

La salud de la mujer en el centro del sistema



La Ginecoestética Regenerativa y Funcional ha establecido su espacio de acción como respuesta actual a las necesidades reales de la mujer, con un enfoque integral y personalizado, transformando la atención sanitaria, poniendo a la paciente en el centro del sistema y no como sujeto pasivo, fomentando el autoconocimiento, la educación sobre su propio cuerpo y la toma de decisiones clínicas informadas que mejoren su bienestar integral en todas las etapas de la vida

La hiperlaxitud vaginal como problema en la calidad de vida de la mujer

El Dr. César Arroyo es médico estético, experto en láser médico y regenerativo, ex presidente de SEGERF, con clínicas en Madrid y Bilbao:

La hiperlaxitud del canal vaginal o síndrome del canal vaginal dilatado, es un problema que afecta a millones de mujeres en el mundo. Sea cual sea el origen, en ocasiones relacionado con el envejecimiento, la multiparidad de partos vaginales o por procedimientos repetidos en el territorio vaginal que causan distensión de las paredes, este problema conlleva alteraciones significativas en su calidad de vida.

Los síntomas están relacionados con la sensación de holgura y, este síntoma, entre otras cosas, afecta a unas relaciones sexuales satisfactorias. Anatómicamente, esta distensión cuando afecta al introito produce un trastorno funcional, dado que es la entrada de la vagina puede ocasionar una mayor frecuencia de erosiones y afectaciones infecciosas.

En la exploración se aprecia una pérdida importante de las invaginaciones de la pared y pue-



den estar o no relacionadas con una pérdida de tono muscular que, por supuesto, debe ser tratado al mismo tiempo que la corrección del tejido mucoso distendido.

Tratamientos

Los procedimientos están orientados a la reparación de esos tejidos laxos y puede hacerse con diferentes terapias, siendo el **láser** y la **radiofrecuencia** los más utilizados, gracias a que en su proceso reparador promueven la restitución del tejido degenerado por estímulos en la producción de fibras de sustento, a través de la termoterapia sobre la actividad fibroelástica y la producción de colágeno, ácido hialurónico propio y, sin duda, reparando las estructuras micromoleculares que por el envejecimiento han perdido su actividad de soporte.

En pocas sesiones, pero con los intervalos correctos, se puede revertir la situación de dilatación, haciendo que el tejido crezca en superficie, mejorando la sensación de roce y fricción y protegiendo el introito. Este tratamiento se puede incluir en un proceso armónico de toda la zona genitourinaria con resultados permanentes y duraderos, que no suelen ser agresivos, con una recuperación prácticamente inmediata.

Se abre camino a la reeducación, auto regeneración estimulada por las energías y se da la importancia necesaria a la calidad de vida sexual y afectiva de la pareja, porque aunque el tratamiento se hace en el canal vaginal los resultados son beneficiosos para ambos.

Si el problema es muscular, el **electromagnetismo focalizado** es la tecnología que puede aportar satisfacción como ayuda a la restitución de la hipertrofia e hiperplasia muscular del suelo pélvico, que complementa perfectamente el tratamiento de la cavidad vaginal. Aporta un tono externo muscular que ayuda a tener un soporte mayor y una prolongación de los efectos obtenidos para la recuperación del suelo pélvico, que se hace desde fuera por estímulos sobre la pared muscular y que mejora los problemas de continencia urinaria, un problema que es imprescindible tratar desde su inicio.

Nanofat enriquecido: terapia gold standard en medicina regenerativa íntima



El Dr. Fernando Aznar es ginecólogo, director de FA Regenerativa Gynecology Academy y jefe de la Unidad de Ginecología Regenerativa del Hospital Cruz Roja (Córdoba):

El lipofilling genital femenino fue la primera técnica establecida en la incipiente ginecología regenerativa que se estaba desarrollando en la zona de Beverly Hills (Los Ángeles), hace más de 25 años. Su evolución técnica denominada Nanofat enriquecido se ha convertido en el procedimiento “gold standard” dentro de la ginecología regenerativa actual, debido a su carácter autólogo, biocompatible y mínimamente invasivo. A diferencia de otros tratamientos que buscan solo hidratar, rellenar o mejorar temporalmente el aspecto vulvovaginal, el Nanofat

enriquecido intenta ir un paso más allá: estimular la reparación del tejido desde dentro.

Procedimiento

La técnica parte de una idea bastante sencilla: se extrae una pequeña cantidad de grasa de la propia paciente, generalmente del abdomen o muslos, y esa grasa se procesa de forma mecánica hasta obtener una emulsión muy fina. Esta emulsión, llamada Nanofat, ya no se usa principalmente como volumen, sino como un producto con alto potencial regenerativo, rico en células derivadas del tejido adiposo, factores de crecimiento, pericitos y componentes de la fracción vascular estromal.

