

Infecciones vaginales: Infecciones de hongos y bacterias

Los microbios, u organismos minúsculos, están presentes en todo su organismo. Ahí realizan funciones importantes: ayudan a nuestro cuerpo a digerir los alimentos, a procesar las vitaminas y a combatir las enfermedades.

En la vagina, el equilibrio de microbios es saludable. Pero cuando se altera el equilibrio, o si se introduce un nuevo microbio, usted puede terminar con una infección vaginal.

Las infecciones vaginales son comunes y, por lo general, no son graves. Este folleto explica dos tipos principales de infección y lo que usted puede hacer para prevenirla y tratarla.

¿Cuál es la causa de las infecciones vaginales?

La mayoría de las infecciones se deben a hongos o bacterias.

- **Los hongos.** Es normal tener hongos en la vagina, pero demasiados organismos hongales pueden causar una infección. ¿Cuál es la causa de demasiados hongos? Cualquier situación que cambie la mezcla microbiana en la vagina, como tomar antibióticos, puede ocasionar que los hongos se multipliquen. También se pueden provocar por cambios hormonales como los que ocurren durante el embarazo, la menopausia y la toma de anticonceptivos.
- **Las bacterias.** Una infección bacteriana puede ocurrir cuando hay un cambio en el tipo o la cantidad de bacterias en la vagina. A menudo, el problema es muy poca “buena bacteria” (los lactobacilos) y demasiado de un distinto tipo de bacteria (los anaerobios). Algunos factores que pueden contribuir a este desequilibrio pueden ser las duchas vaginales, las relaciones sexuales, bañarse muy seguido y la menstruación.

Tenga en cuenta que las infecciones vaginales por hongos y bacterias son muy comunes. No debe avergonzarse de hablar con su proveedor de cuidados de la salud acerca de sus síntomas. Probablemente no la “contrajo” de una pareja sexual, y no significa que usted no sea una mujer limpia. De hecho, la mayoría de las mujeres, más del 75 por ciento, tendrán por lo menos una infección vaginal en alguna etapa de su vida.

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas de una infección vaginal pueden variar, y algunas mujeres no tienen ningún tipo de síntoma. Sin embargo, el síntoma más común es el flujo vaginal anormal.



Para tener claro lo que es el flujo vaginal anormal, primero necesita comprender lo que es normal. El flujo normal es generalmente claro o ligeramente turbio. No tiene un olor fuerte y no irrita la piel alrededor de los genitales. La cantidad y la consistencia pueden variar; es normal que el flujo sea más delgado y acuoso en algunas etapas del ciclo menstrual, y más espeso y pegajoso en otras etapas.

Si usted tiene una infección vaginal, su flujo es probablemente diferente al de la descripción mencionada anteriormente. También puede tener otros síntomas. Sus síntomas pueden darle una pista de lo que está causando la infección. Éstos son los síntomas comunes en las infecciones por bacterias u hongos:

La infección de hongos	La infección bacteriana
<p>El flujo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • es espeso y blanco, como pasta o queso <i>cottage</i> • no tiene olor <p>la vulva es a menudo de color rojo</p> <p>Generalmente se siente comezón, resequedad y un poco de dolor en la zona vaginal</p> <p>Puede sentir ardor al orinar o al tener relaciones sexuales</p>	<p>El flujo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • es fino y gris o blanco (o ligeramente verde) • tiene un olor fuerte a pescado <p>la vulva normalmente no es de color rojo</p> <p>Puede tener comezón y un poco de dolor en la zona vaginal</p> <p>Puede sentir ardor al orinar o al tener relaciones sexuales</p>

¿Cómo se diagnostican las infecciones?

Para diagnosticar una infección vaginal, su proveedor de cuidados de la salud la examinará y le hará preguntas acerca de sus síntomas. Por lo general, esto le brinda suficiente información para hacer un diagnóstico. Sin embargo, su proveedor puede también tomar una muestra de células de su vagina para examinarlas bajo un microscopio.

¿Cómo se trata una infección de hongos?

