

SEGURIDAD EN LOS AUTOCUIDADOS APLICADOS A LA VAGINA DE LA MUJER MENOPAÚSICA

Del Cerro Hidalgo, EM; Ayerbe López, R; Aguilar Puerta, SC.

INTRODUCCIÓN:

Durante la menopausia la vagina, sufre modificaciones importantes de identificar y saber qué cuidados son seguros y apropiados, con el objetivo de favorecer el autocuidado en la mujer durante esta etapa.

OBJETIVOS:

- Identificar los cambios a nivel genital en la mujer durante la menopausia.
- Especificar el nivel de eficacia y seguridad de los cuidados y tratamientos requeridos, para disminuir y aliviar las modificaciones fisiológicas sobrevenidas con la menopausia.
- Realizar una revisión en la literatura científica de los diversos métodos de cuidados de la vagina.

MATERIAL Y MÉTODO:

Se realiza una revisión bibliográfica de la literatura científica, en la que se han utilizado las siguientes palabras clave: climaterio, menopausia, vagina, cambios en menopausia, autocuidados. Se consultan bases de datos como EMBASE, PUBMED, CINHALL, IME, CUIDENplus.

En la búsqueda, no se realizó ninguna limitación en cuanto al tiempo, pero se valoró la literatura más reciente del tema. Se evaluó la calidad del estudio, según el programa de lectura crítica CASPe, para revisiones bibliográficas.

RESULTADOS

Como cuidados y recomendaciones, encontramos que una actividad sexual regular, retrasa la aparición de la atrofia vaginal (nivel de evidencia IIB). Con un nivel de evidencia bajo (IIIC), se recomienda el ejercicio físico ya que la vasodilatación que se produce durante el ejercicio podría mejorar los síntomas. Se debería aconsejar el abandono del hábito tabáquico (nivel de evidencia IIB), para mejorar la perfusión periférica. En cuanto a la higiene íntima se recomienda el uso de hidratantes vaginales, ante el picor, son el tratamiento de primera elección con un nivel de evidencia IA. Además se recomiendan los lubricantes vaginales que disminuyen la dispareunia, con un nivel de evidencia IIB. Se puede aceptar que la utilización de 250 mg de vitamina C en comprimidos recubiertos vía vaginal, es eficaz como profilaxis a largo plazo y en la mejora del pH y la microbiota vaginal.

CONCLUSIONES

Existen tratamientos y autocuidados cuya seguridad está avalada por la evidencia, pero hay tratamientos, como son, la homeopatía, la fitoterapia, los fitoestrógenos, o el uso de probióticos, los cuales necesitan un mayor número de investigaciones y se recomienda la necesidad de realizar más ensayos clínicos.

BIBLIOGRAFÍA

- Andersch B, Brandberg A. Bacterial vaginosis and the effect of intermittent prophylactic treatment with an acid lactate gel. *Gynecol Obstet Invest* 1990;30:114-9.
- El uso de los fitoestrógenos en la menopausia. Consenso de un grupo de expertos. Guía clínica de la AEEM (Asociación Española para el Estudio de la Menopausia). Edición, mayo del 2006.
- Huang H, Song L, Zhao W. Effects of probiotics for the treatment of bacterial vaginosis in adult women: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Arch Gynecol Obstet*. 2014;289:1225-34.
- Welch C, Baker K. The effectiveness of intravaginal vitamin C versus placebo for the treatment of bacterial vaginosis: a systematic review protocol. *JBIC Database System Rev Implement Rep*. 2015;13:96-113.