El Nanofat fue descrito inicialmente por Tonnard et al. en 2013 ¹. A diferencia del lipofilling convencional, no actúa como relleno volumétrico, sino como un **concentrado biológico regenerativo**. El procedimiento comienza con una mini-liposucción, generalmente abdominal o femoral, seguida de emulsificación y filtración mecánica del tejido adiposo. Este procesamiento destruye los adipocitos maduros, preservando las células madre mesenquimales y los componentes regenerativos de la SVF. El producto final contiene ADSCs, pericitos, citoquinas y factores de crecimiento capaces de estimular neovascularización, síntesis de colágeno, remodelado tisular y regeneración epitelial.

Aplicaciones y evidencia científica

En ginecología, su uso se ha orientado sobre todo al síndrome genitourinario de la menopausia, la atrofia vulvovaginal, la sequedad, la dispareunia, la pérdida de elasticidad, el dolor vulvar crónico y el liquen escleroso vulvar. El objetivo es mejorar la calidad del tejido: que la mucosa y

Bibliografía clave

1. Tonnard P. et al. Nanofat grafting: basic research and clinical applications. *Plast Reconstr Surg*. 2013.
2. Casabona F. et al. New surgical approach to lichen sclerosus of the vulva: the role of adipose-derived mesenchymal cells and platelet-rich plasma in tissue regeneration. *Plast Reconstr Surg*. 2010.

la piel estén más hidratadas, más elásticas, mejor vascularizadas y menos inflamadas.

Uno de los estudios clínicos más relevantes en rejuvenecimiento genital es el de Menkes et al., publicado en *Aesthetic Surgery Journal*. En este trabajo se incluyeron 50 mujeres con **síndrome genitourinario de la menopausia**. Se utilizó microfat en labios mayores y Nanofat intravaginal, con seguimiento a 1, 3, 6, 12 y 18 meses. Los resultados mostraron mejoría del Vaginal Health Index, de la sequedad, del dolor durante las relaciones y de parámetros relacionados con la función sexual.

En el campo del **liquen escleroso vulvar**, el trabajo de Casabona et al.² es una referencia importante. En 2010 publicaron en *Plastic and Reconstructive Surgery* un nuevo enfoque quirúrgico para el liquen escleroso vulvar, combinando células mesenquimales derivadas del tejido adiposo y plasma rico en plaquetas para favorecer la regeneración tisular.

Posteriormente, **Tamburino** et al.³ publicaron un informe preliminar específicamente sobre Nanofat en liquen escleroso vulvar. Los autores plantearon que el Nanofat permite depositar células derivadas del tejido adiposo y factores de crecimiento en capas muy superficiales, justo donde el liquen produce atrofia, fibrosis, fragilidad y pérdida de elasticidad.

También es importante mencionar los trabajos del grupo de **Boero y Brambilla**⁵. En 2015 publicaron un estudio sobre injerto graso en liquen escleroso vulvar, donde observaron que el lipofilling podía ser útil como tratamiento de soporte en mujeres con liquen que no respondían adecuadamente al tratamiento convencional de primera línea. Más recientemente, en 2023⁶, el mismo grupo publicó un seguimiento a largo plazo, mostrando que la satisfacción de las pacientes tratadas con injerto graso podía mantenerse hasta 11 años, con mejoría clínica y buena tolerancia en casos seleccionados.

La literatura científica publicada y reforzada



por la evidencia clínica diaria de miles de compañeros alrededor del mundo, sugieren que el Nanofat y las diversas variantes del injerto graso enriquecido actúan por varios mecanismos fisiológicos, potenciando los verdaderos mecanismos de reparación tisular propios del cuerpo humano: **mejoran la vascularización, reducen la inflamación, estimulan fibroblastos, favorecen la producción de colágeno y elastina, y ayudan a remodelar tejidos atróficos o fibróticos**. Por eso se habla de una terapia regenerativa funcional, no solo estética.

El procedimiento médico-quirúrgico **Nanofat enriquecido combinado convenientemente con dispositivos basados en energía: laser, radiofrecuencia, ondas de choque, luz led... se posiciona como la terapia "gold standard" regenerativa más prometedora en ginecología estética regenerativa funcional**, especialmente en atrofia vulvovaginal y liquen escleroso vulvar. La formación práctica cuidadosa y detallada es imprescindible en los médicos que deseen afrontar con éxito este tipo de patologías.

Diferentes variantes de Lipofilling regenerativo: Microfat, Nanofat, SVF (stromal vascular factor).

Foto cortesía del Dr. Aznar

3. Tamburino S. et al. The Role of Nanofat Grafting in Vulvar Lichen Sclerosus: A Preliminary Report. *Arch Plast Surg*. 2016.
4. Menkes S. et al. Microfat and Nanofat Grafting in Genital Rejuvenation. *Aesthetic Surgery Journal*. 2021.
5. Boero V., Brambilla M. et al. Vulvar lichen sclerosus: A new regenerative approach through fat grafting. *Gynecol Oncol*. 2015.
6. Boero V., Brambilla M. et al. Fat Grafting in Vulvar Lichen Sclerosus: Long Term Follow-Up. 2023.

