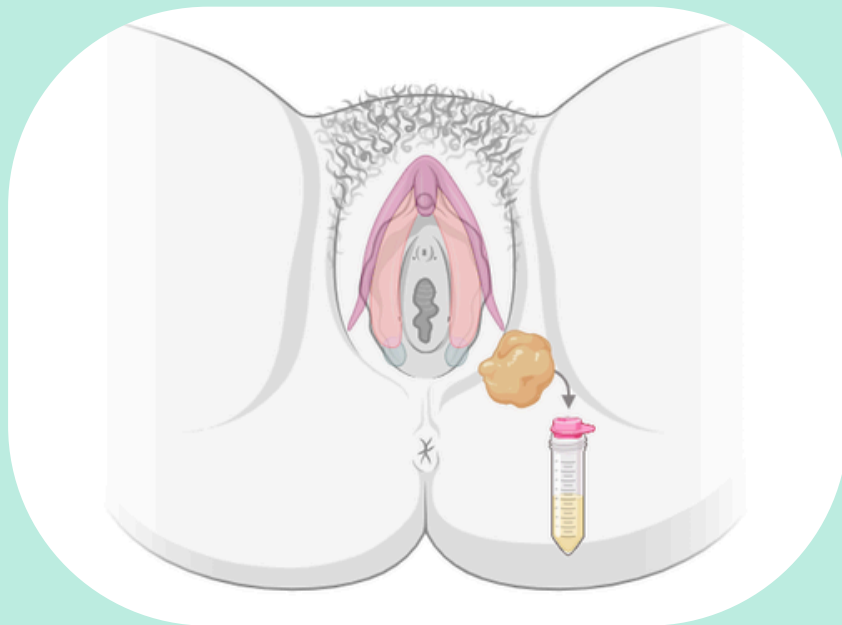


3

claves para entender por qué tus síntomas vuelven una y otra vez



Una mirada basada en evidencia sobre la salud vaginal

Valeria Briones
Matrona Libre | Ciencia que
abraz



Índice

1

Porqué cree esta guía

1

2

Clave 1

2

3

Clave 2

3

4

Clave 3

4

5

Conclusiones finales

5

Porqué

CREE ESTA GUÍA

A lo largo de los años me he ido posicionando en un área que nunca planifiqué como destino, pero que terminó convirtiéndose en una de mis principales áreas de interés: las infecciones vaginales recurrentes.

Todo comenzó con mi formación en Laboratorio Clínico y mi trabajo en microbiología. Más tarde continué mi camino en la matronería y profundicé mis estudios en microbiota.

Mirándolo en retrospectiva, ha sido un recorrido único e inesperado, que me ha permitido comprender la salud vaginal desde distintas perspectivas.

Gracias a esta experiencia he acompañado a muchas mujeres que consultan una y otra vez por los mismos síntomas.

Son pacientes que han recibido atención en múltiples ocasiones, con uno o distintos profesionales, pero cuya historia suele repetirse: los síntomas mejoran, desaparecen por un tiempo y luego vuelven.

En la consulta también observo otro fenómeno frecuente. Existe una enorme cantidad de información circulando en redes sociales e internet. Parte de ella puede ser útil, pero otra es confusa, incompleta o refuerza mitos que terminan generando más dudas y frustración.

Por eso decidí crear esta guía.

Mi objetivo es aclarar algunos conceptos básicos sobre salud vaginal para ayudarte a comprender mejor qué puede estar ocurriendo, tomar decisiones más informadas y avanzar hacia un mayor bienestar vaginal.

Porque entender el cuerpo es el primer paso necesario para cuidarlo.

Valeria Briones

Clave 1

Síntomas parecidos, causas distintas

¿Los síntomas que tienes hoy corresponden a la misma infección de siempre?
¿Es posible que, aunque todo se sienta tan parecido, estemos frente a algo microbiológicamente diferente?

La respuesta es sí.

