

Bienestar íntimo, calidad de vida para la mujer

LAS MUJERES CADA VEZ SON MÁS CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU ZONA ÍNTIMA Y SUELO PÉLVICO. LOS CONOCIMIENTOS EN LAS PATOLOGÍAS MEJORAN DÍA A DÍA, Y CADA VEZ MÁS LABORATORIOS SE PREOCUPAN DE LANZAR GAMAS COMPLETAS PARA ESTA DELICADA ZONA. EL FARMACÉUTICO DEBE ACTUALIZARSE PARA OFRECER EL MEJOR CONSEJO.



La vulva engloba el conjunto de órganos genitales femeninos externos que se sitúan en el área perineal. Está constituida por el monte de venus, los labios mayores y menores, el himen, el clítoris, el vestíbulo vaginal, el bulbo vestibular, el orificio uretral y las glándulas de Skene y Bartholin.

La piel de la zona externa vulvar es similar a la de otras localizaciones corporales, aunque en general se encuentra más hidratada. Presenta una capa externa queratinizada y un gran número de folículos pilosos y glándulas sebáceas y sudoríparas. Los labios menores están formados por tejido conectivo denso, tejido eréctil y fibras elásticas. Presentan numerosas glándulas sebáceas, pero al contrario que los mayores, ca-

recen de tejido adiposo, glándulas sudoríparas y folículos pilosos.

Es una estructura altamente vascularizada e inervada, tanto a nivel motor como sensitivo, y cuenta con numerosos receptores androgénicos y estrogénicos. Sin embargo, los receptores progestagénicos están restringidos al interior de los labios menores y el epitelio vestibular y vaginal.

Desde el punto de vista inmunitario, el epitelio vulvar presenta una alta densidad de células de Langerhans, mientras que en el vaginal son más frecuentes los linfocitos. Por su parte, el moco cervical contiene un alto número de inmunoglobulinas. Es, pues, una zona de alta sensibilidad antigénica, por lo que la probabilidad de que se produzcan dermatitis de contacto es mayor que en otras regiones del organismo.

Se trata por tanto de una zona de alta absorción y especialmente sensible a las sustancias irritantes

y sensibilizantes, así como muy favorable para el crecimiento microbiano. Por todo ello, la higiene íntima es esencial para evitar infecciones y mantener un estatus saluda-

ble y debe realizarse con especial cuidado para evitar dermatitis irritativas o alérgicas.

Higiene íntima

Algunos de los productos específicos para higiene y cuidado de la zona vulvar son:

- **Geles limpiadores.** Soluciones acuosas de tensioactivos de carácter anfótero, la mayoría de ellos derivados del aceite de coco, como la cocoamidopropil betaína o los ésteres de polietilenglicoles (PEG), que también poseen propiedades emolientes y acondicionadoras de la piel. Muchos de estos productos contienen activos hidratantes (aloe, ácido láctico o diversos polisacáridos), así como extractos vegetales con propiedades antipruriginosas (bardana, hamamelis...), antisépticas

- **Toallitas.** Tejidos impregnados en un líquido que, en la mayoría de los casos, es una emulsión ligera de ésteres de polietilenglicoles, aunque también existen toallitas en cuya elaboración se emplea una solución acuosa con altas concentraciones de glicerina y/o propilenglicol e incluso una en la que se utiliza una solución hidroalcohólica. Casi todas ellas incorporan ácido láctico y algún extracto vegetal, entre los que destacan por su frecuencia los de camomila y hamamelis.

- **Preparados hidratantes y lubricantes.** Aunque la mayor parte de los productos disponibles en la farmacia se comercializan bajo la denominación de geles, más de la mitad son en realidad cremas gel. También hay tres preparados a base de aceites. Muchos de estos productos contienen aloe y/u otros activos que favorecen la retención de humedad, como ácido láctico, ácido