Su proveedor puede recomendarle uno o más de los siguientes tratamientos médicos para la infección de hongos:

- **Pastillas.** Su proveedor puede recetarle una pastilla para tomarla por vía oral. Por lo regular, sólo se recetan una o dos pastillas.
- **Crema medicinal.** Su proveedor puede sugerirle una crema que puede comprar sin receta en la farmacia (un medicamento de venta libre). Por ejemplo, nitrato de miconazol (Monistat-7) y clotrimazol (Gyne-Lotrimin, Mycelex-7 o Femcare). Usted se aplica la crema dentro y alrededor de su vagina dos veces al día por hasta 7 días, según sus síntomas.
- **Supositorios.** Un supositorio es una pequeña cápsula de medicamento que usted aplica dentro de su vagina antes de acostarse. Mientras su cuerpo derrite el supositorio lentamente, el medicamento se libera. (Tal vez querrá usar una toalla sanitaria para proteger su ropa de cualquier medicamento que pueda escurrir.) Continúe aplicando los supositorios por el tiempo que su proveedor se los haya recetado, normalmente de 3 a 7 días, aun si su período ha iniciado.

Además de su medicamento, su proveedor tal vez le sugiera hacer lo siguiente durante su tratamiento:

- Tomar duchas en lugar de baños de tina, y usar sólo jabón neutro.
- No usar duchas vaginales ni ningún tipo de aerosol o talco cerca de su vagina (a menos que haya sido recomendado por su proveedor).
- Si usted padece de diabetes, tenga cuidado adicional para controlar su glucosa en sangre. (La glucosa en sangre elevada causa el crecimiento de los hongos.)
- Siga todos los consejos de prevención que se mencionan a la derecha.

¿Cómo se trata una infección bacteriana?

Para un desequilibrio bacteriano, su proveedor puede recetarle un antibiótico por vía oral, o un gel o ungüento antibiótico para aplicarse en la vagina. Su proveedor también puede recomendarle pastillas que usted puede comprar en la farmacia sin receta, tales como pastillas acidófilas o probióticas, o le puede sugerir tomar yogur con cultivos vivos. Algunos proveedores recomiendan usar un producto como RepHresh para modificar el pH de la vagina. Todos estos tratamientos pueden ayudar a restaurar (y mantener) una mezcla microbiana sana en la vagina. También pueden hacerlo los siguientes consejos de prevención.

Prevenir las infecciones vaginales

Mantenga su área genital seca y fresca.

- Use ropa interior de algodón (el algodón permite mayor circulación de aire que otras fibras sintéticas y el nylon).
- No permanezca en trajes de baño húmedos o ropa mojada por períodos largos de tiempo.
- Lave los leotardos y las mallas de danza con frecuencia.
- No use pantimedias ni pantalones apretados todos los días.

Adopte medidas sensatas respecto a su higiene femenina:

- No use duchas vaginales (enjuagar su vagina con una solución de ducha) a menos que su proveedor se lo recomiende específicamente. Los productos para duchas vaginales se comercializan como formas de ayudar a las mujeres a sentirse "limpias," pero pueden causar problemas. Pueden alterar el equilibrio microbiano de la vagina y pueden descargar bacterias nocivas en el tracto genital superior.
- No use aerosoles u otros productos que prometen "desodorizar" o "refrescar" su zona vaginal.
- No use baños de burbujas, con o sin aroma.
- Lávese regularmente, pero no se exceda. Un poco de champú entre sus piernas es mejor que el jabón áspero.

Manténgase sana:

- Llegue a un peso sano y manténgalo así.
- Si tiene diabetes o prediabetes, controle su glucosa en sangre.
- Mantenga una dieta sana incluyendo yogur con cultivos vivos.
- Limite la cantidad de parejas sexuales.
- Manténgase alerta a las señales de infección. Hay una alta probabilidad de que tenga otra infección vaginal en el futuro; son muy comunes. Si sospecha que tiene una infección, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Vaginal Infections: Yeast and Bacteria