Radiofrecuencia en el SGM: base fisiológica y aplicación clínica



La Dra. Zuramis Estrada es ginecóloga, fundadora y directora médica del Centro de Investigación Médica de Estética Ginecológica (CIMEG) Madrid:

El síndrome genitourinario de la menopausia (SGM) es una condición crónica y progresiva que afecta a un alto porcentaje de mujeres tras el cese de la función ovárica. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas derivados del déficit estrogénico que impactan directamente en la calidad de vida, la salud sexual y el bienestar urogenital.

Engloba alteraciones anatómicas y funcionales del tracto genital y urinario inferior. Entre sus manifestaciones más frecuentes se pueden destacar: sequedad vaginal, ardor o irritación, dispareunia, disminución de la lubricación, urgencia miccional e infecciones urinarias recurrentes.

A nivel tisular, el déficit de estrógenos produce: adelgazamiento del epitelio vaginal, disminución de colágeno y elastina, reducción de la vascularización y pérdida de elasticidad y capacidad de distensión.

Este conjunto de cambios genera una mucosa más frágil, menos hidratada y funcionalmente deteriorada.

Calor controlado en las capas profundas del tejido vaginal

La radiofrecuencia actúa como una herramienta regenerativa al inducir calor controlado en las capas profundas del tejido vaginal, desencadenando una respuesta biológica reparadora.

El elemento clave es la conversión de energía electromagnética en energía térmica, lo que produce un aumento de temperatura en el tejido (habitualmente entre 40–45°C). Este rango térmico es suficiente para activar procesos celulares sin causar daño estructural.

Sus efectos en el SGM incluyen: estimulación de fibroblastos con incremento de la síntesis de colágeno tipo I y III, reorganización de fibras colágenas existentes y mejora de la firmeza tisular, aumento de la angiogénesis para un mayor aporte sanguíneo, mejora la hidratación de la mucosa por lo que ayuda en la restauración del trofismo vaginal e incremento de la elasticidad y reducción de la sintomatología.

Relación entre energía térmica y producción de colágeno

El mecanismo de acción de la radiofrecuencia se basa en un principio fundamental: la estimulación térmica controlada del tejido conectivo. Cuando el tejido alcanza temperaturas terapéuticas se produce una desnaturalización parcial del colágeno existente. Esto genera una contracción inmediata de las fibras, responsable del efecto tensor inicial y se activa una respuesta biológica de reparación (cascada inflamatoria controlada).

Los fibroblastos incrementan su actividad, dando lugar a neocolagénesis y neoelastogénesis en semanas posteriores. Este proceso explica por qué los resultados no solo son inmediatos, sino que mejoran con el tiempo.

Procedimiento y protocolo

El tratamiento con radiofrecuencia vaginal es un procedimiento ambulatorio, bien tolerado y sin necesidad de anestesia o solo con anestesia local en crema, en algunas ocasiones, cuando la aplicamos con piezas de mano con microagujas.

Entre 3 y 4 sesiones iniciales que estarán espaciadas cada 3-4 semanas con sesiones de mantenimiento cada 6 o 12 meses, según evolución clínica. La duración de cada sesión suele oscilar entre 15 y 30 minutos.

Se pueden combinar las sesiones con otras terapias regenerativas locales como PRP, PRF o exosomas.

Consejos y cuidados postratamiento.

Una de las ventajas principales de esta tecnología médica es la ausencia de tiempo de inactividad significativo para la paciente. No obstante, y según mi opinión, recomiendo algunas medidas para optimizar resultados como evitar las relaciones sexuales durante al menos 72 horas; no utilizar tampones ni copas menstruales en ese periodo; evitar baños calientes, saunas o ejercicio intenso las primeras 24 o 48 horas; mantener una correcta hidratación local; seguir las indicaciones específicas del profesional médico.

PRP y regeneración de tejidos

La Dra. Dolores Pérez-Jaráiz López-Zaballa es ginecóloga y obstetra, ponente en el último Congreso de Medicina Regenerativa y Terapia Celular de FEMEL con la ponencia que lleva por título: "Plasma autólogo el primer paso en la regeneración":

Con esta técnica emergente en la ginecología regenerativa se busca mejorar la salud y funcionalidad de los tejidos genitales femeninos. El tratamiento permite activar los propios mecanismos de reparación del organismo. El plasma rico en plaquetas (PRP) **estimula la regeneración del tejido donde se infiltra**. En nuestro caso a nivel vulvovaginal, mejorando su calidad, vascularización y funcionalidad de forma fisiológica.

