

Información para las mujeres:

Protege la flora vaginal para evitar infecciones

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Enero 2015.

¿Qué es la flora vaginal?

La *microbiota* (antes llamada flora) vaginal hace referencia a la comunidad de microorganismos vivos residentes en la vagina que conviven en un delicado equilibrio en la mujer sana. Viven en el cuerpo y ayudan a que funcione bien.

¿Qué factores causan la alteración de esta flora?

El equilibrio de la flora vaginal (*microbiota*) viene determinado por factores tanto propios como externos. La edad, fase del ciclo menstrual, actividad sexual, método anticonceptivo, gestación, antibióticos o la utilización de determinados productos higiénicos pueden alterar el normal equilibrio de la microbiota.

¿Qué síntomas pueden hacerme pensar que está alterada?

La sensación de prurito vaginal, mayor cantidad de flujo o mal olor pueden ser signos de que la microbiota vaginal ha sido desplazada por microorganismos patógenos, asociados con el desarrollo de una posible infección vaginal.

¿El ardor o dolor al orinar puede estar relacionado con una infección vaginal?

Las infecciones del tracto urinario se han relacionado con alteraciones en el ecosistema vaginal. Un episodio de infección urinaria, prácticamente siempre es precedido por la colonización vaginal de gérmenes urinarios.

La menopausia es una etapa en la que es frecuentes este tipo de infecciones.

La disminución en la producción de estrógenos que sucede en la menopausia se acompaña de una gran reducción del volumen del flujo que baña la superficie vaginal y consiguientemente una gran reducción del número de microorganismos residentes (lactobacilos). Como consecuencia, disminuye la acidez y se facilita la colonización vaginal por otros gérmenes.

¿Por qué a veces las infecciones por hongos son recurrentes a pesar de recibir tratamiento?

A veces, la propia infección por *Candida* o incluso por el tratamiento hace que no pueda recuperarse la microbiota vaginal por lo que es más fácil que se vuelva a producir una reinfección por hongos. Por este motivo, es aconsejable utilizar conjuntamente con el tratamiento antibiótico un probiótico, y de esta manera ayudar a alcanzar más rápidamente un equilibrio en el ecosistema vaginal.

¿Cómo pueden afectar los hábitos de higiene a la flora vaginal?

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. Mantenga el área genital limpia y seca. No se haga duchas vaginales.

¡Lactobacilos!. Bacterias amigas.

Los *lactobacilos* son un género de bacterias denominadas así debido a que producen ácido láctico y mantienen la acidez de la vagina, lo cual inhibe el crecimiento de bacterias dañinas para la salud.

Cuando la concentración de lactobacilos en la vagina disminuye demasiado se pierde dicha acidez y los microorganismos oportunistas pueden colonizarla y provocar una infección. Se ha propuesto la utilización de probióticos en la prevención y como tratamiento asociado a antibióticos en los procesos infecciosos vaginales

Lactobacilos en probióticos.

El yogur y otros alimentos probióticos son alimentos que contienen bacterias benéficas que favorecen el equilibrio microbiano en el tracto digestivo y genitourinario. Existen probióticos que se utilizan por vía oral o vaginal que pueden regenerar el ecosistema, evitando así las recaídas asociadas con el tratamiento de la infección vaginal.

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

