

Microbiota vaginal, equilibrio hormonal y recurrencia de las molestias

Salud íntima femenina: más allá de la higiene



La salud íntima femenina no depende solo de la higiene. Depende también del equilibrio del medio vaginal. Cuando ese equilibrio se altera, pueden aparecer recurrencias, cambios en el confort íntimo y mayor vulnerabilidad en etapas como la perimenopausia o la menopausia.

Autor. Natura Foundation, departamento científico de Bonusan

Desde una perspectiva fisiológica, el bienestar vaginal trasciende el cuidado externo. El medio vaginal constituye un ecosistema biológico dinámico cuya estabilidad está modulada por la microbiota, el pH y la regulación hormonal. Entender esa interacción permite interpretar mejor por qué algunas molestias reaparecen, por qué el uso de antibióticos puede alterar el equilibrio local y por qué determinadas etapas de la vida femenina modifican el terreno biológico.

Un ecosistema dominado por lactobacilos

La integridad del medio vaginal depende en buena medida de la composición de su microbioma. En condiciones normales, este entorno está dominado por bacterias del género *Lactobacillus*^(1,2). En distintos trabajos su presencia representa entre el 60 % y el 93 % del microbioma vaginal, con una media en torno al 70 %^(1,2).

Esa predominancia tiene una función protectora. Los lactobacilos ayudan a mantener el equilibrio vaginal al disminuir el pH y contribuir a restaurar la disbiosis

microbiana⁽³⁾. Además, los lactobacilos ejercen un efecto antimicrobiano mediante la producción de ácidos y peróxido de hidrógeno, lo que dificulta la proliferación de microorganismos patógenos⁽⁴⁾.

La problemática de la recurrencia: más allá del episodio agudo

Uno de los aspectos más relevantes no es solo el episodio aislado, sino su tendencia a la repetición. La recurrencia en cuadros como la vaginosis bacteriana o determinadas vaginitis sugiere que el microambiente vaginal no siempre re-

cupera con facilidad su equilibrio tras la alteración inicial.

En este contexto, los probióticos se han estudiado como estrategia de interés tanto en la prevención de infecciones vaginales y urinarias como en su uso coadyuvante junto con antibióticos convencionales⁽⁵⁾.

El pH y la microbiota durante el tratamiento antibiótico

Una de las causas más frecuentes de alteración del microbioma vaginal es, precisamente, el uso de antibióticos. Aunque estos tratamientos resultan necesarios en muchos contextos clínicos, también pueden modificar el equilibrio microbiano y favorecer la aparición de nuevas molestias. En este escenario, los probióticos se han planteado como estrategia de apoyo⁽⁵⁾.

El uso simultáneo de antibióticos y lactobacilos, entre ellos *Lactobacillus rhamnosus*, puede ayudar a mantener un microbioma vaginal saludable, restaurar el pH y reducir la probabilidad de recurrencia⁽⁵⁾. Además, un ensayo aleatorizado, doble

LA ESTABILIDAD DEL MEDIO UROGENITAL NO DEPENDE SOLO DE LA MICROBIOTA, SINO TAMBIÉN DEL ENTORNO HORMONAL EN EL QUE SE DESARROLLA

ciego y controlado con placebo en 578 mujeres con antecedentes de vaginosis bacteriana o vaginitis aeróbica observó que la suplementación del tratamiento antibiótico estándar con probióticos orales se asoció a un periodo más prolongado libre de síntomas⁽⁵⁾.

Candidiasis vaginal: una visión más amplia del terreno biológico

La candidiasis vaginal es otro ejemplo de cuadro en el que conviene ampliar el enfoque. Las infecciones por especies de *Candida*, especialmente *Candida albicans*, pueden aparecer en contextos de debilitamiento del sistema inmunitario o de desequilibrio del microbioma. El tratamiento habitual se basa en antifúngicos del grupo de los azoles, aunque también se recoge el interés de los probióticos como apoyo en este ámbito⁽⁶⁾.



Más que plantearlo como una alternativa simple al tratamiento convencional, este enfoque invita a considerar que, en los cuadros de repetición, puede ser útil prestar atención también al terreno biológico sobre el que reaparecen las molestias.

