

# “RECOMENDACIONES DE LA SEGO PARA LAS MUJERES SOBRE LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA ATROFIA VAGINAL”



Los síntomas relacionados con la atrofia vaginal tienen su origen en el descenso de la producción por los ovários de estrógenos, lo que ocurre en la menopausia pero también en otras situaciones en las que hay una menor producción de estrógenos como en la lactancia o cuando se toman algunos medicamentos que tienen un efecto contrario a los estrógenos.

Su presencia es frecuente, apareciendo en el 40% de las mujeres menopáusicas.

Los síntomas, mas frecuentes son la disminución de la lubricación vaginal, sequedad vaginal, ardor, picor, y dolor con las relaciones sexuales. También pueden aparecer síntomas del tracto urinario como aumento de la frecuencia miccional o infecciones urinarias repetidas.

Además, se produce pérdida de los pliegues rugosos vaginales y adelgazamiento de la mucosa, con disminución del tamaño de los labios mayores y menores y del orificio de entrada vaginal.

Para aliviar los síntomas se recomienda:

## 1.- Hábitos higiénicos y de salud

- El lavado de los genitales debe hacerse con agua templada y jabón neutro, aclarando con abundante agua y secando cuidadosamente la piel, sin frotar.
- Debe evitarse la ropa ajustada.
- La ropa interior debe ser de algodón evitando el nylon o las fibras sintéticas. Estas puede incrementar la sudoración en el área genital, lo cual podría ocasionar irritación.
- No debe utilizar compresas perfumadas o con recubrimientos plásticos.
- Utilice papel higiénico sin tintes, no productos añadidos.
- No utilice sprays desodorantes ni polvos de talco para el área genital.
- La actividad sexual regular ayuda a mantener las condiciones locales de la vulva y la vagina. Si las relaciones sexuales siguen siendo dolorosas a pesar del tratamiento consulte con un profesional de la salud.
- Evite el consumo de tabaco.
- El sobrepeso empeora los síntomas por lo que debe intentar lograr un peso adecuado.

## 2.- Hidratantes y lubricantes

Son la primera línea de tratamiento ante síntomas leves o moderados.

Los síntomas de sequedad y ardor mejoran con el uso regular de agentes hidratantes vaginales suplementando con lubricante vaginal para mantener actividad sexual.

Estos productos no contienen ningún tipo de hormonas. Son compuestos capaces de acumular agua para después liberarla lentamente. Deben ser utilizados una o más veces por semana. Son totalmente inocuos y seguros para la salud.

# “RECOMENDACIONES DE LA SEGO PARA LAS MUJERES SOBRE LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA ATROFIA VAGINAL”



Se pueden adquirir sin receta médica.

Además del uso regular del hidratante, la utilización de un lubricante durante la relación sexual puede reducir la irritación causada por la fricción del tejido. El lubricante se aplica en la vagina o en el pene antes de tener relaciones sexuales.

Ante la alta disponibilidad de preparados, las mujeres deberán probar varios productos hasta encontrar el que mejor se adapte a sus necesidades.

Las cremas o lociones para manos y cuerpo no se deben usar para mejorar la sequedad vaginal ya que pueden ser irritantes cuando se aplican en el área genital.

## **3.- Tratamientos hormonales**

Indicados para las mujeres en quienes las cremas hidratantes y lubricantes vaginales sean insuficientes.

Deben ser indicados por el médico.

Han demostrado ser eficaces en el alivio de los síntomas y en revertir los efectos de la falta de estrógenos.

Pueden administrarse como tratamiento general si además existen otros síntomas como sofocos o de manera local en forma de cremas, tabletas vaginales o anillo vaginal que liberan la hormona en la vagina.

Su uso está limitado en el caso de algunos tipos de cánceres.

## **4.- Laser vaginal**

Se trata de un novedoso tratamiento que realizado de manera adecuada parece mostrar beneficio en mejorar las condiciones locales de los tejidos vaginales.

