

### ¿Otra vez?

¿Notas a veces un intenso picor o escozor que incluso provoca la hinchazón de tu zona íntima?

Este problema surge en la mayoría de las ocasiones como consecuencia de las infecciones vaginales como la vaginosis o la candidiasis.

¡No estás sola! Estas infecciones afectan a un 75% de las mujeres al menos una vez en su vida. Y de ellas, la mitad suelen tener un segundo episodio.



“ Soy Naomi, tengo 23 y cuando voy al baño, siento #Picor.”

### Pero... ¡si yo no he hecho nada!

A lo mejor no has caído en la cuenta, pero seguramente has tomado antibióticos u otros medicamentos de forma prolongada (por ej. corticoides), o has mantenido un exceso de higiene local con productos que no respetan el pH natural de la zona.

También puedes haber sufrido cambios hormonales: ¿embarazo, menopausia? Y puede que tomes anticonceptivos o tengas alguna enfermedad como la diabetes... Todos estos factores, de forma aislada o combinada pueden alterar el ecosistema vaginal y favorecer la aparición de infecciones.

### La vagina es un ecosistema

Tener una buena salud íntima significa que tu vagina debe mantener las condiciones adecuadas para que no existan síntomas y permitan una vida sexual satisfactoria en las distintas etapas de tu vida.

La vagina es un ecosistema en el que habitan una gran variedad de microorganismos. Los lactobacilos son los más abundantes. Su presencia es beneficiosa ya que producen ácido láctico y otros compuestos antimicrobianos que evitan la proliferación de gérmenes. Pero cuando este equilibrio se altera, puede aparecer una infección.

### Debes saber:

- ➔ Es mejor que utilices ropa interior de algodón. La ropa sintética suele incrementar la sudoración, y más en verano. Y no abuses de los salvaslips.
- ➔ No es recomendable que mantengas relaciones sexuales mientras dure la infección. Aunque no son consideradas enfermedades de transmisión sexual (ETS) en el sentido tradicional, es posible contagiar una infección durante el sexo. Además, seguramente sientas dolor y tu infección tardará más tiempo en curar.
- ➔ Aunque estas infecciones en general no suelen tener consecuencias, es importante tratarlas bajo control ginecológico y hacer seguimiento.
- ➔ Se aconseja no abusar de geles y jabones en la ducha que destruyen flora vaginal.

### ¿Cómo mantener a raya las infecciones vaginales?

- ¡Atenta a los síntomas! Un flujo irregular (más espeso y blanco o grisáceo), de olor desagradable, escozor, ardor al orinar o al tener relaciones sexuales pueden ser síntomas indicativos.
- ¿Pastillas, cremas o supositorios vaginales? Este tipo de infecciones se pueden tratar con medicamentos antifúngicos o antibacterianos, que existen en diferentes formatos. La elección depende de cada caso y de la gravedad de la infección, por lo que siempre hay que consultar a un ginecólogo. Pero nunca te automediques, es un mal hábito que debes desterrar, aunque estés de vacaciones.
- Evita la humedad. Si es verano, no permanezcas con el bañador mojado de forma prolongada ni pases muchas horas en remojo en piscinas o jacuzzis.
- Toma probióticos. Incorpora a tu dieta productos ricos en Lactobacillus, que favorezcan la repoblación de tu flora intestinal y vaginal, como los yogures. En algunos casos se pueden administrar también productos ricos en probióticos por vía vaginal. En HC Marbella te podemos aconsejar cuál puede ser el más adecuado para ti.