



Ginecología

Dra. Olga Salas
Jefa de la Unidad de Patología del Tracto
Genital Inferior de Salud de la Mujer Dexeus

Mima tu flora vaginal

Si notas picores y el flujo cambia de aspecto, puedes tener una infección. De entrada no es grave y se cura fácilmente

Picor, quemazón en la zona genital, una secreción diferente del flujo normal y un olor peculiar son síntomas que deberían hacerte pensar en que una infección se ha instalado en la vagina. Y no sería extraño, porque se calcula que un 90% de las mujeres sufrirá una vaginitis a lo largo de su vida. Este trastorno, como también la vaginosis, la vaginitis candidiásica y otras dolencias genitales, está ocasionado por un desequilibrio en la flora vagi-

nal, el conjunto de microorganismos que forman una barrera natural que protege esa mucosa de posibles infecciones molestas.

Las causas

El Lactobacillus es la bacteria que domina la flora de la vagina. Produce ácido láctico y otras sustancias que mantienen el pH vaginal ácido, lo que impide que proliferen microorganismos contagiosos que originan las infecciones. Varios factores pueden alterar este equilibrio y abrir



Las infecciones vaginales son uno de los principales motivos de consulta al ginecólogo.

la puerta a las infecciones de la zona genital, como demasiados antibióticos, antifúngicos, un exceso de higiene íntima, anticonceptivos, espermicidas y alteraciones hormonales (como la que se da cada mes con la menstruación o a partir de la menopausia).

La solución está en los probióticos

Son cepas de Lactobacillus que impiden la proliferación de microorganismos contagiosos y, a su vez, producen sustancias antimicrobianas que previenen nuevas reinfecciones.

- **Se administran por vía vaginal u oral.** En esta segunda opción las dosis son más elevadas porque deben recorrer más camino.

Buenos hábitos

3 pautas que te ayudan a mejorar

- **Evita la ropa ajustada** para que no roce ni se acumule humedad. Abandona los tejidos sintéticos y vístete con algodón.
- **Reduce los carbohidratos**, sobre todo los alimentos ricos en azúcares, no tomes alcohol y bebe mucha agua.
- **Usa un jabón neutro.** Un exceso de higiene no es bueno; lava la zona a diario con las manos limpias y con un jabón suave y no perfumado.

Recuerda

Dos medidas preventivas

- **Los antibióticos provocan desequilibrios** en la flora, cosa que puede favorecer el crecimiento de bacterias patógenas, por lo que tras el tratamiento es aconsejable tomar probióticos para restablecer la flora.
- **Si mantienes relaciones sexuales**, es recomendable que tras el coito vayas al baño a eliminar la orina y también para hacer un lavado de la zona íntima. De esta forma estarás previniendo posibles infecciones.