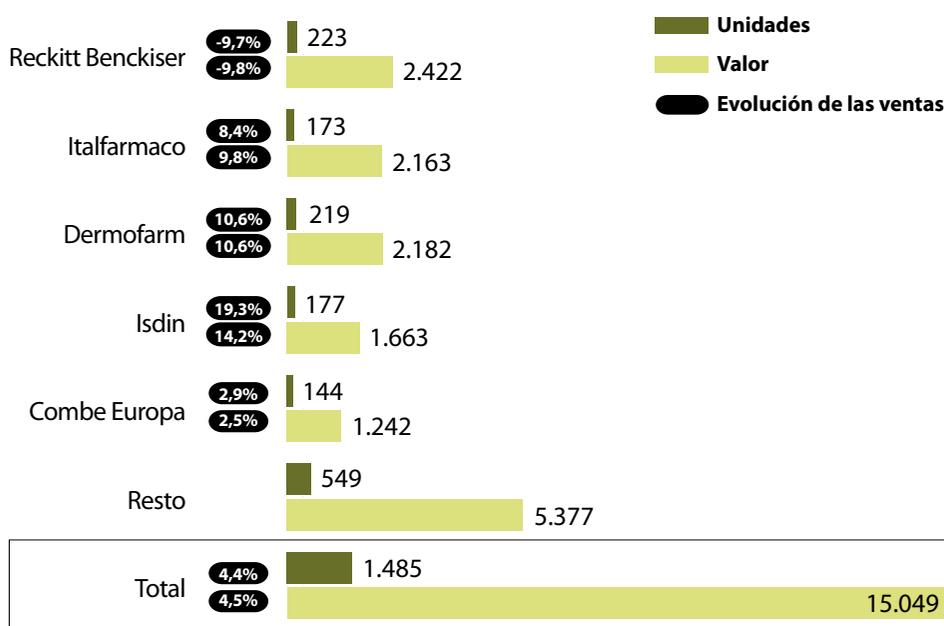
SE TRATA DE UNA ZONA DE ALTA ABSORCIÓN, Y ESPECIALMENTE SENSIBLE A LAS SUSTANCIAS IRRITANTES Y SENSIBILIZANTES

(melaleuca, bardana...) y calmantes (caléndula, camomila...) o los componentes principales de algunos de estos extractos (bisabolol, limoneno, geraniol...).

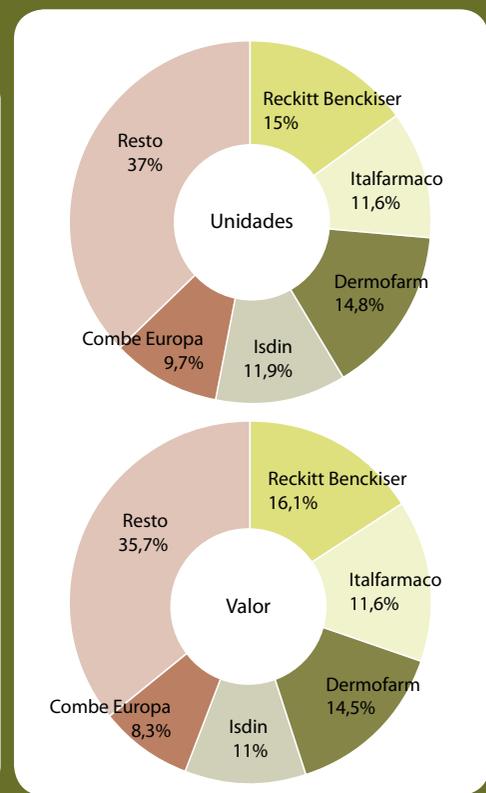
hialurónico o diversos polisacáridos. También es frecuente que para este mismo fin incorporen extractos vegetales ricos en mucílagos (malva, diversas algas...) y

TOP 5 HIGIENE ÍNTIMA.

Ventas. (Agosto, septiembre y octubre 2018). Miles



Cuota de mercado



Fuente: IQVIA. Categoría 85D.

otros extractos calmantes (camomila, caléndula...) o con propiedades estrogénicas (soja, trébol rojo).

Sequedad

La sequedad vaginal es un problema que puede afectar a la mujer en cualquier etapa de su vida, y que tiene un gran impacto sobre la misma, llegando incluso a limitarla en sus actividades diarias y en su relación en pareja.

Clásicamente se pensaba que sólo aparecía en la mujer menopáusica o mayor, pero hoy en día hay mujeres muy jóvenes que pueden tener alteraciones de este tipo, todo depende de las causas. De hecho, más de la mitad de las mujeres que padecen este trastorno tienen menos de 50 años.