Beneficios

Aporta un enfoque regenerativo, no solo sintomático. Las plaquetas son ricas en factores de crecimiento, los mismos que intervienen en la reparación de los tejidos cuando hay una lesión. Por ello, el PRP favorece la formación de nuevo tejido, con mejor vascularización y funcionalidad.

Las ventajas vienen dadas porque al ser un tratamiento autólogo, es seguro y bien tole-



rado, y además puede combinarse con otras técnicas dentro de un abordaje integral e individualizado.

Procedimiento

Se obtiene una pequeña muestra de sangre de la paciente, se centrifuga para aislar el PRP y se infiltra en la zona a tratar. Es un procedimiento

rápido, mínimamente invasivo y que se realiza en consulta.

Como consejos, después de realizarse el tratamiento, se recomienda evitar relaciones sexuales y ejercicio intenso durante las

siguientes 48 y 72 horas. Los efectos regeneradores aparecen de forma progresiva y pueden mantenerse varios meses, con posibilidad de protocolos de mantenimiento según cada caso.

Aplicaciones

El PRP tiene múltiples aplicaciones dentro de la ginecología regenerativa y funcional. Lo utilizamos especialmente en situaciones donde existe deterioro tisular, inflamación o pérdida de funcionalidad. Puede emplearse en síndrome genitourinario de la menopausia, sequedad vaginal, dolor en las relaciones, cicatrices dolorosas, recuperación postparto, liquen escleroso, atrofia vulvovaginal o alteraciones de la calidad del tejido íntimo.

También se utiliza para rejuvenecimiento vulvovaginal y mejora de la calidad mucosa y la vascularización, siempre dentro de una valoración individualizada de cada paciente.

Se puede combinar con otros tratamientos, de hecho, una de sus grandes ventajas es la sinergia con otras terapias regenerativas. Frecuentemente lo asociamos a ácido hialurónico, láser, radiofrecuencia o técnicas de bioestimulación para potenciar la regeneración tisular y mejorar los resultados.

Ondas de choque: la activación celular y vascular restaurativa



La Dra. Cynthia Martínez, es ginecóloga en el Instituto Médico Ricart (IMC), ha presentado varias ponencias internacionales sobre Ondas de Choque:

Es una tecnología médica no invasiva que ha evolucionado significativamente en los últimos años y que actualmente cuenta con aplicacio-

nes en diversas especialidades, entre ellas la ginecología funcional y regenerativa.

Técnicamente, se trata de impulsos acústicos de alta energía que se aplican sobre los tejidos con el objetivo de estimular procesos biológicos naturales de reparación y regeneración.

Su mecanismo de acción se basa en la activación celular y vascular. Las ondas generan una respuesta mecánica que favorece la microcirculación, estimula la formación de nuevos vasos sanguíneos, mejora la oxigenación de los tejidos y promueve la liberación de factores de crecimiento. Como consecuencia, se impulsa la regeneración y mejora de la calidad del tejido tratado.

Estamos hablando de una alternativa terapéutica innovadora orientada a mejorar la salud íntima femenina desde una perspectiva restaurativa y no invasiva que actúa sobre los tejidos favoreciendo la microcirculación, estimulando la formación de colágeno y elastina, y promoviendo la regeneración celular.

Sus indicaciones más habituales incluyen el tratamiento de síntomas asociados al

síndrome genitourinario de la menopausia, como la sequedad vaginal, la atrofia o el dolor durante las relaciones sexuales. También pueden utilizarse en pacientes con laxitud vaginal, determinadas formas de incontinencia urinaria leve, molestias derivadas del posparto y alteraciones funcionales relacionadas con cambios hormonales o con el envejecimiento de los tejidos.

Además de aliviar síntomas, el objetivo principal es recuperar la funcionalidad y calidad del tejido, mejorando el bienestar y la calidad de vida de la paciente.

Protocolo

El tratamiento se realiza mediante un dispositivo específico que emite ondas acústicas de alta intensidad sobre la zona a tratar, utilizando aplicadores diseñados para la anatomía íntima femenina. Se trata de un procedimiento ambulatorio, no quirúrgico y generalmente bien tolerado.

