

¿Qué es la vulvovaginitis?

¿La zona genital femenina **requiere de cuidados específico**? ¿Porqué?, Si que lo es, debido a que está en contacto con la orina, el sudor, el flujo vaginal, menstruación y el hecho de ser una zona poco ventilada que favorece la humedad y el crecimiento de gérmenes.

La vulvovaginitis es una inflamación de la zona genital femenina con síntomas variables de picor, quemazón e hinchazón.

¿Cuándo ir al médico?

Hay síntomas que advierten de que existe una infección en la zona genital:

- Micción dolorosa
- Dolor en la parte baja del abdomen
- Flujo vaginal en mujeres
- Dolor durante las relaciones sexuales en las mujeres
- Sangrado entre períodos menstruales
- Secreción del pene y dolor testicular en las parejas masculinas

¿Cuáles son las infecciones **mas frecuentes**?

- Candidiasis vaginal**, colonización vaginal por hongos, secreción amarillenta, olor anormal, vulvovaginitis (hinchazón y quemazón en la vulva, manchas secas en la pared genital que pueden llegar a fisuras. El tratamiento son antifúngicos como el miconazol, fluconazol o clotrimazol.
- Amebiasis vaginal**, colonización por Entamoeba, desde síntomas leves a úlceras en la pared genital. Tratamiento con metronidazol.

Recomendaciones para prevenir Vulvovaginitis.

Situaciones donde hay un **riesgo de inflamación** vulvar y hay que extremar los cuidados:

Ropa interior ajustada. Ropa interior sintética. Relaciones sexuales (es esperma es alcalino y ocasiona un cambio de PH). Menstruación. Incontinencia fecal y urinaria. Uso de antibióticos. Cambios hormonales: pubertad, menopausia, embarazo.

Cuidados esenciales para prevenir:

Lavados con agua o jabón especial (suave con Ph 4,5) dos veces al día (mañana y noche). Limpieza cuidadosa de vulva, labios y clítoris. No lavar la vagina (ya que tiene un mecanismo natural de regeneración y protección(a menos que el médico así lo considere por un tratamiento específico). Cambiarse compresas y tampones cada 4-5 horas máximo. Limpieza después de orinar/defecar de delante hacia detrás. Evitar uso de colonias/desodorante en zona genital.

Consejos para niñas: Los jabones íntimos para niñas son diferente ya que su PH es de 7-8. La causa mas frecuente de vulvo-vaginitis es la higiene. Hay que enseñarles a limpiarse de delante a detrás, para evitar arrastre de restos fecales a la zona genital.

Consejos en el embarazo: Es totalmente normal el aumento de secreciones vaginales. Limpieza con jabón apropiado al menos dos veces al día.

Consejos en la menopausia. SE interrumpe el flujo vaginal, hay jabones apropiados para esta época y ayudas en forma de cremas o geles para compensar la falta de secreción hormonal.

Tratamientos naturales que pueden ayudar

Probioticos: Lactobacillus de cepas habitualmente presentes en la vagina. Los gérmenes que viven en la zona vaginal/vulvar ayudan a crear un ambiente ácido protector de infecciones, estimulan mecanismos inmunitarios y favorecen la degradación de bacterias patógenas, etoman en tratamiento oral o en ovulos vaginales como preventivos (Una vez al mes) o para acompañar tratamientos por antibióticos o antifúngicos.

Arbol de té: Antiséptico, antibacteriano, antiparasitario

Plantas calmantes. Achillea, Camomilla, Euphrasia.