



PRURITO GENITAL FEMENINO

¿Qué es y por qué es importante?

El prurito es una sensación cutánea que genera deseo de rascado. El prurito genital femenino se refiere a la picazón en la región genital en las mujeres. El prurito ocasional es común y puede ser normal. El prurito persistente no es normal, y puede interferir con la vida diaria. Es importante encontrar la causa del prurito para poder recibir el tratamiento adecuado.

¿Cuál es su causa?

La mayoría de las mujeres asume que todo prurito genital se debe a infecciones micóticas (Cándida). Aunque el prurito es un síntoma frecuente de dichas infecciones, existen varias otras causas:

- Enfermedades de la piel (por ejemplo eczema, dermatitis, psoriasis, y otras enfermedades menos comunes como el liquen escleroso)
- Irritación por sudor, ropa ajustada o elementos de higiene personal (jabones, detergente, espermicidas)
- Infecciones genitales (por ejemplo Vaginosis Bacteriana, Trichomoniasis)

¿Qué se puede ver?

Es posible que no se vea nada diferente. En otros casos pueden verse cambios en la coloración, superficie o textura de la zona, dependiendo de la causa. El *color* de la piel puede cambiar a rojo, blanco o amarronado. La *superficie* de la piel puede sentirse seca y escamoso o húmeda y secretante. La *textura* puede ser engrosada. Esto puede deberse al frote o rascado continuo, una enfermedad cutánea subyacente, o ambas. A medida que la piel se va engrosando, tiene a picar más, entonces se inicia un círculo vicioso de “prurito-rascado”. Aunque puede ser que se logre evitar conscientemente el rascado durante el día, puede haber rascado inconsciente durante el sueño. El rascado continuo puede romper la piel y generar sangrado leve, ardor o dolor.

¿Cómo se puede identificar la causa del prurito?

Es muy importante contactar a su médico para encontrar la causa de los síntomas y recibir el tratamiento adecuado. Su médico va a examinar su piel. Si se sospecha una infección, puede ser confirmada mediante un hisopado (cultivo) o un raspado superficial de la piel (para infecciones micóticas). En el caso de sospechar alguna lesión menos frecuente, puede ser necesaria una biopsia. Esto es un procedimiento sencillo en el cual se toma un pequeño pedacito de piel para su estudio con el microscopio para poder llegar al diagnóstico. Habitualmente se hace bajo anestesia local, en el consultorio de su médico.

¿Cómo se trata?

¡NO SE AUTO-MEDIQUE!

Al igual que con la mayoría de los problemas, el tratamiento difiere según la causa. Su médico va a proveerle el tratamiento adecuado. Por ejemplo, si usted tiene eccema, se utilizan ungüentos o cremas con corticoides suaves. Para otros problemas de la piel, pueden ser necesarios preparados con corticoides de mayor potencia. Estas medicaciones son seguras de usar mientras su uso sea controlado por su médico. Usted debería seguir su consejo y realizar un tratamiento completo. Si los síntomas persisten, consulte nuevamente a su médico. Existen algunas enfermedades de la piel que generan prurito en las cuales el tratamiento se realiza en forma intermitente. Su médico puede asesorarla sobre un plan de mantenimiento.

¿Qué puedo hacer yo para ayudar?

- Deje de usar cualquier crema o tratamiento tópico, incluso cualquiera que esté usando de venta libre y consulte a su médico.
- El uso de agua o solución salina es la forma más delicada de lavar la vulva. Si un jabón es necesario, intente utilizar un producto suave, hipoalergénico, sin perfume en vez de perfumes, geles y cremas de limpieza perfumadas.
- Evite el lavado excesivo. El prurito no se debe a la falta de higiene. El lavado excesivo remueve los aceites naturales protectores de la piel vulvar y empeora e irrita más la zona.
- Si la zona está seca e irritada, utilice una pequeña cantidad de vaselina (pero no otros productos) para sellar la humedad y proteger la piel mientras aguarda consultar a su médico.
- Evite aerosoles de higiene femenina y otros productos perfumados.
- Utilice ropa interior de algodón ya que el sintético tiene a adherirse y puede aumentar la temperatura y la transpiración.
- Evite ropa ajustada y medias con bombacha.
- Utilice detergentes suaves, no perfumados e hipoalergénicos para lavar su ropa interior.
- Utilice toallitas y tampones de algodón cuando necesite.
- Evite el calor excesivo durante la noche con mantas o acolchados de pluma ya que el prurito empeora con el calor. Evite utilizar para dormir ropa interior que puede aumentar la temperatura de la zona.

¿Qué puedo hacer para evitar que vuelva?

¡No se rasque! Aunque puede sentir picazón a veces, especialmente de noche o en tiempos de estrés y puede encontrarse rascando involuntariamente, recuerde que este “ciclo de prurito-rascado” es peligroso porque puede dañar la piel y perpetuar los síntomas.

Hay varias estrategias para minimizar el prurito:

En primer lugar, la condición debe ser manejada cuidadosamente (esta es una tarea que deben compartir usted y su médico). Otra estrategia es la distracción, que es algo que sólo usted puede hacer. Por ejemplo, si el prurito es insoportable, en vez de sentirse incómoda y no poder resistir el deseo de rascar, encuentre algo en lo cual ocupar su mente y sus manos. Pronto la tensión del prurito va a disminuir. También es importante mantener las uñas limpias, cortas y limadas, para minimizar el posible daño del rascado durante el sueño.

Varias medicaciones también pueden proveer alivio adicional. Por ejemplo, para los síntomas nocturnos, un antihistamínico como la hidroxicina o la difenhidramina antes de acostarse puede ser de gran ayuda. Si la ansiedad es un problema, un tratamiento anti-ansiedad podría ser adecuado, tal como un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina. Para esto consulte a su médico.