



De manera natural, todas las mujeres presentan secreciones vía vaginal que son útiles para mantener húmedas las paredes de esa región y que sirve como mecanismo de auto-limpieza; dichos fluidos son de color blanco, sin olor y no causan ninguna molestia.

Es necesario que la vagina mantenga un estado de acidez (pH) entre 4.5 y 5 que permita a los microorganismos (hongos o bacterias) que viven en ella estar controlados. Pero si por algún motivo, su condición natural cambia se generan las condiciones adecuadas para el crecimiento rápido y excesivo de microbios, lo cual deriva en infecciones.

El aumento de la temperatura ambiental favorece que se incremente la humedad en el área vaginal, situación que es aprovechada por los gérmenes para reproducirse. Si a ello se añade que la hiperglucemia sostenida es un factor que altera el nivel de acidez en la zona, las probabilidades de desarrollo de infecciones en el área íntima son mayores

“Si bien 75% de las mujeres experimenta por lo menos una infección vaginal a lo largo de su vida, las pacientes con diabetes son más propensas a padecerlas de manera recurrente. Ello se debe a que dicha enfermedad impide que el grado de acidez vaginal sea adecuado; en consecuencia, los microorganismos que habitan la zona se reproducen sin control”, refiere la doctora Esperanza Romero Sánchez, ginecóloga egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De acuerdo con la doctora Romero Sánchez, las mujeres que padecen diabetes suelen presentar casos recurrentes de candidiasis, infección vaginal originada por el hongo conocido como *Candida albicans*, el cual puede vivir en la cavidad vaginal sin causar infecciones, siempre y cuando no se reproduzca en forma desmedida.

“Es importante que a las pacientes con diabetes y mujeres que sufren infecciones frecuentes se administren tratamientos de alta eficacia (a base de metronidazol y miconazol) a fin de evitar que su calidad de vida disminuya. Igualmente es recomendable limitar el consumo de azúcares

para evitar que la acidez vaginal se des controle”, resalta la doctora Romero Sánchez.

### **Otros factores que alteran el equilibrio del pH vaginal son:**

- Ropa ajustada
- Uso cotidiano e inapropiado de tampones y pantiprotectores
- Jabones perfumados y desodorantes
- Higiene excesiva o falta de la misma
- Tratamientos prolongados con antibióticos.
- Contacto sexual sin protección.
- Cambios hormonales.
- Administración de anticonceptivos.

Además de cuidar las medidas anteriores, algunos especialistas recomiendan a las mujeres con diabetes utilizar productos para el cuidado íntimo de la mujer que ayuda a preservar el pH y corregir pequeñas erosiones por el contacto con la ropa o las relaciones sexuales o bien leves procesos inflamatorios e irritativos; algunos de ellos están elaborados a base de agua termal y ácido láctico y se comercializan en forma de gel.

Es necesario resaltar que la rutina de higiene íntima juega un papel predominante en la salud de las mujeres con diabetes, ya que además de ayudar a mantener en niveles normales los valores del pH vaginal, disminuye el riesgo de padecer algún proceso infeccioso, inflamatorio y/o irritativo.

Vale sugerir a todas las mujeres estar alertas ante cualquier cambio que se presente en su zona íntima y visitar al ginecólogo si detectan cualquier síntoma anormal.

**Raúl Serrano**