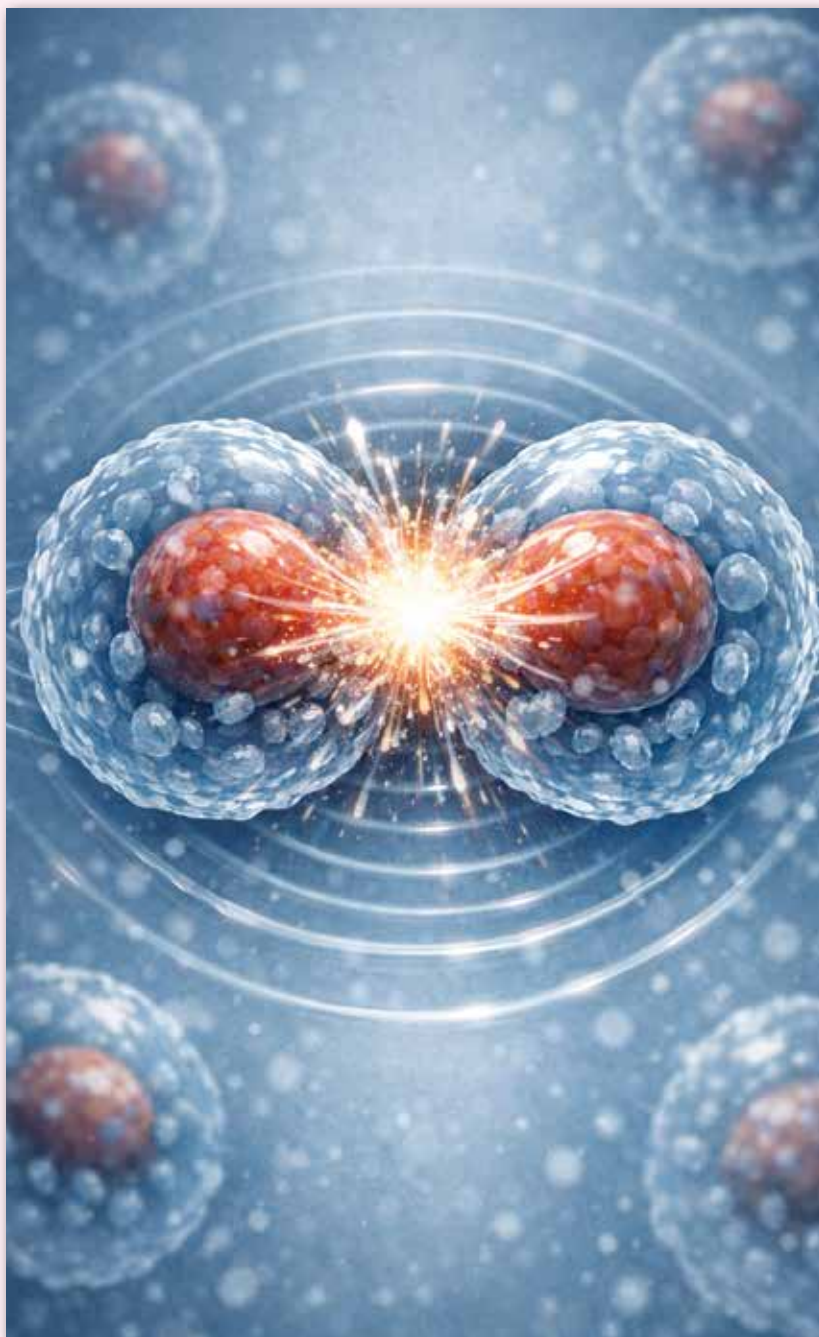
Aunque el protocolo puede individualizarse, según la indicación clínica y las características de cada paciente, lo habitual es realizar entre tres y seis sesiones, espaciadas aproximadamente una semana entre sí.

Cada sesión tiene una duración aproximada de entre 15 y 30 minutos. Una de las principales ventajas es que la paciente puede reincorporarse de forma inmediata a sus actividades habituales, ya que no requiere anestesia ni tiempo de recuperación.

Ventajas presentan frente a otras tecnologías

Una de las principales ventajas de esta terapia es su capacidad para estimular procesos regenerativos naturales del propio organismo de la paciente, actuando sobre la calidad y función del tejido involucrado y no únicamente sobre los síntomas padecidos.

Al ser un tratamiento focal, es muy potente y permite centrar el efecto sobre un área muy clara y perfectamente definida. A su vez, permite llegar a tejidos profundos, inalcanzables con otras técnicas.



Frente a otros tratamientos de la ginecología funcional y regenerativa, se trata de una técnica no invasiva, indolora o mínimamente molesta y sin necesidad de cirugía ni anestesia. Además, no requiere tiempos prolongados de recuperación y puede combinarse con otras estrategias terapéuticas dentro de un abordaje integral.

Otra característica relevante de las ondas de choque es que favorecen la vascularización y regeneración tisular profunda, lo que puede traducirse en resultados progresivos y sostenidos en el tiempo.

Postratamiento

Tras la sesión, la mayoría de las pacientes pueden retomar su rutina habitual de forma inmediata. En función del protocolo y del objetivo terapéutico, se puede recomendar evitar relaciones sexuales durante un corto período o seguir pautas específicas de hidratación íntima y cuidados locales.

Es importante recordar que la respuesta puede variar entre pacientes y que los resul-

tados suelen aparecer de forma progresiva, ya que dependen de procesos biológicos de regeneración tisular.

