



# LOS TRASTORNOS VAGINALES

## Cuestiones usuales en la farmacia

Los problemas de la zona íntima femenina son temas que se plantean con relativa frecuencia en las farmacias. Las alteraciones vulvo-vaginales se producen por una inflamación de la mucosa vaginal o zona vulvar. Sus sensaciones son muy desagradables, ya que suele producir enrojecimiento, edema inflamatorio de la zona e incremento de la secreción vaginal, generalmente más densa, blanquecina o grisácea y de olor desagradable. Suele ocasionar molestias como escozor, picor o dolor y también es frecuente que se sienta ardor al orinar o picazón en la parte externa de la vagina. Estas alteraciones se producen con cierta frecuencia en la población femenina, estimándose que cerca del 70% de las mujeres las han padecido en alguna ocasión.

### Flora vaginal, ¿por qué se altera?

Generalmente se producen por la alteración

*Mantener la salud vaginal no solo ayuda a que la zona íntima de la mujer no presente problemas, sino que también afecta al día a día. La autoestima y las relaciones de pareja también se ven afectadas con este tipo de trastornos.*



## Recomendaciones

En caso de sufrir estos problemas es importante seguir las recomendaciones higiénicas que le proporcionará su farmacéutico, tales como:

- Mantener una higiene frecuente y adecuada en la zona, utilizando preferentemente geles íntimos que respetarán la acidez de la zona.
- Utilizar ropa interior de algodón.
- Durante el período menstrual usar mejor compresas y evitar los tampones.
- Tratar de evitar los pantalones muy ajustados, utilizando ropa cómoda.
- Evitar las duchas vaginales, sin una adecuada recomendación médica.

Seguir las recomendaciones de tu farmacéutico puede ayudarte a prevenir e incluso a evitar estas molestias y tan frecuentes alteraciones en una zona tan sensible.

del equilibrio entre la flora vaginal existente en la zona, es decir las bacterias beneficiosas que se encuentran en la zona y en ocasiones otros microorganismos patógenos como bacterias u hongos.

Este mecanismo de defensa de la vagina está basado en su propio ecosistema de bacterias beneficiosas y lo constituyen las llamadas bacterias lactobacilos, las cuales acidifican el medio interno y controlan la proliferación de otros



microorganismos patógenos que proceden del exterior o de la zona anal. Mientras se mantenga este equilibrio, la vagina es menos vulnerable a de sufrir infecciones.

Este equilibrio puede ser alterado por diversas y variadas causas como, el abuso de jabones o geles no adecuados, tampones, duchas vaginales, cambios hormonales, la actividad sexual, el uso de algún método anticonceptivo o determinados medicamentos. Uno de los tipos de medicamentos más susceptible a ocasionar estos trastornos son los antibióticos, normalmente utilizados para tratar infecciones bacterianas del aparato respiratorio, dentales, de la piel o urinarias. Los antibióticos utilizados, des-

truirán las bacterias infectantes, pero también pueden eliminar la flora vaginal beneficiosa, lo que facilita las recurrencias de las infecciones vulvovaginales, como la vulvovaginitis y la vaginosis bacteriana.

### Soluciones en la farmacia

Generalmente, la frecuencia de estas preguntas en la farmacia determina el alto grado de confianza que tienen las mujeres con su farmacéutico y del servicio que las farmacias españolas proporcionan. Consejos como advertir de la posibilidad de estos trastornos cuando se dispensa un antibiótico a una paciente, pueden servir para anticiparse a su aparición. También en estas situaciones está indicado la recomendación de productos probióticos, que son medicamentos que se encargan de repoblar las bacterias beneficiosas que han desaparecido. Estos probióticos aceleran la regeneración de la zona vaginal y del equilibrio interno. Se recomiendan su uso basándose en estudios científicos que avalan su beneficio. Se administran por vía oral o por vía vaginal después del tratamiento antibiótico de la infección. ■

## [El consejo]

Si notas un aumento del flujo vaginal, que cambia de olor, consistencia o color, o sientes irritación, escozor, dolor pélvico, molestias al orinar o fiebre, acude al médico porque es probable que tengas una infección.