



Resequedad vaginal

Las molestias en la vagina y la vulva (labios externos de la vagina) son comunes en mujeres de todas las edades, pero se incrementan con la menopausia. La disminución de estrógenos con la menopausia es el principal contribuyente de la resequedad vaginal, comezón, ardor, molestia y dolor durante el coito u otra actividad sexual. Atrofia vaginal es el término médico que describe estos cambios, y cuando se combinan con síntomas vesicales después de la menopausia, es llamado síndrome genitourinario de la menopausia. Los síntomas de atrofia vaginal pueden afectar significativamente su calidad de vida, la satisfacción sexual, y la relación con su pareja.

Los síntomas vaginales asociados a la menopausia pueden molestar tempranamente en la transición menopáusica o iniciar varios años después de la disminución de los niveles de estrógenos. Contrario a los bochornos, los cuales generalmente mejoran con el tiempo, los síntomas vaginales típicamente empeoran con el tiempo debido tanto al envejecimiento como a una falta prolongada de estrógenos.

Menopausia y envejecimiento pueden afectar la vagina en las siguientes formas:

- El tejido vaginal se hace más delgado, seco, y menos elástico.
- Las secreciones vaginales son menores y la lubricación disminuye.
- Se incrementan las infecciones vaginales (ya que el pH vaginal normal se incrementa).
- Puede haber molestias al orinar y aumentar las infecciones del tracto urinario.
- El tejido vaginal frágil, seco e inflamado puede desgarrarse y sangrar.
- Las mujeres con menopausia inducida por tratamientos para cáncer pueden tener algún daño adicional en el tejido de la vagina por quimioterapia o radiación pélvica.
- Los inhibidores de aromatasa que toman muchas mujeres con cáncer mamario causan niveles extremadamente bajos de estrógenos, causando a menudo síntomas severos de resequedad vaginal y disminución de la lubricación.
- Los cambios vaginales comúnmente contribuyen al dolor con la actividad sexual o en los exámenes vaginales.
- Las mujeres con molestias por atrofia vaginal a menudo tienen actividades sexuales con menor frecuencia, lo cual puede causar que la vagina se haga mas corta , estrecha y menos elástica.
- Para algunas mujeres, el dolor y estrechamiento vaginales, y contracciones involuntarias de los músculos vaginales (vaginismo) puede intensificarse hasta el punto en que las relaciones sexuales no son placenteras o incluso posibles.

Opciones de tratamiento

Aunque los síntomas de resequedad y atrofia vaginal pueden ser muy molestos, la buena noticia es que hay disponibles opciones de tratamiento efectivas. Estas incluyen diferentes formas de estrógenos en dosis baja aplicados directamente en la vagina, así como tratamientos no hormonales. Usted puede combinar tratamientos no-hormonales y hormonales para un óptimo alivio de los síntomas.

Remedios no-hormonales

- **Lubricantes vaginales** reducen la molestia con la actividad sexual cuando la vagina está reseca por disminución de la fricción. Se recomiendan productos a base de agua, ya que el aceite contenido en algunos de ellos pueden causar irritación vaginal. Hay muchas marcas efectivas disponibles de venta libre, como la K-Y Jelly, Astroglide, K-Y Silk-E, Slippery Stuff, y Just Like Me.
- **Humectantes vaginales** recubren la pared vaginal y mantienen la humedad vaginal. Como con su cara y manos, la vagina debe ser humectada de forma regular, por ejemplo, varias veces a la semana antes de dormir. Hay productos efectivos como Replens y K-Y Liquebeads.
- **Estimulación sexual regular** promueve el flujo sanguíneo vaginal y las secreciones. La estimulación sexual con una pareja, sola o con un dispositivo (como un vibrador) puede mejorar la salud vaginal.
- **Expanda su visión del placer sexual**, como incluir opciones "sin penetración", como caricias mas largas o la masturbación mutua, y el masaje es una forma efectiva de hacer la penetración vaginal dolorosa (coito) más cómoda o proporcionar un lugar adecuado para mantener su intimidad sexual.
- **Ejercicios del piso pélvico** pueden fortalecer los músculos vaginales relajados y relajar los contraídos.