La duración de los efectos también es variable y está condicionada por factores como la edad, el estado hormonal y las características individuales. Los beneficios pueden mantenerse durante varios meses, y algunos protocolos contemplan sesiones de mantenimiento para prolongar los resultados a largo plazo.

Nutrición y menopausia



Crédito © Wijkmarkphoto

Carla Romagosa es nutricionista, divulgadora y miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM):

En nutrición siempre se dice que nos sabemos la teoría, pero cuando se lleva a la práctica hay muchos "extras" que fallan. No se tienen las mismas necesidades en la infancia, adolescencia, el embarazo o en las distintas etapas del climaterio.

La mujer, tradicionalmente, se viene ocupando de todos menos de ella misma, está avocada a la multitarea, se queda para el final y cuando llega a la época de la perimenopausia intenta seguir con el mismo ritmo y la misma actividad, entonces es cuando se da cuenta de que hace ya diez años que debería haber ido cambiado las necesidades nutricio-

nales que su cuerpo necesita.

Otro mito es **el deporte en la mujer**. Llegada menopausia se recomienda ejercicio y entrenamiento de fuerza, no se tiene en cuenta que desde los 35 - 40 años se ha empezado a perder músculo progresivamente. Consecuentemente, habrá que empezar a construirlo y reforzarlo mucho antes, porque es el órgano endocrino más grande y mayor regulador de energía del cuerpo. Ayuda a mejorar la microbiota intestinal y a eliminar la resistencia a la insulina lo que previene la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, degenerativas y ralentiza el envejecimiento. Contribuye al mantenimiento del hueso y, por lo tanto, es muy importante para combatir la osteoporosis. Los últimos estudios han demostrado que las mujeres que entrenan fuerza viven más.

Evolución de los hábitos a lo largo de las distintas etapas

La etapa del climaterio abarca la mayor parte de la vida activa de la mujer. Todas las que hoy son de la *Generación Y*, *Millennials*, *Generación X* y *Boomers* comparten la misma etapa vital climatérica y los hábitos que se adquieren hoy repercutirán en su futuro positiva o negativamente.

Ésta es una fase en la que se producen muchos cambios hormonales, como la alteración de las llamadas hormonas del hambre:

leptina y grelina, que son las encargadas del hambre y la saciedad.

Es muy importante escoger **una alimentación antiinflamatoria** que, según estudios científicos, tiene el aporte adecuado de proteína necesaria para mantener los niveles óptimos de las estructuras celulares y es rica en antioxidantes, fibra y grasas saludables, lo que lleva a regular la función de los órganos implicados en la depuración del organismo y que, si hasta ahora se han abandonado, dan lugar a la acumulación de grasa en la zona abdominal y un hígado graso o alcohólico en mujeres que no han abusado nunca del alcohol, pero sí de azúcares, harinas refinadas, procesados, sedentarismo, estrés o un mal descanso.

De ahí la importancia de unos **buenos hábitos saludables** ya que, con la disminución de los estrógenos, el gasto de energía disminuye y el cuerpo tiende a compensarlo aumentando la ingesta de alimentos, y si a esto le sumamos la ya mencionada pérdida de masa muscular, se altera la sensibilidad de la insulina. Todo conduce a una mayor necesidad de comer y, dependiendo de la elección, puede dar lugar a sobrepeso y a la larga, obesidad.

Colesterol y Dieta saludable

Siempre se ha demonizado el colesterol, pero no se le puede valorar de manera aislada, hay que tener en cuenta otras variables como la glucosa o los triglicéridos. Todo el conjunto nos puede dar pistas sobre problemas de diabetes, hipertensión y una posible enfermedad cardiovascular. Pero es verdad que en la menopausia el colesterol tiende a subir porque los estrógenos, ese escudo hormonal protector, tienden a disminuir.

La dieta básica saludable necesita tener las cantidades suficientes de proteína en todas las comidas; fibra que mejorará la microbiota intestinal, la inmunidad y la salud emocional; grasas saludables y antioxidantes. **Alimentos que no pueden faltar:** pescado azul pequeño; brócoli y coles de Bruselas (el alimento vegetal con más calcio); pollo, pavo para ob-

MATRIX CHRONOLOGY® WOMAN 50+: EQUILIBRIO Y BIENESTAR PARA MENTE, CUERPO Y PIEL

MATRIX CHRONOLOGY® WOMAN 50+, de THR MEDICAL PRODUCTS, es un complemento alimenticio con edulcorante que combina colágeno, shatavari, vitaminas, minerales, L-triptófano y melatonina. Su fórmula, con más de 30 componentes naturales, está diseñada para acompañar a la mujer durante la etapa menopáusica, ayudando a compensar los cambios fisiológicos derivados de la disminución de los niveles de estrógenos. Contribuye al bienestar general del organismo y potencia los resultados de tratamientos de medicina estética.

