

# VULVODINIA

## ¿Que es la vulvodinia?

La vulvodinia es la palabra para el dolor en la vulva. La vulva es la parte externa del área genital en la mujer y se encuentra alrededor del orificio de la vagina. El dolor generalmente se describe como ardoroso, quemante, irritante o que da comezón de manera frecuente. Las relaciones sexuales, el caminar, o el ejercicio pueden empeorar el dolor.

La vulvodinia es más común en mujeres de raza blanca, y es mucho más raro en otras razas.

Generalmente inicia de manera súbita y puede durar de meses a años. Aunque no es un padecimiento de vida o muerte, si es muy incomodo y ocasiona que la paciente se retire de varias de sus actividades, también puede ocasionar que la paciente se deprima y tenga problemas en la relación de pareja.

## ¿Como adquiero la vulvodinia?

La causa exacta de la vulvodinia no se conoce, pero se han identificado algunos factores que podrían ocasionarla, como:

- 1- Frecuentes infecciones por hongos a nivel vulvo vaginal.
- 2- Uso frecuente de antibióticos.
- 3- Irritación química de los genitales externos originada por jabones, detergentes o ropa sintética.
- 4- Exantemas del área genital.
- 5- Tratamientos con láser o cirugía previa de esa área.
- 6- Verrugas genitales que tenga o haya tenido en esa área.
- 7- Irritación del nervio o músculos del área pélvica.

## ¿Como se diagnóstica la vulvodinia?

- Por medio de un chequeo completo del área de la vulva y vagina.
- Por medio de la realización de una colposcopia vulvar y vaginal.
- Toma de muestras para hongos y bacterias.
- En caso necesario biopsias de las zonas dolorosas, es decir tomar una pequeña muestra del tejido doloroso.

## ¿Como se trata la vulvodinia?

- El tratamiento depende de la causa de la vulvodinia.
- Algunas veces mejoran con cremas o tratamiento para los hongos.
- En otras ocasiones es necesario el tratamiento con estrógenos o cortico esteroides locales.
- Otros tratamientos incluyen: antidepresivos, inyecciones de interferón, terapia con láser, o en algunos casos cirugía.



- Tip 1.** No utilizar jabones, ni desodorantes, shampoos, antisépticos, lavados vaginales, cremas, talco, u otras sustancias para limpiar o lavar la vulva o los genitales externos, solo jabón hipoalergénico como el ph 5 Eucerin lipid gel y en algunos casos solo con agua nada mas.
- Tip 2.** Lavar constantemente el área vulvar con agua solamente cuando menos dos veces al día y de preferencia después ir al baño, ya sea para orinar o defecar con una botella de agua que pueda traer consigo. (bonafont, electropura, etc.).
- Tip 3.** Realizar la técnica correcta de limpiado después de defecar, es decir de adelante hacia atrás.
- Tip 4.** Utilice siempre ropa interior de algodón, evite usar tangas y ropa apretada.
- Tip 5.** Utilice papel sanitario sin aroma o químicos.
- Tip 6.** Utilice toallas femeninas con alto contenido en algodón y sin aroma o químicos, si es posible 100% de algodón.
- Tip 7.** Realizar el cambio de toalla de manera frecuente.
- Tip 8.** Al salir de bañar secar muy bien el área, de preferencia con secadora con aire frío no caliente.
- Tip 9.** Después de la actividad sexual orinar y posteriormente realizar un lavado de los genitales externos solamente con agua.
- Tip 10.** Reporte de inmediato cualquier descarga vaginal fuera de lo normal y acuda a consulta para recibir tratamiento de inmediato y evitar irritación por la infección.