- **Dilatadores vaginales** pueden estirar y agrandar la vagina después de muchos años de atrofia vaginal severa, especialmente si la actividad sexual es infrecuente y la vagina se ha vuelto muy corta y estrecha para el coito. Contracciones involuntarias de los músculos vaginales (vaginismo), una respuesta aprensiva al dolor, comúnmente contribuyen a las molestias durante el coito o la actividad sexual. Además, el uso regular de estrógenos vaginales, lubricantes y humectantes, varios meses de “ejercicios” diarios con dilatadores vaginales lubricados pueden ayudar. Los dilatadores vaginales se pueden comprar en farmacias y tiendas de materiales médicos y ser usados con la guía de un ginecólogo, terapeuta físico y terapeuta sexual. Recuerde, la vagina puede disminuir de tamaño y sus músculos debilitarse, por ello “úsela o piérdala”.

Terapia vaginal con estrógenos

- **Es un tratamiento disponible por prescripción efectivo y seguro**, aplicando dosis baja de estrógenos directamente en la vagina para incrementar el grosor y la elasticidad de los tejidos vaginales, restablecer un pH vaginal sano, incrementar las secreciones vaginales, y aliviar la resequeidad vaginal y las molestias con las relaciones sexuales. La mejoría usualmente ocurre en pocas semanas, aunque el alivio total puede tomar varios meses.
- **Aún un tratamiento a corto plazo** puede ser una opción para mujeres con historia de cáncer mamario o uterino pero solo después de haber considerado cuidadosamente con su médico los riesgos y beneficios.
- **Hay productos de estrógenos en dosis bajas para aplicación vaginal aprobados por el gobierno** por prescripción como cremas vaginales (usadas 2 ó 3 noches a la semana), tabletas vaginales de estradiol (usadas dos veces a la semana), y un anillo vaginal de estradiol (se cambia cada 3 meses). Todos son altamente efectivos. Usted puede tratar varias formas diferentes y escoger la que prefiera.
- **Las dosis estándar de terapia** estrogénica probadas para tratar bochornos también tratan la resequeidad vaginal, aunque algunas mujeres se pueden beneficiar con un tratamiento adicional de estrógenos vaginales en dosis baja. Si solo hay síntomas vaginales, se recomiendan las dosis bajas de estrógenos solo aplicados en la vagina.
- **Ospemifene (Osphena)** es una tableta oral para el tratamiento del dolor con el coito secundario a atrofia vaginal. Ospemifene es un estrógeno agonista/antagonista, lo que significa que trabaja como estrógeno en algunos tejidos y se opone a la acción de los estrógenos en otros.

Nota: No todos los síntomas vaginales están relacionados con la menopausia. Por ejemplo, infecciones por hongo, reacciones alérgicas y ciertas condiciones de la piel pueden afectar la vagina en mujeres de mediana edad, por lo tanto, debe consultar al médico si los síntomas no mejoran con el tratamiento.

Resumen de opciones terapéuticas

Lubricantes vaginales (de venta libre).

Hay disponibles varias marcas, incluyendo K-Y Jelly, Astroglide, K-Y Silk-E, Slippery Stuff, Just Like Me.

Humectantes vaginales (de venta libre)

Hay disponibles varios productos, incluyendo Replens y K-Y Liquidbeads

Terapia estrogénica vaginal (se requiere prescripción)

- Estrace o Premarin crema vaginal (1/2-1 gramo, aplicado en la vagina 2-3 veces por semana).
- Estring (anillo de estradiol pequeño y flexible colocado en la vagina se cambia cada 3 meses).
- Vagifem (tabletas de estradiol colocadas en la vagina dos veces a la semana).

“Ejercicio” vaginal

- Actividad sexual (con o sin pareja).
- Ejercicios de estiramiento con dilatadores vaginales con gel.
- Ejercicios físicos del piso pélvico.

Ospemifene (Osphena)

Una tableta oral trata el dolor con el coito por atrofia vaginal.



This *MenoNote*, developed by the Consumer Education Committee of The North American Menopause Society, provides current general information but not specific medical advice. It is not intended to substitute for the judgment of a person's healthcare provider. Additional information can be found at www.menopause.org.

Copyright © 2015 The North American Menopause Society. All rights reserved. NAMS grants permission to healthcare providers to reproduce this *MenoNote* for distribution to women in their quest for good health.

Made possible by donations to the NAMS Education & Research Fund.

