

"TENGO VULVODINIA"

¿Qué es lo que necesito saber?

Guía de auto-ayuda
para las mujeres que sufren
de dolor crónico vulvar

Presentado por Peace With Pain

Con el apoyo de la National Vulvodynia Association (NVA)

peace with pain

¿QUÉ ES

La vulvodinia es el dolor crónico en la vulva que no tiene una causa definida. Puede afectar a cualquier mujer, de cualquier edad. Según un estudio de la Universidad de Harvard, avalado por el Instituto Nacional de la Salud en Estados Unidos, indica que seis millones de mujeres sufren de vulvodinia hoy en día.

Los síntomas incluyen dolor, ardor, quemazón, comezón, irritación y palpitación. Estos pueden ser constantes o intermitentes. Algunas mujeres describen su dolor como si se quemaran o les echaran ácido por dentro.

Existen dos principales tipos de vulvodinia:

1. Síndrome de vestibulitis vulvar (SVV)

Cuando el dolor se localiza en el vestíbulo vaginal y ocurre cuando se presiona el área o después de tocarla.

2. Vulvodinia generalizada

Los síntomas aparecen en diversas áreas de la vulva. El dolor es constante aunque pueden existir periodos de alivio. La presión en la vulva aumenta los síntomas.

CAUSAS

La vulvodinia **NO** es provocada por una infección activa y **NO** es una enfermedad de transmisión sexual.

Hasta el día de hoy no se conoce una causa definida debido a la falta de investigación. Algunas de las posibles causas se relacionan con los siguientes factores o la combinación de estos:

- Daño o irritación en los nervios de la vulva
- Respuesta anormal en el ambiente de las células en la vulva que generan infecciones o trauma
- Factores genéticos asociados con inflamación crónica vestibular
- Hipersensibilidad en la piel
- Contracciones musculares que soportan la pelvis

I DIAGNÓSTICO

Primero se hace un historial médico, se explican los síntomas y el ginecólogo examina con cuidado la vulva, la vagina y las secreciones vaginales. Posteriormente se harán cultivos vaginales para descartar cualquier tipo de infección, bacteria o anomalía en la piel. Las distintas áreas de la vulva serán tocadas con un aplicador de algodón para determinar el punto exacto y la severidad del dolor. Finalmente se hará una biopsia.

En Estados Unidos, el 60% de las mujeres acude a tres o más doctores para tener un diagnóstico adecuado. El 40% de las mujeres permanece sin diagnóstico.

TRATAMIENTOS |

Hasta el día de hoy no hay una cura para la vulvodinia. El objetivo del tratamiento es la disminución y el alivio de los síntomas. Además, ya que cada cuerpo es diferente, lo que le funciona a una mujer puede no responder de la misma manera a otra. No existe como tal un tratamiento único y se puede tardar un tiempo en encontrar él o los más apropiados.

Los tratamientos que se recomiendan son:

- Anestesia local
- Pomada a base de estrógenos
- Anticonvulsivos
- Bloqueo nervioso
- Antidepresivos tricíclicos
- Fisioterapia
- Rehabilitación del piso pélvico
- Modificación en la dieta
- Medicina alternativa, como la acupuntura u homeopatía
- Opioides
- Suspensión del uso de productos de higiene femenino que contienen irritantes

Mientras se encuentra el tratamiento más adecuado, existen algunas estrategias preventivas que ayudan a disminuir el dolor.

El proceso de sanación empieza con estas indicaciones:

Ropa y Lavandería

- Usar ropa interior blanca y 100% de algodón
- Evitar las mallas o los pantalones muy ajustados
- Retirar el traje de baño mojado y la ropa después de hacer ejercicio
- Usar detergentes orgánicos o aprobados por dermatólogos para lavar la ropa

Higiene

- Utilizar papel higiénico sin aroma
- Evitar jabones y productos femeninos que contienen perfume

Ejercicio

- Evitar andar en bicicleta o cualquier ejercicio que presione a la vulva
- Limitar las actividades intensas que hagan presión en el área vulvar
- Realizar ejercicio de estiramiento y relajación
- Evitar nadar en albercas que contienen altos niveles de cloro
- Evitar los jacuzzis

La mayoría de los expertos favorecen un tratamiento multidisciplinario.

Estos especialistas son los que saben tratar la vulvodinia:

Ginecólogo o especialista vulvovaginal

Neurólogo

Especialista en dolor crónico

Urólogo

Fisioterapeuta

Psicólogo o terapeuta sexual

Actividades cotidianas

- Tomar suficiente agua durante el día
- Usar un cojín si vas a estar sentada mucho tiempo
- Levantarse continuamente
- Usar compresas de calor o frío para alivio temporal
- Meditar y aplicar técnicas de respiración para relajarse
- Lavar la vulva con agua
- Usar toallas sanitarias o tampones 100% de algodón

Relaciones sexuales

- Usar lubricantes de agua o de aceites naturales, como el de coco orgánico
- Consultar con el ginecólogo para usar anestesia en crema
- Aplicar compresas frías o de hielo en la vulva después de cada relación sexual
- Hacer pipí después de cada relación sexual

PEACE WITH PAIN!

La primera plataforma en México destinada a impulsar la difusión sobre la vulvodinia. Es un espacio fundado por una mujer mexicana, que lleva más de cinco años padeciendo de esta condición. ¡La misión es romper con el silencio!

Si quieres saber más información entra a www.peacewithpain.mx y sigue la causa en Instagram [@peacewithpain](https://www.instagram.com/peacewithpain).



[@peacewithpain](https://www.instagram.com/peacewithpain)



[/mypeacewithpain](https://www.facebook.com/mypeacewithpain)



mypeacewithpain@gmail.com

Sigue/Like/Lee/Escribe

[#PeaceWithPain](https://www.instagram.com/peacewithpain)