# T I P S D E S A L U D



- Tip 11.** Evite usar anticonceptivos en cremas, u lubricantes que no sean hipoalergénicos pregunte a su ginecólogo por la mejor opción. Para nosotros la mejor opción es vagigel gel lubricante.
- Tip 12.** Lavar siempre la ropa interior nueva.
- Tip 13.** Al realizar el lavado de la ropa interior siempre enjuagarlo con una buena cantidad de agua para evitar los residuos de jabón, la mejor opción para nosotros es lavar con jabón Zote.
- Tip 14.** No permanezca mucho tiempo con ropa húmeda, traje de baño etc.
- Tip 15.** Evite el uso de panti protectores.
- Tip 16.** Evite el estreñimiento consuma altas cantidades de fibra.
- Tip 17.** Ante una infección siempre es importante tratar a la pareja.
- Tip 18.** Trate de utilizar la mayor cantidad de días falda para favorecer la ventilación del área.
- Tip 19.** Al utilizar preservativo evite el latex y utilice de poliuretano que es hipoalergénico. ( los puede encontrar en Sanborns).
- Tip 20.** Evite estar mucho tiempo sentada.
- Tip 21.** Si siente molestias es importante que contacte al médico vía telefónica para iniciar el tratamiento y así evitar que la infección se haga crónica.



## PREGUNTAS FRECUENTES

¿Mi pareja necesita algún tipo de tratamiento?

**Respuesta:** Solo en el caso de la presencia de alguna infección, entonces necesitará un tratamiento de tipo específico.

¿Este padecimiento puede limitar mi desempeño sexual?

**Respuesta:** Si, de hecho es una de las complicaciones o secuelas más importantes.

## MITOS Y REALIDADES

**Mito.** "Las mujeres que practican sexo oral tienen mayor predisposición de tener problemas a nivel vulvar"

**Realidad.** Esto es falso, es igual que las mujeres que no lo practican.

**Mito.** "Las mujeres que tienen más actividad sexual tienen mayor cantidad de problemas a nivel vulvar"

**Realidad.** Esto es falso, las mujeres que tienen más actividad sexual de hecho tienen menos problemas a nivel vulvar.



## BEBE S@NO



### INFORMACIÓN PARA LOS PADRES SOBRE LA DERMATITIS DEL PAÑAL

La dermatitis del pañal es lo que comúnmente se conoce como rozadura en la zona pañal, la cuál en ocasiones se extiende hasta los glúteos, y como su nombre lo dice se presenta en niños que usan pañales o en niños más grandes que presentan evacuaciones diarreicas.

La causa más común de la dermatitis del pañal es por el cambio poco frecuente de los pañales principalmente. Esto es secundario a la humedad que guardan los pañales, así como al pH ácido de la orina y de las evacuaciones sobre todo cuando estas son de características no habituales (líquidas).

El uso de toallas perfumadas para la limpieza de la zona del pañal es muy común sin embargo estas toallas contienen químicos que lastiman la piel y estas son otra causa de la dermatitis del pañal.

Sin embargo esta piel dañada se hace propensa a complicarse con infecciones ya sea por bacterias

(estafilococo y estreptococo), así como por hongos (candida).

¿Cómo puedo prevenir la dermatitis del pañal en mi bebé?

La mejor forma de prevenir la dermatitis del pañal es cambiando regularmente los pañales y limpiando la zona solamente con agua. También ayuda dejando por un periodo de tiempo a tu bebé sin pañal.

¿Cómo puedo ayudar a mi bebé para quitarle la dermatitis del pañal?

- . Cambia frecuentemente el pañal sucio.
- . Usa agua para limpiar el área del pañal con cada cambio
- . Al limpiar el área del pañal no se debe tallar la piel, permite al área secarse al aire. Recuerda que el tallar solo dañara más la piel
- . Aplica una capa gruesa de crema o ungüento (sobre todo uno que contengan oxido de zinc) para formar una capa protectora para la piel. Estas cremas son usualmente gruesas y pastosas, y no tienen que removerse completamente en el siguiente cambio de pañal.

¿Cuándo debo de sospechar que la dermatitis del pañal se ha complicado?

- . Cuando alrededor de la rozadura aparezcan lesiones salteadas
- . Al aparecer vesículas llenas de pus
- . Cuando no desaparezca en 48 a 72 hrs.
- . Que se extienda más la rozadura.

¿Puedo usar cremas de contengas esteroides?

Si, puede usarlas pero solo cuando su médico lo indica y esto siempre debe de ser posterior a una revisión, sobre todo para descartar infecciones.

