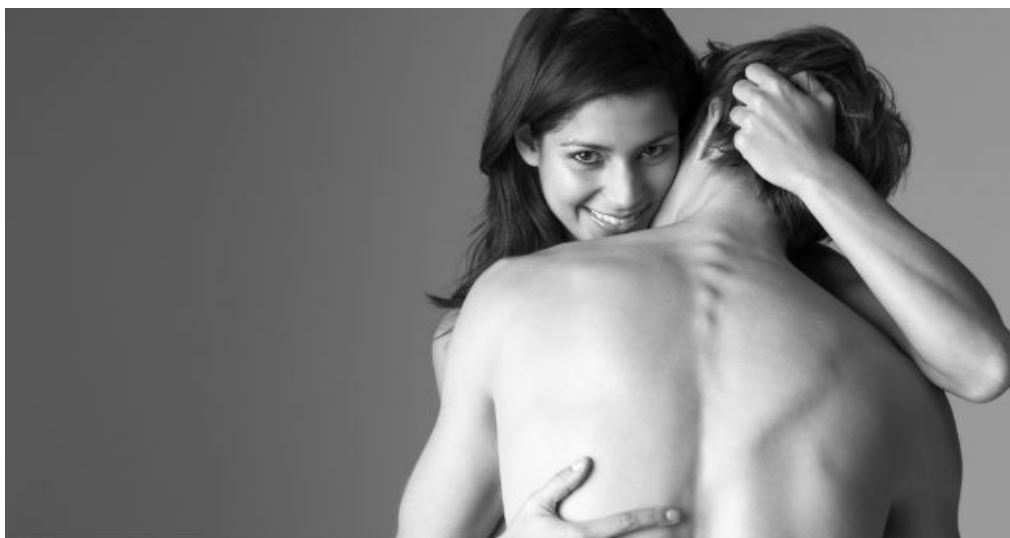


TENDENCIAS

6 cosas sobre el microbioma vaginal que los **HOMBRES** deben conocer

El Ciudadano · 25 de junio de 2017



La vagina tiene un ecosistema de microbios que en condiciones normales está en perfecto equilibrio. Pero cuando ese microbioma se perturba, se altera la acidez de la flora vaginal y surgen las infecciones por hongos, levaduras o bacterias.

Mantener ese equilibrio a raya no es solo cosa de mujeres: hay aspectos como el uso de preservativos o la higiene en los genitales masculinos que pueden ayudar a que la flora vaginal se mantenga en buena salud.

La BBC habló sobre este tema con Janneke Van De Wijgert, especialista en Infecciones y Salud Global de la Universidad de Liverpool.

Aquí te contamos seis aspectos que posiblemente no sabías sobre el microbioma vaginal:

1. La vagina necesita lactobacilos

Una vagina saludable necesita tener bacterias, pero prefiere un tipo específico llamado **lactobacilos**.

Esas bacterias producen **ácido láctico**, que crean en la vagina un ambiente ácido necesario para evitar que allí proliferen otras bacterias «dañinas».

Los lactobacilos no solo protegen la salud vaginal de la mujer sino también la salud del bebé cuando una mujer está embarazada.

2. Las relaciones sexuales sin protección desequilibran el microbioma vaginal



Un estudio reciente de científicos australianos demostró que cuando las mujeres tienen relaciones sexuales sin protección, con el tiempo los lactobacilos van desapareciendo y se van instalando en la vagina otro tipo de bacterias dañinas.

El estudio centró su atención en una bacteria particular llamada ***gardnerella vaginalis***, presente en infecciones comunes como la **vaginosis bacteriana**.

Cuando las mujeres son sexualmente activas es más probable que tengan más bacterias «malas» como la *gardnerella vaginalis* y menos de las «buenas», como los lactobacilos.

Además, las enfermedades de transmisión sexual también desequilibran la flora vaginal.

3. Los hombres pueden ayudar a reducir el riesgo de infección en sus parejas

Las bacterias en los genitales masculinos tienden a acumularse en el repliegue del prepucio.

Hace unos años un equipo científico descubrió casi por casualidad que las mujeres cuyas parejas estaban circuncidadas tenían una probabilidad mucho menor de desarrollar vaginosis bacteriana.

Desde entonces se ha estudiado en más detalle y lo que los investigadores han visto es que **las bacterias en los genitales masculinos tienden a acumularse en el repliegue del prepucio**, la extensión de la capa de piel que rodea el pene y que cubre el glande.

«Esto nos hace pensar que **los hombres que no están circuncidados deben limpiar esa zona del prepucio regularmente para reducir el riesgo de infección en sus parejas**», le dijo Van De Wijgert a la BBC.

4. Un microbioma vaginal desequilibrado aumenta el riesgo de contraer VIH

Varios estudios confirmaron que a las mujeres que no tenían un microbioma vaginal saludable tenían casi el doble de probabilidad de contraer el virus del VIH.

Según Van De Wijgert varios estudios en África confirmaron que las mujeres que no tenían un microbioma vaginal saludable tenían casi el doble de probabilidad de contraer el virus del VIH que las mujeres con una buena flora vaginal.

5. La infección vaginal más frecuente por una alteración del microbioma no da síntomas en el 50% de los casos

La vaginosis bacteriana es la causa más común de infección vaginal (vaginitis). Aunque hay cierto debate entre los expertos porque esta infección puede «adquirirse» con la actividad sexual, en general no se considera una enfermedad de transmisión sexual.

La **vaginosis bacteriana** es una de las infecciones vaginales más frecuentes entre las mujeres sexualmente activas, y sin embargo aproximadamente en el 50% de los casos las mujeres no tienen síntomas.

Aunque los expertos no saben en concreto qué la causa, está directamente asociada a un desequilibrio entre las bacterias «buenas» y las «dañinas», casi siempre por causa de la *Gardnerella vaginalis*, aunque hay otras.

Entre las mujeres que sí tienen síntomas el más común es una secreción anormal de la vagina con un olor fuerte y desagradable, como a pescado.

Normalmente **la vaginosis bacteriana se considera una molestia más que una infección seria, sin embargo puede tener un gran impacto en el riesgo de infección por enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.**

Pero en el caso de una mujer embarazada **la vaginosis bacteriana** puede aumentar el riesgo de un parto prematuro y puede contagiar al recién nacido durante el nacimiento.

6. Los antibióticos, la regla y una «higiene excesiva» también pueden desequilibrar el microbioma vaginal

Derechos de autor de la imagenTHINKSTOCK

Image captionLos expertos recomiendan no lavar o irrigar el interior de la vagina con jabones.

Durante el ciclo menstrual los cambios hormonales hacen que el nivel de acidez en la flora vaginal fluctúe naturalmente.

En los días antes y durante la menstruación la acidez es menor, con lo cual es más fácil que proliferen los organismos que están en el ecosistema de la vagina, como los hongos o bacterias, que normalmente mantienen a raya las lactobacilos.

Por otro lado, tanto el efecto de los antibióticos como el de los jabones pueden desequilibrar ese ecosistema vaginal.

Los expertos recomiendan no hacer duchas vaginales (lavar o irrigar el interior de la vagina). Según Janneke Van De Wijgert la vagina se autorregula así que no es necesario que las mujeres «intervengan» en ese proceso de higiene.

Vía BBC

Fuente: [El Ciudadano](#)