La menopausia es una fase natural que implica alteraciones hormonales capaces de afectar la salud ósea, cutánea, metabólica, cardiovascular y emocional. En este contexto, la suplementación nutricional adquiere un papel relevante.

MATRIX CHRONOLOGY® WOMAN 50+ actúa como un apoyo integral gracias a su formulación avanzada, orientada a aliviar síntomas y mejorar la calidad de vida para mujeres en etapa peri y postmenopáusica.

Indicaciones

Entre sus beneficios destacan: favorece la hidratación de la piel y mucosas, mejorando su aspecto y ayudando a prevenir arrugas y signos de envejecimiento; contribuye a una mejor absorción y fijación del calcio, apoyando la salud ósea y reduciendo el riesgo de osteoporosis; puede disminuir los síntomas vasomotores como sofocos y sudoración; ayuda a reducir la inflamación general y a mejorar la salud cardiovascular; favorece el mantenimiento de la masa muscular y un metabolismo activo, lo que ayuda a controlar el peso; y contribuye al equilibrio emocional y al descanso gracias a su influencia en la serotonina y la melatonina.



www.thrmedicalproducts.com

tener el triptófano (aminoácido que ayuda a segregar serotonina para estar bien durante el día y precursora de la melatonina para ayudar a dormir por la noche); lácteos como fuente de calcio, pero para que este mineral se absorba y se fije al hueso se requieren otros elementos clave como magnesio, zinc, omega-3, vitamina C, colágeno y vitamina D.

Microbiota vaginal y disbiosis



El Dr. Fernando Losa es ginecólogo, coordinador del Grupo de Terapias Naturales de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia y experto en fitoterapia integrativa:

La microbiota vaginal sana es un ecosistema dinámico cuya salud depende de un equilibrio complejo, caracterizado principalmente por una baja diversidad y la predominancia absoluta de bacterias del género **Lactobacillus spp.** Estas especies se organizan habitualmente en tipos de comunidades de estado (CST), siendo las más beneficiosas el **CST I (*L. crispatus*)**, **CST II (*L. gasseri*)** y **CST V (*L. jensenii*)**.

Su mecanismo de protección se basa en la exclusión competitiva y la modificación del microambiente mediante:

- **Producción de ácido láctico:** mantiene un pH vaginal ácido (<4.5), lo que inhibe el crecimiento de microorganismos patógenos como *Gardnerella spp.* y *Candida spp.*
- **Producción de sustancias antimicrobianas:** generan peróxido de hidrógeno y péptidos antimicrobianos (bacteriocinas) que desplazan a poblaciones bacterianas competidoras.

- **Mantenimiento de la integridad mucosa:** contribuyen a la humectación, elasticidad y función de barrera del epitelio vaginal.

El equilibrio vaginal puede verse comprometido por diversos factores:

- **Endógenos:** cambios estrogénicos y alteraciones hormonales: los cambios en los niveles hormonales debido a ciclos menstruales, embarazo o menopausia pueden afectar profundamente el ecosistema vaginal, condiciones médicas como enfermedades crónicas: la diabetes u otras, que pueden predisponer a alteraciones en la microbiota vaginal; estados fisiológicos y variaciones genéticas.
- **Exógenos:** uso de antibióticos de amplio espectro, tabaquismo, higiene inadecuada (duchas vaginales que desprenden el biofilm protector), el estilo de vida con dietas poco saludables, estrés y falta de sueño también impactan negativamente en el equilibrio vaginal; cambios de pareja y uso de anticonceptivos o espermicidas.

Existe una conexión anatómica y funcional entre la vagina y el tracto urinario. La vagina actúa como un lugar idóneo en la patogénesis de las ITUs; una disminución de lactobacilos vaginales favorece la colonización de la zona por *Escherichia coli* (procedente habitualmente del intestino), que posteriormente asciende por la uretra hacia la vejiga. En mujeres posmenopáusicas, el déficit de estrógenos agrava esta situación al reducir la población de lactobacilos.

Disbiosis

La disbiosis vaginal es una situación de alteración del ecosistema microbiano donde los lactobacilos son sustituidos por altas concentraciones de bacterias anaerobias (vaginosis bacteriana) o por un sobrecrecimiento de hongos (candidiasis).

Sus consecuencias clínicas son significativas y pueden ocasionar:

- Aumento del riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), VIH y Virus del Papiloma Humano (VPH).
- Complicaciones en el embarazo, como parto prematuro, aborto espontáneo o corioamnionitis.
- Reducción en las tasas de éxito de la fecundación in vitro (FIV).
- Sintomatología local: flujo maloliente (olor a “pescado” en vaginosis), prurito e inflamación.