En la consulta veo con frecuencia que, cuando los síntomas "vuelven", muchas mujeres no consultan nuevamente. *En cambio, buscan en casa ese medicamento que quedó de una indicación anterior o repiten el tratamiento que en otra oportunidad pareció funcionar.*

Es comprensible. Cuando algo nos dio alivio una vez, es natural pensar que volverá a ayudar.

Pero ¿es siempre lo correcto?

La respuesta es no.

Aunque los síntomas puedan parecer idénticos, la causa que los origina puede ser diferente. En estos casos, utilizar un tratamiento sin confirmar qué está ocurriendo puede retrasar el diagnóstico e incluso empeorar la situación.

Lo que suele ocurrir entonces es un círculo frustrante: nos sentimos mejor por un tiempo, los síntomas desaparecen y, semanas o meses después, regresan.

La frustración, el cansancio y la culpa terminan ocupando un espacio importante en nuestra vida cotidiana.

Por eso, lo que más me gustaría que comprendieras de esta primera clave es lo siguiente:

Cuando se trata de microorganismos, los síntomas por sí solos no siempre cuentan toda la historia.

Aunque a veces resulte agotador volver a consultar, realizar una nueva evaluación y confirmar el diagnóstico suele ser el mejor camino para identificar la causa correcta y encontrar una solución más efectiva.

Clave 2

¿Cómo es la vagina?

Tal vez compartimos una imagen colectiva sobre cómo es una vagina.

Suele asociarse a un color rosado, ausencia de olor y de líquidos, una limpieza extrema, casi esterilidad. También suele imaginarse como una estructura delicada y vulnerable.

Sin embargo, la realidad es bastante diferente.

A diferencia de los hombres, nuestra anatomía no siempre facilita la observación directa de nuestros genitales. Esto dificulta conocernos y construir una imagen más realista de nuestro propio cuerpo. A ello se suman factores culturales, sociales e incluso políticos que históricamente han limitado las conversaciones sobre sexualidad y salud vaginal.

Comencemos revisando algunos mitos.

¿Es rosada?

Generalmente sí. Al igual que el interior de tu boca o de tus fosas nasales, la mucosa vaginal suele tener tonalidades rosadas, aunque existen variaciones normales entre una persona y otra.

¿Tiene olor?

También.

Todas las partes de nuestro cuerpo tienen un olor propio. La nariz huele a nariz, la boca a boca, la axila a axila y la vagina a vagina. Tener un olor característico no significa automáticamente que exista una infección o un problema de salud.

¿Produce líquidos?

Por supuesto.

En nuestro cuerpo todo está vivo y funcionando constantemente. Nuestros ojos no derraman lágrimas todo el día, pero mantienen una fina capa de humedad que ayuda a lubricarlos y protegerlos.

La vagina también produce fluidos. Estos cumplen funciones importantes relacionadas con la lubricación, la protección y el mantenimiento de un ambiente saludable.

Clave 2

¿Cómo es la vagina?

¿Es extremadamente limpia?

La respuesta rápida es no.

Cuando la vagina está sana, se mantiene limpia a su manera. Eso no significa que esté libre de fluidos o microorganismos. De hecho, ambos forman parte de su funcionamiento normal.

¿Es débil o fácil de enfermar?

Tampoco.

La vagina cuenta con numerosos mecanismos de protección. Tiene músculos que le aportan soporte y fuerza, vasos sanguíneos que transportan nutrientes y eliminan desechos, nervios que permiten responder a estímulos y señales de alerta, células de defensa que participan en la respuesta inmunológica y millones de microorganismos que conviven formando la microbiota vaginal.

Lejos de ser un espacio indefenso, la vagina es un ecosistema complejo que trabaja todos los días para mantenerse en equilibrio.

Entonces, ¿cómo puedo cuidar esta maravilla?