Aunque la causa principal es la menopausia, debido al descenso de estrógenos en esta etapa, también es frecuente que tras el parto y durante la lactancia surja sequedad vaginal. En mujeres jóvenes aparece asociado a ciertos hábitos como el uso de salvaslip, tampones, vestir prendas ajustadas, por irritaciones secundarias al uso de jabones y geles de ducha, detergentes de la ropa y en muchas ocasiones vinculado a la toma de ciertos medicamentos. ¿Qué medicamentos pueden provocar sequedad vaginal? desde algunos de uso muy frecuente, como anticonceptivos, los que se usan para controlar la tensión, tratar una úlcera, los miomas ute-

LA HIGIENE ÍNTIMA ES ESENCIAL PARA EVITAR INFECCIONES Y MANTENER UN ESTATUS SALUDABLE, Y DEBE REALIZARSE CON ESPECIAL CUIDADO

Embarazo

La mujer embarazada merece una mención especial. En esta etapa la higiene íntima de la mujer es aún más importante, ya que las infecciones vaginales y del tracto urinario pueden aumentar el riesgo de aborto y de parto prematuro. En cuanto a las infecciones del tracto urinario, las gestantes que presenten un cultivo de orina con más de cien mil colonias de un germen deben recibir tratamiento aunque estén asintomáticas.

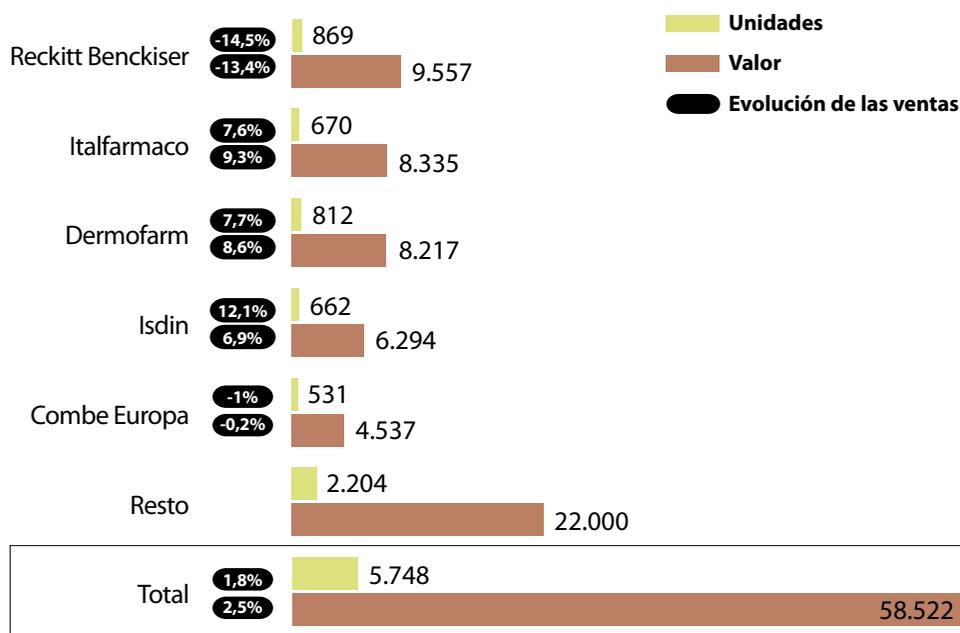
En cualquier caso, podemos concluir que las infecciones vaginales y urinarias son muy comunes en la mujer y uno de los principales motivos de consulta, y por ello debemos promover la prevención. Sea como sea, cuando se produce una infección lo mejor es acudir al médico para que prescriba el tratamiento más adecuado en cada situación.

rinos o para el resfriado, entre otros, hasta hormonas empleadas en el tratamiento de algunos tipos de cáncer. Fumar de forma regular, las infecciones vaginales recurrentes o mal manejadas, la depresión y episodios de estrés severo o recurrente también pueden provocar sequedad vaginal.

