

**LAS EDADES  
DE TÚ SALUD**

## TELVA PARA QUIRÓNSALUD

**9 DE CADA 10 MUJERES PADECEN SÍNDROME GENITOURINARIO, PERO... ¿SABES LO QUE ES?**

Hablamos sobre él con la doctora Romina Castagno, especialista en Ginecología y Obstetricia en el Hospital Quirónsalud Barcelona.



**E**l síndrome genitourinario es un conjunto de signos que, según la doctora Romina Castagno, "afectan al 90% de las mujeres". Su causa principal es que el ovario, fisiológicamente, deja de funcionar. Y como disminuye su función reproductiva, disminuye su función endocrina. "Caen abruptamente los estrógenos, pero también la testosterona; y se alteran los órganos genitales (vulva, vagina) y los órganos urinarios inferiores", explica.

**SÍNTOMAS QUE PUEDEN AYUDARNOS A IDENTIFICARLO**

Los síntomas que pueden alertarnos sobre este síndrome están muy relacionados con la alteración anatómica que se produce en cada órgano. En la vulva, por ejemplo, la pérdida de estrógenos provoca que los tejidos adelgacen, pierdan lubricación y se hagan más friables: "La paciente siente sequedad, escozor, picor y hasta dispareunia o molestias cuando tiene relaciones sexuales".

La vagina, por su parte, pierde su anatomía: "La capacidad de elongarse, ensancharse, se vuelve rígida, sin pliegues... Y eso produce gran dolor y molestias con las relaciones sexuales". Al mismo tiempo, el epitelio vaginal adelgaza y las terminales nerviosas quedan muy próximas a la superficie: "Genera mucho dolor en cuanto se produce un poco de roce y hay menos lubricación, lo que lleva a una sensación de incomodidad cuando tenemos relaciones sexuales y provoca escozor, prurito, sensación de mal olor en la zona genital, etcétera".

El tracto urinario inferior también sufre atrofia de sus mucosas. "Eso hace que haya nicturia, necesidad de levantarse por la noche a hacer pipí; o disuria, molestias cuando se orina. Se modifica la microbiota de la zona y hay mucha propensión a tener infecciones urinarias de repetición", señala la doctora. Por último, en el suelo pélvico y la fascia endopélvica provoca una pérdida de tonicidad muscular y, con ello, es frecuente que se produzca un prolapso genital.



Dra. Romina Castagno

**HÁBITOS Y TRATAMIENTOS PARA HACERLE FRENTE**

Los hábitos de vida también influyen. Lo más importante es tener una vida sexual activa: "Relaciones sexuales con pareja o individuales, con penetración o sin penetración. La estimulación mecánica favorece la irrigación y la oxigenación de los tejidos y los mantiene vitales". Además, es clave mantener una alimentación variada, completa y antiinflamatoria. También es fundamental la actividad física, regular y de moderada intensidad; abandonar hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco; cuidar la microbiota y adoptar ciertos hábitos higiénicos, como evitar las duchas vaginales, usar ropa interior adecuada y protegerse de enfermedades de transmisión sexual.

Existen múltiples tratamientos que, de manera individualizada y pautados por un especialista, pueden ayudar. "Para síntomas leves se emplean lubricantes, para evitar la fricción durante las relaciones sexuales; hidratantes, para retener el ácido hialurónico y el agua en las mucosas desecadas; y tratamientos hormonales locales, como los estrógenos. Cuando la situación es moderada a severa o tiene otros síntomas de la menopausia agregados se puede optar por un tratamiento hormonal sistémico", explica. Y, por último, destaca la medicina regenerativa: "Desde lo físico, como el láser o la radiofrecuencia, hasta lo biológico, como las células madre".

En definitiva, podemos decir que el síndrome genitourinario es una condición frecuente, crónica, evolutiva y con secuelas a largo plazo. Que, si no se hace nada al respecto, cada vez

irá a peor; pero, también, que es de muy fácil diagnóstico y, para él, existe una amplísima gama de tratamientos que, correctamente pautados, ayudarán a hacerle frente.



Disfruta aquí de la entrevista completa.

