

La consulta de ➔ Domingo Molina

Especialista en Ginecología de Hospital Perpetuo Socorro

El calor, la humedad y la asistencia a piscinas y playas son algunas de las causas de que en la época estival las mujeres padezcan con mayor frecuencia alguna infección vaginal. La vulvovaginitis candidiásica y la vaginosis bacteriana son las más habituales, explica Domingo Molina, ginecólogo de Hospital Perpetuo Socorro

«Las infecciones vaginales aumentan en verano»

CANARIAS7
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Cuáles son los principales problemas ginecológicos que pueden surgir en verano?

— Los principales trastornos que se desarrollan con mayor frecuencia en la época estival son las infecciones vulvovaginales. De hecho, se estima que el riesgo de contraerlas aumenta hasta en un 50% durante el verano. La vulvovaginitis candidiásica y la vaginosis bacteriana son las más habituales, pudiendo afectar la primera hasta al 75% de las mujeres en algún momento de su vida, sin incluir las recaídas, que no son infrecuentes. La cistitis es una afección urinaria que aumenta en esta temporada y las enfermedades de transmisión sexual también pueden verse incrementadas.

— ¿Por qué?

— Existen distintos factores que favorecen su desarrollo como son el calor, el sudor, la humedad y la mayor asistencia a piscinas y playas ya que el agua favorece la proliferación de bacterias. Precisamente permanecer con la ropa de baño húmeda demasiado tiempo es una de las principales causas al propiciar un desequilibrio vaginal, al igual que los cambios de dieta, de rutina, las prendas sintéticas, las condiciones de los viajes o una inadecuada higiene personal. El mayor tiempo de ocio en verano también puede propiciar una mayor actividad sexual que si se desarrolla sin protección puede dar lugar al contagio de enfermedades de transmisión sexual, incluso por la introducción de bacterias de la zona externa de la vagina que con las condiciones ambientales hayan proliferado.

— ¿Cuándo debe consultarse con un especialista?

— Ante las infecciones vaginales la aparición de síntomas como irritación, picor, enroje-



cimiento, molestias miccionales, aumento y/o cambio de la secreción vaginal, mal olor y molestias en las relaciones sexuales denotan la necesidad de acudir a consulta. De esta forma será posible obtener un diagnóstico precoz que colabore a simplificar el tratamiento y mejorar el tiempo de curación. No obstante, en muchos casos pueden no presentarse señales que hagan sospechar de su existencia por lo que es más que recomendable la realización de una revisión ginecológica anual en la que pueden ser detectadas mediante la citología o la exploración vaginal.

— ¿Qué medidas deben adoptarse para evitar la aparición?

— Para prevenirlas es importante usar prendas íntimas de tejidos naturales y cambiarlas

diariamente, no permanecer con ropa de baño húmeda y sentarse directamente en la arena mojada o muy caliente sin una toalla. Una correcta higiene diaria es prioritaria, con el uso de geles de PH neutro y evitando las duchas vaginales y desodorantes íntimos para no afectar a las defensas naturales, así como realizando la limpieza de delante hacia atrás. Ingerir al menos un litro y medio de agua contribuye a la eliminación de las bacterias, no aguantar las ganas de orinar y combatir el estreñimiento. El tabaco y la ropa ajustada no son aconsejables y respecto a la nutrición, lo más adecuado es consumir alimentos ricos en lactobacilos, como los yogures, además de frutas y verduras mientras se evita la cafeína, los picantes y el azúcar.



LA UNIDAD DE
OFTALMOLOGÍA

— QUE ELLA —
SE MERECE

Dr. Óscar Asís Vainer

Dr. Javier Goas Iglesias de Ussel

Dra. María José Martín Torres

Dr. Vicente Mujica Moreno

Dra. Cecilia Rodríguez Luna

Dra. Laura Farías Martínez

Dr. Joaquín José Rutllán Civit

Dra. Marina Ocaña González

Factores de riesgo y tratamiento

■ La etapa reproductiva, los tratamientos hormonales, los estados inmunodeprimidos, como el existente en la diabetes mellitus descompensada, la promiscuidad sexual, el uso de duchas vaginales o el embarazo son factores predisponentes para la aparición de estas infecciones.

Respecto al tratamiento, cada caso y patología requiere de unas medidas específicas pero en general suele basarse en extremar las medidas higiénicas y dietéticas y el uso de probióticos, antimicrobianos ante los hongos y antibióticos ante las bacterias. En cualquiera de las situacio-

nes debe evitarse la automedicación y acudir a un ginecólogo ya que puede ser innecesaria provocando posterior resistencia a la misma complicando futuros tratamientos, agrava la dolencia al no ser la adecuada o provocar efectos secundarios indeseados.

928 49 99 00
HPS hospitales.com