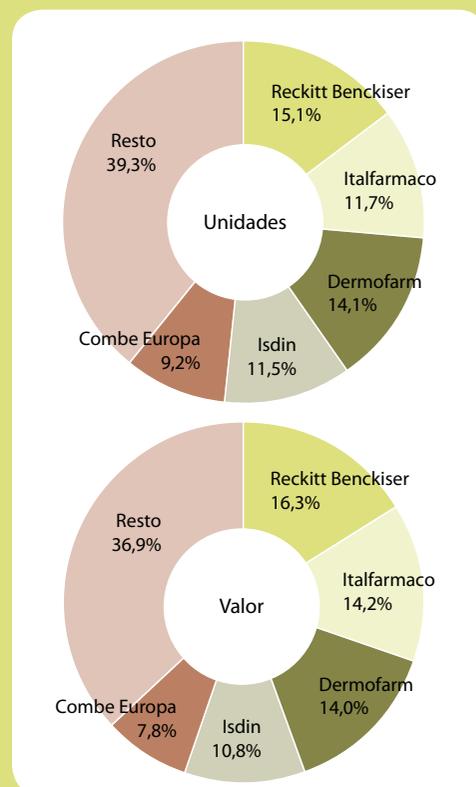
El síntoma principal que hace sospechar que una mujer tiene sequedad vaginal es la aparición de problemas en su relación de pareja, concretamente al mantener relaciones sexuales. El hecho

TOP 5 HIGIENE ÍNTIMA

Ventas. (Noviembre 2017 - Octubre 2018). Miles



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA. Categoría 85D.

Pautas para la prevención y el cuidado del suelo pélvico

- *Evitar la obesidad.* Disminuir el peso evita la sobrecarga muscular del suelo pélvico.
- *Hacer ejercicio físico moderado.* Los ejercicios que aumentan la presión intraabdominal con esfuerzos intensos durante un tiempo prolongado favorecen la incontinencia urinaria. Los deportes de impacto y de alta intensidad también perjudican la estabilidad muscular del suelo pélvico. Por ello, debemos aconsejar a las pacientes (sobre todo en momentos críticos de su vida, como es el puerperio) que abandonen al menos temporalmente los deportes de impacto como correr o saltar, y que los sustituyan por otros de menor intensidad, como caminar o nadar. Hay que insistir, sin embargo, en que no abandonen el ejercicio físico por las pérdidas de orina, ya que la atrofia muscular del sistema perjudicaría indirectamente a los músculos del suelo pélvico.
- *Evitar el tabaquismo.* El tabaco interrumpe el proceso de la neocolagenogénesis, y la tos crónica de los fumadores también tiene un impacto negativo sobre la presión del suelo pélvico.
- *Ingesta hídrica adecuada.* En las personas que padecen problemas de incontinencia debe restringirse la ingesta de agua a partir de media tarde, para prevenir las micciones nocturnas y la incontinencia de urgencia.
- *Evitar la cafeína, la teína y las bebidas excitantes.* Irritan y estimulan el músculo de la vejiga.
- *Evitar el estreñimiento.* El esfuerzo por defecar aumenta la presión abdominal sobre el suelo pélvico y afecta a la estructura muscular. Desde el punto de vista educacional, es importante enseñar la postura más fisiológica de la defecación. En realidad, la posición más correcta para la deposición es lo que coloquialmente se llama en cuclillas. Cuando se produce un flexión forzada de la cadera hasta 35°, se consigue una posición más fisiológica y relajada del recto. Por ello, deberíamos usar un taburete que haga ascender las piernas.
- *Especial atención a las mujeres que han tenido más de un parto.* La multiparidad es otro de los factores de riesgo para padecer trastornos del suelo pélvico, ya que el paso del feto por el canal del parto produce en algunos casos un estiramiento de las fibras musculares y las denervaciones periféricas por traumatismo local, lo que debilita enormemente el suelo pélvico.

Te ayudamos a segmentar a tus clientes

¿Cuáles son las mejores farmacias para tu categoría?

