



SALUD VAGINAL

Después de la disminución del deseo sexual, el síntoma más frecuente que limita la vida sexual es la dispareunia, producida por la cirugía, el estado menopáusico y/o radioterapia. La atrofia vaginal es un adelgazamiento de la mucosa, que cursa con pérdida de los pliegues rugosos y disminución de la elasticidad del epitelio vaginal. Puede causar picor, sequedad, sangrado y dolor durante el coito vaginal. Incluso puede asociarse a otros síntomas no vaginales con dolor con la micción, incontinencia de orina e infecciones de repetición.

Todos estos cambios vaginales producidos por lesión de la mucosa vaginal (radioterapia) o por la ausencia de estrógenos (como ocurre en la menopausia o con algunos fármacos usados para tratar el cáncer), contribuyen a la disfunción sexual. Como consecuencia va a dificultar el coito vaginal, disminuye la percepción sensorial periférica y dificulta la respuesta al estímulo sexual.

Algunas de las medidas recomendadas para mantener una adecuada salud vaginal:

- Las mujeres que mantiene una **vida sexual activa o masturbación** presentan menos síntomas relacionados con la atrofia. El estímulo mecánico del coito mejora la elasticidad del tejido y la lubricación por el aumento del flujo sanguíneo. Existe una relación inversa entre atrofia genitourinaria y relaciones sexuales.

- **Terapia Hormonal Local**. Es el tratamiento más eficaz para los síntomas de atrofia moderados e intensos. Aumenta la vascularización y la lubricación, mejorando así la respuesta sexual. Puede necesitarse algún tiempo para alcanzar la máxima eficacia, entre 8-12 semanas de media, la dosis y duración del tratamiento necesario para mejorar los síntomas varían según los pacientes. Se aconseja continuar con dosis bajas de mantenimiento para evitar la recurrencia de los síntomas. No es una terapia indicada en caso de tumores hormono-dependientes, pero podría valorarse en casos que no responden a otros tratamientos.

- **Hidratantes vulvo-vaginales**. Aportan hidratación y sensación de confort en la zona. Se puede usar de manera continua sin efectos secundarios. Habitualmente para obtener el máximo beneficio debemos esperar entre ocho y doce semanas. Encontramos preparados comerciales a base de uno o varios de los siguientes compuestos:

- Lubricantes de naturaleza lipídica. Son capaces de atrapar agua en su interior, contribuyendo a la hidratación de la zona. Compuestos a base de aceite de oliva, aceite de onagra y rosa de mosqueta.

- Pectinas: Productos de origen natural con alto poder hidrofílico y carentes de efectos secundarios.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

-Centella asiática: Regenerador de la piel y mucosas, tienen acción productora de colágeno con efecto reepitelizante.

- Ácido hialurónico

- Otros: Liposomas, VitE, fitoestrógenos.