Para revertir la disbiosis, el abordaje debe ser integral y enfocado en restablecer el ecosistema. Podemos emplear diversas estrategias:

- **Tratamiento del biofilm:** especialmente en vaginosis bacteriana recurrentes, donde los patógenos forman biopelículas resistentes.
- **Acidificación del medio:** el uso de ácido láctico intravaginal es fundamental para restaurar rápidamente el pH fisiológico, favoreciendo la recolonización por lactobacilos autóctonos.
- **Modificaciones del estilo de vida:** aumentar la ingesta de fibra y alimentos fermentados, reducir azúcares refinados y evitar el tabaco y las duchas vaginales (pueden alterar el biofilm).

Uso de probióticos, prebióticos

El uso de terapias no antibióticas cuenta con una evidencia científica creciente y es recomendado para evitar la aparición de resistencias.

- **Probióticos:** los lactobacilos administrados por vía vaginal u oral han demostrado mejorar las tasas de curación y reducir las recurrencias hasta en un 50%. *Lactobacillus crispatus* M247 destaca como una de las cepas con mayor nivel de evidencia por su capacidad colonizadora, producción de H₂O₂ y resistencia al metronidazol.
- **Posología recomendada:**
 - o **Tratamiento agudo:** vía vaginal (mínimo 10⁸ UFC/día durante 7-10 días) o vía oral (10⁹-10¹⁰ UFC/día durante 2-3 semanas).
 - o **Prevención de recurrencias:** se aconseja el uso post-mensual (3-5 días) durante varios meses o pautas de mantenimiento de 1-2 cápsulas semanales durante 6 meses.
- **Simbióticos:** la combinación de probióticos con prebióticos (sustratos) mejora la supervivencia y eficacia de las cepas administradas.
- **Otros compuestos (Específicos para ITU):**

La salud vaginal femenina puede beneficiarse de una variedad de complementos y tratamientos destinados a mantener el bienestar integral. Estos productos son útiles para abordar diferentes necesidades específicas relacionadas con la microbiota, la higiene íntima, y el apoyo general en la salud de la mujer:

- o **D-manosa:** actúa como antagonista de las fimbrias de *E. coli*, impidiendo su adhesión al urotelio.
- o **Arándano Rojo (PACs):** sus proantocianidinas dificultan la fijación bacteriana en las vías urinarias.

Este enfoque multifactorial permite no solo tratar el episodio agudo de disbiosis, sino mantener la homeostasis urogenital a largo plazo.

SEGERF. II Jornada monográfica: “Tratamiento Hormonal en 360º”

El día 13 de junio se celebrará en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid esta jornada de la **Sociedad Española de Ginecología Estética Regenerativa y Funcional (SEGERF)**, donde se recogerá *“la actualización y el análisis integral de los tratamientos hormonales desde una perspectiva multidisciplinar y holística”*, explica su presidenta, la **Dra. Raquel Campos**. *“Hoy en día para la mujer menopáusica las hormonas y sus tratamientos están en boca de todos, pero hay que perderle el miedo, y para ello es necesario el conocimiento y la formación holística para tener una base real y formal de este tema”*.



Programa integral

"Tendremos un programa con una mirada global, valorando un conocimiento mucho más allá de qué son las hormonas desde un aspecto femenino como estrógenos y progesterona. Pensando que siempre que se valore la salud hormonal de la mujer se debe incorporar, como imprescindible, la nutrición y el ejercicio. Sin olvidar que antes de la prescripción, se tienen que valorar los antecedentes de la paciente: accidentes vasculares u oncológicos de la paciente y conocer toda su historia clínica", afirma la doctora.



360º Congreso Nacional SEGERF. Córdoba

El Palacio de Congreso de Córdoba acogerá durante los días 18 y 19 de septiembre el IV Congreso Nacional de la SEGERF, que como dice su presidenta, *"servirá para abrir nuevos horizontes para los profesionales que se están incorporando a la especialidad y afianzar y consolidar a aquellos que llevamos años en ella, porque ofreceremos masterclass con ponentes de primer nivel de renombre mundial que actualizarán y reafirmarán los últimos avances tecnológicos sustentados siempre con la evidencia científica"*.

Abierto y multidisciplinar

El congreso espera recibir profesionales de diversas especialidades, como la ginecología, la estética, la cirugía plástica y reparadora... todas aquellas materias que aúnan el abanico terapéutico de la salud íntima femenina. *"Trabajamos con idea multidisciplinar, principalmente abierto a ginecólogos, pero abierto a todas las especialidades que tengan algo que aportar en la salud estética, regenerativa y funcional de la mujer"*.

El programa hará un repaso de todo lo tratado en la jornada sobre terapéutica hormonal y englobará tanto tratamientos y tecnologías aplicadas a la belleza, como a la salud y el bienestar para *"diagnosticar, reparar y regenerar a nuestras pacientes, con terapias nuevas y consolidadas, que mejoren su funcionalidad a nivel sexual, a nivel ginecológico, a nivel urinario"*.

GINEC[♀]belleza

Entra en www.ginecobelleza.es y accede a toda la actualidad del sector