Disponemos de la **base de datos más actualizada y completa de las 22.000 farmacias en España**

- 1 Partimos del **perfil de los compradores** de la categoría
- 2 Calculamos el **tamaño e importancia en ventas** de la farmacia
- 3 Analizamos la **población target** en la zona de influencia
- 4 Incluimos el impacto de la **competencia en el área de influencia**
- 5 Analizamos toda la **información disponible y modelizamos las variables clave** para calcular el potencial de la categoría

shopperTec
Insights & Solutions



www.shoppertec.com



contact@shoppertec.com



91-7434691 93-4452741

de que una mujer tenga sequedad vaginal puede suponer que aparezca dolor en las relaciones sexuales, y que eso pueda derivar incluso en una dispareunia, en dolor recurrente, y que al final la mujer prefiera no tener relaciones sexuales con su pareja por este motivo, llegando incluso a provocar un vaginismo, la imposibilidad de mantener relaciones sexuales con penetración.

Otros síntomas que pueden aparecer son la sensación de quemazón, irritación o picor en la zona genital, ardor al orinar, sangrado leve o presencia de excoriaciones o cortaduras en la parte de debajo de la vagina que son secundarias al roce tras mantener relaciones sexuales. Estos síntomas son similares a los de infecciones como las cistitis. El problema es que algunas mujeres confunden ambas y tratan la sequedad como si fuese una infección de orina, lo cual agravaría el problema al destruir la flora vaginal normal.

Suelo pélvico

La incontinencia, la pérdida de tensión vaginal o la debilidad pélvica son problemas de salud comunes que ya se pueden controlar y superar. Los músculos pélvicos son imprescindibles para controlar la vejiga y el intestino, disfrutar de un embarazo saludable y preservar la fortaleza vaginal, por lo que cuidarlos es primordial. Las disfunciones pélvicas afectan a una de cada tres mujeres en España, y suponen una afectación muy severa en la calidad de vida de estas pacientes. Las disfunciones pélvicas se dividen en incontinencia urinaria (pérdidas de orina involuntarias), prolapso genital (descenso de los órganos pélvicos a través de la vagina por un debilitamiento de la musculatura pélvica) y algunos problemas en la esfera sexual (tanto físicos como psicológicos).

Por un lado se ve afectada la esfera física, ya que estas pacientes suelen limitar su actividad, y disminuyen la práctica de ejercicio físico, e incluso la frecuencia de las relaciones sexuales por miedo a la incontinencia o por miedo a las molestias del prolapso genital, pero lo peor es que también afecta a la esfera psicológica, ya que muchas pacientes traducen estos padecimientos en baja autoestima, miedo al rechazo e incluso depresión.

La misma exigencia social demandada ha provocado la búsqueda de soluciones definitivas a los síntomas y a la patología del suelo pélvico. Sin embargo, ante la falta de información y de conocimiento, y llevadas por influencias culturales erróneas, en muchos casos las pacientes asumen las disfunciones pélvicas como normales, como si esta situación fuera lo habitual a partir de cierta edad, de modo que ni siquiera suelen consultar su problema y se adaptan al aumento del número de micciones y a las aparatosas compresas antiincontinencia que con tan mal acierto se publicitan en los medios de comunicación, ya que refuerzan la sensación de normalidad.

Para el cuidado, prevención y tratamiento de las patologías del suelo pélvico existen varias recomendaciones, pero la primera, y la que resulta fundamental es ejercitar el suelo pélvico, siendo quizás los más conocidos los ejercicios de Kegel (contracción y relajación voluntaria y sistemática del músculo pubococcígeo). El aumento del tono y de la masa muscular favorece un mejor soporte para las estructuras pélvicas, y ayuda a mantener una posición y una movilidad uretral adecuadas. Por otro lado, una correcta contracción de los músculos elevadores del ano posibilita un aumento de la presión intrauretral, lo que dificulta la pérdida involuntaria de orina en situaciones de estrés máximo. El objetivo de estos ejercicios, por lo tanto, es mejorar el tono de reposo muscular y favorecer una respuesta contráctil rápida y coordinada frente a esfuerzos intensos. Hoy en día existen en la farmacia una amplia variedad de ejercitadores, fortalecedores, esferas de silicona, etc., para ayudar a las pacientes en las rutinas de ejercicio. El consejo farmacéutico también resulta fundamental en este amplio campo. +



**EL HECHO DE QUE
UNA MUJER TENGA
SEQUEDAZ VAGINAL
PUEDE SUPONER QUE
APAREZCA DOLOR
EN LAS RELACIONES
SEXUALES**