

## ¿Qué es el envejecimiento íntimo?

### ¿A partir de qué edad se ven los efectos del envejecimiento íntimo?

El término envejecimiento íntimo es impreciso, difícilmente objetivable y al igual que el de atrofia vaginal podría conllevar ciertas connotaciones despectivas.

Ambos términos tampoco son de utilidad para explicar el conjunto de signos y síntomas genitales y urinarios que afectan a la mujer durante la menopausia o algunas situaciones de déficit estrogénico. Por todo eso en 2014 la “Sociedad Internacional para el Estudio de la Salud Sexual de la Mujer” y la “Sociedad Americana de Menopausia” recomendaron sustituirlos por el de **“síndrome genitourinario de la menopausia”**

La edad de presentación y la intensidad en sus manifestaciones clínicas varían de una mujer a otra. En general son más relevantes a partir de la menopausia cuando el nivel de estrógenos es bajo

Existen otras situaciones diferentes a la menopausia en las que puede aparecer:

- Lactancia materna prolongada
- Radioterapia a nivel de la pelvis
- Tratamientos médicos con efecto antiestrogénico

## ¿Cuáles son estos efectos?

### **Síntomas que refiere la mujer**

Sequedad vaginal que se expresa en forma de irritación, ardor o escozor de la vulva o vagina

Disminución de la lubricación con las relaciones sexuales, en ocasiones sangrado postcoital

Dolor en las relaciones sexuales y como consecuencia disminución del deseo, excitación y orgasmo

Dolor al orinar (disuria), mayor frecuencia urinaria, sensación de urgencia miccional y facilidad para la infección urinaria

Más del 40% de las mujeres postmenopausicas (o con déficit estrogénico) tienen alguno de estos síntomas.

### **Signos clínicos**

Disminución de la secreción

Aumento del pH vaginal por encima de 5 (pH vaginal normal: 3,5-5)

Disminución de la elasticidad de la piel de los genitales externos y de la vagina. En la exploración se observa la pérdida de la rugosidad del epitelio vaginal

Reabsorción de los labios menores

Tejido frágil con petequias (puntos rojos)

Eversión de la mucosa uretral y prominencia del meato uretral

Retracción y estrechamiento del introito (orificio vaginal)

## ¿Qué efectos tiene la menopausia: qué mecanismos desata, que provocan qué síntomas?

El déficit de estrógenos asociado a la menopausia determina un adelgazamiento de la mucosa vaginal que es la responsable de los síntomas y signos del **“síndrome genitourinario de la menopausia”** que se han comentado.

Estos síntomas y signos se desarrollan gradualmente durante un periodo de varios años.

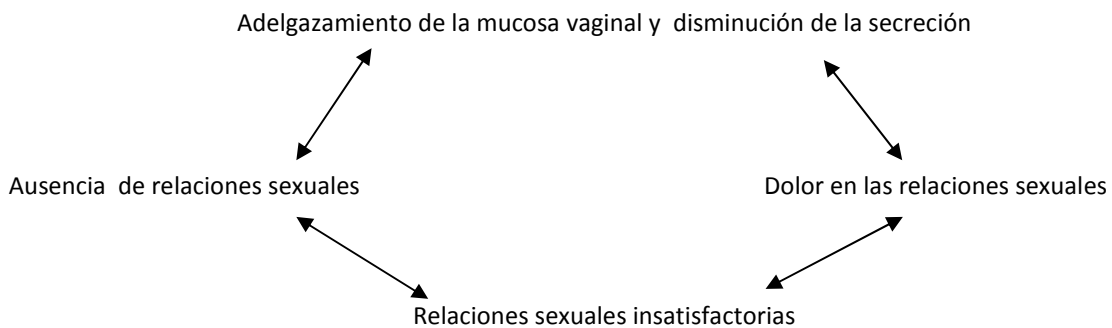
## ¿Se pueden prevenir (todos o algunos de ellos)? ¿Cuáles son los mejores preventivos?

La mejor prevención es mantenerse sexualmente activa. En diferentes estudios de investigación, se ha observado que las mujeres sexualmente activas, tienen menos síntomas relacionados con el síndrome genitourinario de la menopausia. Lo contrario también se ha podido documentar, de tal manera que las mujeres sin actividad tendrían más riesgo.

Este efecto beneficioso se debe al estiramiento mecánico del tejido vulvar y vaginal y al incremento del flujo sanguíneo a nivel genital que tiene lugar durante las relaciones sexuales

El uso de dilatadores vaginales puede ser particularmente eficaz para las mujeres que por el dolor no pueden o evitan tener relaciones sexuales. Existen dilatadores vaginales en conjuntos de tamaños graduados que permiten utilizar un dilatador estrecho inicialmente.

Existe un auténtico círculo vicioso que partiendo del adelgazamiento de la mucosa vaginal (atrofia) perpetua los síntomas de este síndrome. Como consecuencia del adelgazamiento de la mucosa y de la disminución de la secreción, la mujer experimenta dolor en las relaciones sexuales (dispareunia) lo que determina que estas sean no satisfactorias. Las mujeres con relaciones sexuales no satisfactorias y dolorosas, tienen reducido su deseo sexual y son tendentes a evitarlas. Este hecho como ya se ha comentado, incrementa el riesgo de síndrome genitourinario de la menopausia



### **¿Es útil toda la cosmética íntima desarrollada para paliar los síntomas?**

La sequedad vaginal puede ser manejada utilizando regularmente agentes hidratantes vaginales junto con lubricantes vaginales para las relaciones sexuales. Este proceder suele ser la forma inicial de tratamiento. En general se debe reservar la terapia con estrógenos para cuando este tratamiento inicial no ha sido suficientemente efectivo.

Es preciso recordar que aunque estos agentes pueden mejorar la comodidad del coito y aumentar la humedad vaginal, no revierten los cambios en el epitelio de la vagina. Eso significa que al suspender el tratamiento pueden volver a aparecer los síntomas.

En general los tratamientos cosméticos son útiles para las mujeres con síntomas leves. Si les permiten reanudar o mantener sus relaciones sexuales, se habrá roto el círculo vicioso comentado anteriormente.

### **¿La terapia cosmética se recomienda como coadyuvante a algún tratamiento?**

Algunos hidratantes acidifican el pH de la vagina (lo reducen) por lo que serían de utilidad como coadyuvante del tratamiento de los procesos infecciosos o inflamatorios a nivel de la vulva y la vagina y también durante los cuidados postoperatorios.