Quizás la respuesta más importante sea esta: respetando su naturaleza

Muchas veces creemos que cuidar la vagina significa limpiarla más, perfumarla o eliminar microorganismos. Sin embargo, la mayor parte de las veces el cuidado consiste en permitir que sus mecanismos naturales de protección hagan su trabajo.

Una vagina sana no es una vagina estéril. Es una vagina respetada

Clave 3

Más allá de la vagina

Nuestra querida vagina no es un órgano que viva en una isla mientras el resto del cuerpo habita en otro continente.

Es parte de un sistema mucho más grande.

Se nutre de la misma sangre que circula por el resto de los órganos, comparte mecanismos de defensa con todo el organismo y está contenida dentro de una compleja estructura formada por huesos, articulaciones, ligamentos, músculos, vasos sanguíneos y nervios, la cavidad pélvica.

La pelvis, a su vez, se conecta con el abdomen, la columna y las extremidades inferiores.

¿Te imaginas todo esto?

De cierta forma, tu vagina está conectada con todo tu cuerpo.

Por eso, cuando aparecen síntomas, no siempre debemos mirar únicamente la vagina. A veces es necesario ampliar la perspectiva y preguntarnos qué más está ocurriendo en nuestra salud.

Tal vez haya cambios hormonales, situaciones de estrés, alteraciones del sueño, enfermedades, medicamentos o circunstancias de la vida que estén influyendo en como nos sentimos <<vaginalmente hablado>>.

Y aquí quiero decirte algo importante:

No tendrías por qué haberlo sabido antes.

No eres culpable por querer sentirte bien.

A lo largo de esta guía hemos visto que síntomas similares pueden tener causas distintas y que la vagina es un ecosistema complejo que cuenta con múltiples mecanismos de protección.

Por eso, la última idea que me gustaría transmitirte es esta:

A veces la vagina es el síntoma y no el origen.

Como un semáforo, puede ser la encargada de avisarnos que algo requiere atención, que es momento de detenernos, observar con más cuidado o buscar un camino diferente. Mas que una falla, es un intento de comunicación.

Conclusiones

FINALES

Si eres una de esas mujeres que se encuentra atrapada en el ciclo de la recurrencia, tal vez has probado distintos tratamientos, has buscado respuestas en internet o has sentido frustración al no encontrar esa solución que parecía definitiva.

Antes de despedirnos, quiero recordarte las tres claves que conociste en esta guía:

1-. Síntomas parecidos, causas distintas.

Los síntomas pueden sentirse iguales, pero no siempre tienen el mismo origen. Por eso, un nuevo episodio merece una nueva evaluación.

2-. ¿Cómo es la vagina?

La vagina no es estéril, ni seca, ni inerte. Es un ecosistema complejo, dinámico y equipado con múltiples mecanismos de protección.

3-. Más allá de la vagina.

La salud vaginal forma parte de la salud integral. A veces la vagina es el síntoma y no el origen del problema.

Lo más importante que me gustaría que te llevaras de esta lectura es que comprender tu cuerpo siempre será más útil que culparlo.

Y que, aunque hoy no tengas todas las respuestas, existen caminos para entender mejor lo que estás viviendo.

Valeria Briones

Conclusiones

FINALES

¿Qué hacer ahora?

Si los síntomas vaginales recurrentes han afectado tu bienestar y tu día a día, quizás sea momento de explorar nuevas perspectivas y comprender lo que está ocurriendo desde una mirada más amplia.

Y en caso de que te lo estés preguntando: sí, puedes agendar una consulta conmigo.

Estaré encantada de escuchar tu historia, revisar tus antecedentes y colaborar desde mi experiencia profesional para ayudarte a encontrar respuestas y construir una estrategia acorde a tus necesidades.

¿La consulta puede ser online?

Claro que sí. Muchas de las mujeres que acompaño se atienden a distancia.

Escríbeme y te contaré cómo funciona la atención online.

→  WhatsApp: +56 9 5400 4956

 atrona Libre | Ciencia que abraza

Valeria Briones