Infecciones urinarias y salud posmenopáusica

Las infecciones del tracto urinario representan uno de los motivos de consulta



Lo último en
Complementos
Alimenticios
PREMIUM

+ 120 años
de experiencia

+ 50
patentes

+ 83%
crecimiento
en Tiendas

+ 15.000
profesionales
nos recomiendan

BONUSAN
The science of you

más frecuentes en la práctica clínica femenina. En una investigación realizada en 252 mujeres posmenopáusicas, la administración oral de lactobacilos mostró un efecto preventivo sobre la recurrencia de síntomas que los autores describen como comparable al observado con antibióticos, con la ventaja de no contribuir al problema de la resistencia asociado a estos⁽⁷⁾.

Sin embargo, la estabilidad del medio urogenital no depende solo de la microbiota, sino también del entorno hormonal en el que se desarrolla.

Salud íntima femenina y contexto hormonal: el eje HPG

La estabilidad del microambiente vaginal no es un fenómeno aislado, sino que se desarrolla dentro de un marco fisiológico más amplio. El eje hipotálamo-hipófiso-gonadal, o eje HPG, se describe como el sistema responsable de regular la producción y liberación de hormonas sexuales y el desarrollo de las células reproductivas^(8,9). También se subraya su relación con otros procesos fisiológicos, entre ellos la regulación de la insulina y la respuesta inmunológica^(8,9).

Dentro de este marco, la progesterona desempeña un papel central. Es una hormona esteroidea implicada en la regulación del ciclo menstrual y resulta esencial para el mantenimiento del embarazo. En la mujer en edad fértil, su producción fluctúa a lo largo del ciclo menstrual. Tras la ovulación, el cuerpo lúteo produce progesterona, considerada la hormona principal de la fase lútea^(10,11). Esta hormona prepara el endometrio para una posible implantación y actúa en equilibrio con los estrógenos^(10,11). Por ello, la salud íntima femenina no se desarrolla sobre una condición fija, sino en un ámbito fisiológico



CUIDAR LA SALUD ÍNTIMA FEMENINA NO CONSISTE ÚNICAMENTE EN MANTENER UNA HIGIENE ÍNTIMA, SINO EN PRESERVAR EL EQUILIBRIO DEL ECOSISTEMA VAGINAL

que cambia a lo largo del ciclo menstrual y de las distintas etapas de la vida.

La menopausia como ejemplo de cambio fisiológico

La menopausia es un proceso natural en el que la producción ovárica de estrógeno y progesterona disminuye progresivamente a lo largo de varios años. Este proceso se relaciona con el agotamiento de la reserva folicular ovárica. Como consecuencia de los cambios hormonales que regulan el ciclo menstrual, la maduración de los óvulos se altera de forma progresiva hasta detenerse por completo^(12,13).

Durante la perimenopausia, además, la producción de progesterona puede fluctuar porque la ovulación se omite con mayor frecuencia^(11,13).

Con la disminución de los niveles de estrógenos, puede aumentar la sequedad vaginal y los cambios en la vejiga pueden elevar el riesgo de infecciones urinarias. En la práctica, esto ayuda a entender por qué muchas mujeres describen una mayor fragilidad del confort íntimo en esta etapa.

Sin necesidad de atribuir todos los síntomas a un único factor, este marco fisiológico ayuda a entender por qué una visión exclusivamente higiénica se queda corta para explicar por qué determinadas molestias aparecen, cambian o se repiten en ciertas etapas de la vida femenina.

Mucho más que higiene

En definitiva, cuidar la salud íntima femenina no consiste únicamente en mantener una higiene íntima, sino en preservar el equilibrio del ecosistema vaginal. La predominancia de lactobacilos, su papel en el mantenimiento del pH y en la restauración de la disbiosis, así como la influencia del entorno hormonal, dibujan una perspectiva más completa del bienestar femenino.

Detrás de una molestia recurrente no siempre hay solo un episodio aislado, sino una base fisiológica que conviene comprender mejor. Mirar más allá de la higiene permite orientar mejor, acompañar mejor y, en muchos casos, aconsejar con más criterio.

Consultar referencias en www.revistafarmanatur.com



EL USO SIMULTÁNEO DE ANTIBIÓTICOS Y LACTOBACIOS, ENTRE ELLOS LACTOBACILLUS RHAMOSUS, PUEDE AYUDAR A MANTENER UN MICROBIOMA VAGINAL SALUDABLE