

SALUD / SEXUALIDAD

Hongos e infección vaginal: Diferencias, prevención y tratamientos

El Ciudadano · 17 de septiembre de 2014





La sexualidad de las mujeres es un mundo misterioso, variado y casi inabarcable. Hemos visto cómo la era patriarcal ha adjudicado socialmente a los órganos sexuales femeninos múltiples tabúes, censuras y represiones. Paradójicamente, todos/as hemos gozado la experiencia de vivir en un útero y, debido a nuestra naturaleza, hemos transitado por una vagina para caer sobre esta tierra.

Por esta razón consideramos necesario promover conocimientos de salud sexual abarcados desde de una visión integral, armoniosa, placentera, respetuosa y amorosa, para así conocer y posteriormente cuidar nuestros cuerpos y asimismo al gran cuerpo de la **Madre Tierra**.

¿QUÉ ES UN HONGO VAGINAL?

Se trata de una infección causada comúnmente por el hongo *Candida albicans*. Con bastante frecuencia, todas las mujeres somos vulnerables de padecerlo, en algún momento o en varios a través de nuestras vidas. Es importante tratarlo a tiempo, para evitar su expansión y las incomodidades que éste conlleva, que van desde la inflamación de las vías urinarias hasta experimentar un fuerte dolor

abdominal. Sus principales síntomas son: flujo vaginal anormal (muy abundante, de color blanco y de espesura lechosa) y enrojecimiento de la vulva, con ardor y picazón. Además, puede que las relaciones sexuales con penetración resulten dolorosas, y también puede haber micción con dolor.

¿QUÉ ES UNA INFECCIÓN VAGINAL POR ETS?

Enfermedades de Transmisión Sexual existen muchas, pero hoy nos remitiremos a una: la *Trichomonas vaginalis*. Ésta se disemina a través de la relación sexual con el/la compañero/a infectado/a. Afecta a ambos sexos, pero sus síntomas difieren entre hombres y mujeres. Es común que las personas suelen confundirse creyendo padecer un simple hongo, desestimando así el cuidado y tratamiento especial que esta infección requiere.

En las mujeres los síntomas comunes son: molestias durante la relación sexual con penetración, picazón externa por toda la zona de la vulva y la vagina, y secreción vaginal de diversos tipos (amarillenta, verdosa y/o espumosa). También puede presentarse inflamación en los labios vaginales, sumado a olor desagradable y de fuerte intensidad.

Los síntomas en los hombres son: ardor después de orinar o al momento de eyacular y picazón en la uretra. Es posible que aparezca una secreción especial desde la uretra.

A diferencia del hongo, la infección tiene un olor más fuerte y el fluido que ésta provoca posee un color amarillo, verde y/o espumoso. En hombres puede ser asintomático (no demostrar ningún síntoma evidente); no obstante, si la pareja sexual resultara diagnosticada con la infección es necesario que ambos sigan un tratamiento.

PREVENCIÓN

El uso del condón es una de las medidas más populares y efectivas para evitar el contagio de una posible ETS. Es importante que la mucosa de la vagina y del cuello del útero se mantengan intactas, ya que actúan protegiendo de todo tipo de infección u hongo.

Para que la acidez natural de la vagina se mantenga en equilibrio, es necesario evitar la ropa interior sintética (nylon y espandex), ya que genera calor y humedad, dando paso a un cultivo de hongos. También influye el uso de jabones perfumados, protectores diarios desechables, tampones, píldoras anticonceptivas, entre otros químicos.

Un tema relevante es que cuando queda semen en el interior de la vagina se produce un exceso de acidez que dura varias horas, lo que la expone a cualquier tipo de desequilibrio.

TRATAMIENTOS NATURALES PARA HONGOS VAGINALES

{destacado-1}

Algo muy importante que debemos saber es que la vagina forma un ecosistema muy eficaz para protegerse a sí misma de todos los agentes externos que puedan invadirla. A través de toda una acción colaborativa de nuestro organismo, la vagina se mantiene protegida mediante la acidez de la flora habitual que reconocemos a través de un flujo también llamado “moco cervical”, que debe mantenerse en equilibrio ya que cualquier situación que cree alteraciones en su equilibrio ácido-alcalino dejará a nuestros órganos desprotegidos antes la posible aparición de hongos vaginales.