Pediatra Marcia Aguilar Ramos  
Progreso 231 Esq. Agrarismo  
Col. Escandon. Citas 52-733715  
Urgencias 044-5520661657



## MÁS ACERCA DE LA PAREJA HUMANA

La pareja es la unión de dos seres humanos. Cada uno de ellos ha tenido una formación y educación diferentes, compartiendo valores y muchas otras cosas debido a que se han desarrollado dentro de la misma cultura, por lo general. Así un día deciden unir esos mundos diferentes y formar uno solo en un proyecto de vida. Ya en la vida cotidiana se percatan de las diferencias de esos mundos.

Entonces pueden suceder varias cosas: una dirección que puede tomar es que uno de ellos se desenamora. Si esta persona toma una decisión saludable y valiente, puede ser coherente con sus sentimientos e informar la dolorosa noticia a su cónyuge y actuar en consecuencia.

Otra dirección, la más inadecuada, se toma cuando el que desenamora no dice nada pero actúa buscando una nueva relación con otra pareja que le resulte más satisfactoria.

Si el resultado de la primera opción (informar el desamor) es doloroso para 2 o mas personas (hijos, por Ej.), el resultado de la infidelidad es desastrosa: se trata de recorrer un camino lleno de culpas, remordimiento, recriminaciones, señalamientos, dudas, arrepentimientos, impotencia y frustración, además del dolor lógico por haber dañado a terceros con una actuación en la vida: TRACION.

# MENTE S@N@

Para la pareja traicionada, la herida es en ocasiones irreparable, en varios niveles: confianza, entrega, autoestima, furia, capacidad de amar. ¿Cómo volver a creer en alguien que me jure amor y fidelidad?

¿Cómo confiar mi vida a otra persona, si una vez ya lo hice y me traicionaron de la manera más injusta que puede haber? Son algunas de las preguntas que desde el dolor más profundo se hacen estas personas.

Considerando que la principal motivación que tuvo uno de ellos para elegir otra pareja es la búsqueda de la felicidad, las vivencias que se encuentran a partir de la traición no se parecen en nada a la felicidad: un duro camino por recorrer le espera a esta persona, quien a cada instante y por mucho tiempo va a tener recriminaciones que hacerse.

Por eso algunos ancianos muy sabios aconsejan:

- Ser coherente con los sentimientos.
- No faltar a los valores universalmente instituidos por la ética: no traicionar.
- Reconocer que el proceso de vivir en pareja es como un camino sinuoso cuesta arriba, en donde el amor de ambos debe ser firme.

Cada uno tiene que defender su amor por el otro, a pesar del tiempo, la rutina, las vicisitudes.

- Si no es posible entonces hablar con la verdad, desde el corazón, para hacer el menor daño posible.
- Y una vez cerradas la heridas, (elaborado el duelo), empezar de nuevo en la búsqueda incesante del ser humano por la felicidad, fantasía e ilusión que nos impulsa a vivir la vida de la mejor manera, junto con la persona ideal a la que todo ser humano tenemos derecho.

Las personas que han vivido muchos años han visto cometer el

error de la infidelidad muchas veces y alguna vez me comentó uno de ellos: "es humano errar, pero a veces el precio que se paga es muy alto".

Para las personas traicionadas, tan lastimadas por esto, debo anotar que hay esperanza en un proceso de crecimiento interior, de fe, de madurez en el sentido emocional. No permitan que este golpe traiga amargura permanente en su vida, dolor crónico, desesperanza infinita.

Salir adelante, levantarse con la ayuda de familiares, amigos, consejeros, terapeutas o echar mano de los recursos que sean necesarios, con la fe en primer término, es el objetivo primordial. También esto pasará y hacia adelante, la vida tiene gratificaciones para lograr la propia felicidad. Este proceso es parecido y lo digo como un ejemplo, salvadas las diferencias, como cuando un ser querido fallece súbitamente y pasado un largo proceso de duelo, viene un contentamiento con la vida y la decisión de sacarle todo el jugo posible y la decisión irrevocable e inaplazable de ser FELIZ.

Hasta pronto.

Psiquiatra Maria del Carmen Trejo  
Tel. 55 75 15 11.  
Matías Romero 5  
Col. Del Valle

