecuada, pudiendo incrementar la sudoración en el área genital y ocasionar irritación.

¡Con más relaciones sexuales, menos sequedad!

Se ha demostrado que las mujeres que tienen relaciones sexuales o se masturban presentan menos síntomas relacionados con la sequedad vaginal. El estímulo mecánico mejora la elasticidad de la vagina y la lubricación por el incremento de la circulación sanguínea en esa zona.

Las cremas hidratantes y lubricantes pueden ser útiles.

Es aconsejable el uso de hidratantes y lubricantes para los síntomas de sequedad vaginal y dispareunia (dolor con las relaciones sexuales). El hidratante se fija al epitelio vaginal, retiene agua, y mantiene su hidratación, con una mejoría en la humedad, elasticidad y acidez de la vagina. Los Lubricantes vaginales deben ser aplicados en la zona genital de ambos miembros de la pareja antes de la relación, para minimizar la fricción y la consiguiente irritación. Son preferibles los lubricantes a base de agua o silicona, puesto que son más fáciles de eliminar mediante el lavado, en tanto que los lubricantes grasos o derivados oleosos son más difíciles de lavar, además de que en el hipotético caso de uso de preservativos de látex para prevención de embarazo o de infecciones de transmisión sexual, podrían dañarlos y hacerles perder su función protectora.

El mejor tratamiento son los Estrógenos vaginales.

Es lógico pensar que si la sequedad vaginal que acontece en la menopausia es debido a un déficit de estrógenos, la terapia local con estrógenos sea el tratamiento farmacológico más eficaz. Normaliza la acidez, aumenta la vascularización, aumenta la respuesta lubricante y previene la sequedad vaginal. Todo ello contribuye a una mejora de la respuesta sexual. Además, se ha demostrado la ausencia de efectos secundarios perjudiciales cuando se utilizan estrógenos de forma local y con las dosis bajas actuales.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