Este flujo o moco cervical puede variar de aspecto y consistencia durante toda las fases del ciclo menstrual, que se pueden resumir en cuatro grandes fases: pre-menstrual, menstrual, pre-ovulatoria y ovulatoria. Asimismo, podemos reconocer que cuando pasamos por situaciones estresantes, el flujo aumenta, aunque esto no

quiere decir que haya una situación anormal para alertarse. Es solo una respuesta que el cuerpo ejerce para protegerse.

Una forma de reconocer nuestro flujo en estado normal con su flora habitual y sin alteraciones es mantenerse conectada con el funcionamiento natural del ciclo y del propio cuerpo, estar siempre observándose y no eliminando la aparición del flujo por verlo como algo sucio, ya que, al contrario de lo que se cree, este flujo es nuestro protector y actúa como una escoba que limpia con todo lo que no debe estar presente.

Existen factores que pueden alterar este ecosistema vaginal, como lo son el uso de protectores diarios, toallas higiénicas desechables, jabones, desodorantes vaginales, anticonceptivos hormonales, ropa interior sintética, entre otros. El semen, con un pH 6, es mucho más alcalino o básico que la vagina, con su pH 4, por lo que debemos evitar su permanencia en la vagina, para lo que puede aportar la práctica y alternancia de nuevas formas de relaciones sexuales, como prácticas tántricas o que involucren el uso de condón.

Debemos evitar el uso prolongado de antibióticos y la excesiva alimentación de harinas y azúcar refinadas para que ninguno de estos agentes neutralice nuestros mecanismos naturales de protección.

HONGOS VAGINALES O CANDIDA ALBICANS

Es un hongo que se encuentra en todas partes, en la flora común de la boca, el intestino y la vagina. En esta última puede vivir sin provocar daños, pero si el equilibrio ecológico de la vagina se ve alterado, este hongo puede desarrollarse y multiplicarse, provocando molestias. Cuando la acidez se altera, permite al hongo reproducirse, causando la infección.

Una forma de clasificar las infecciones ginecológicas es teniendo en cuenta de dónde provienen los microorganismos que las producen: si forman parte de la

flora habitual de la vagina, se llaman infecciones “endógenas” y si llegan al organismo desde afuera, se dice que son “exógenas”.^[i]

Los hongos forman parte de las infecciones endógenas, por lo que es muy común su aparición, dado que vivimos constantemente expuestos a desequilibrios que facilitan la proliferación de estos hongos.

Tratamientos:

-Yogurt natural (kéfir o de pajaritos): debes ponerte yogurt en la vagina, con la ayuda de una cuchara o una jeringa (sin aguja). Una vez que haya entrado, debes ponerte una toalla para que no se salga y recostarte. Este tratamiento debe durar siete noches seguidas.

-Cápsulas de yogurt: son óvulos de yogurt que se consiguen con el nombre de “Lactobacilos Acidofilos”. Debes colocártelos durante cinco noches seguidas.

-Óvulos de caléndula y hamamelis: úsalos entre cinco y siete noches.

-Pomada o aceite de Salvia: colócatela con el dedo por dentro de la vagina entre cinco y siete noches seguidas.

-Ajo: pela un diente de ajo, báñalo en aceite de almendra para evitar irritaciones e insértalo en tu vagina en la noche, antes de dormir, durante cinco noches seguidas. Cada mañana, retíralo.

-Para la picazón, lávate con una taza de agua cocida más dos cucharadas de vinagre de manzana. También puede ser de jugo de limón. Recuerda: ¡no debes rascarte! Solo empeorará la situación.

-Ajo machacado y puesto a macerar en agua fría. Lávate con esta agua.

*Cada una de estas opciones la debes realizar por separado. Espera a terminar una, descansa una semana y, si el hongo sigue, elige otra opción.

Referencias tomadas desde:

Manual introductorio a la Ginecología Natural, Pabla Pérez San Martín, La picadora de papel, 2008, Chile.

1) <http://salud-mujer.idoneos.com>

Por **Pabla Pérez San Martín**

Ginecología Natural

El Ciudadano N° 151 y 152, marzo y abril de 2014

Fuente: [El Ciudadano](#)