

GUÍA CLÍNICA Y VISUAL PARA PACIENTES

Flujos vaginales y Cistitis recurrente

I. FLUJOS VAGINALES



1. ¿Cuáles son los diferentes flujos vaginales y qué color tienen?

Color del flujo	Posible causa
Transparente o blanco lechoso	Normal (ovulación, excitación sexual)
Blanco espeso, tipo requesón	Candidiasis vaginal (hongo)
Grisáceo con olor a pescado	Vaginosis bacteriana
Verde-amarillo espumoso	Tricomoniasis
Amarillo con pus o sangre	Gonorrea, clamidia u otra ETS

2. ¿Cuáles son las causas de los diferentes flujos vaginales?

- Infecciones por hongos, bacterias o parásitos
 - Uso de antibióticos sin control
 - Duchas vaginales o productos irritantes
 - Cambios hormonales (anticonceptivos, embarazo)
 - Relación sexual sin protección
 - Limpiarse de atrás hacia adelante cuando se defeca u orina
 - Uso frecuente de protectores diarios
-

3. ¿Por qué hay recurrencia de los flujos vaginales?

- Persistencia de la disbiosis vaginal
 - pH vaginal alterado
 - Falta de restauración de la microbiota vaginal
 - Uso repetido de antibióticos sin tratamiento probiótico
-

4. ¿Cómo inciden los cambios de pH en los flujos vaginales?

- El pH vaginal sano es ácido (<4.5)
 - Un pH alcalino (>5) favorece infecciones recurrentes
 - Factores que lo alteran: semen, jabones, estrés, antibióticos
-

5. ¿Qué es la disbiosis vaginal y cómo influye?

- Desequilibrio entre lactobacilos (flora buena) y microorganismos patógenos
 - Consecuencias: flujo alterado, picor, ardor, infecciones recurrentes
-

6. ¿Qué altera el pH vaginal y cuáles son sus consecuencias?

- Duchas vaginales, relaciones sin protección, mala higiene, antibióticos
 - Consecuencias: pérdida de protección natural, infecciones, irritación
-

7. ¿Qué altera la microbiota vaginal?

- Antibióticos, jabones perfumados, ropa ajustada, estrés
 - Puede provocar candidiasis, vaginosis o ETS
-

8. Importancia de mantener un adecuado pH vaginal

- Protege frente a infecciones
 - Mantiene el equilibrio hormonal y la salud sexual
-

9. ¿Por qué los tratamientos farmacológicos no son efectivos?

- Eliminan síntomas, pero no restauran el pH ni la flora
 - Generan resistencia bacteriana y efectos secundarios (ardor, resequedad)
-

10. Ácido láctico y ácido bórico

- **Ácido láctico:** mantiene el pH vaginal ácido y fortalece la flora
 - **Ácido bórico:** antifúngico eficaz para infecciones resistentes
-

11. Probióticos con mejor evidencia científica

- **Lactobacillus rhamnosus GR-1**
 - **Lactobacillus reuteri RC-14**
 - Vía oral o vaginal
 - Restauran flora, controlan pH y reducen recurrencias
-

12. Esquema terapéutico vaginal

Producto	Dosis	Duración
L. rhamnosus + L. reuteri	1 cápsula diaria oral	30 a 60 días
Ácido láctico (gel)	1 aplicación vaginal noche	7 a 10 días
Ácido bórico (óvulo)	600 mg vaginal noche	7 a 14 días

13. Recomendaciones para salud vaginal

- Usar ropa interior de algodón
 - No usar jabones íntimos ni duchas vaginales
 - Evitar el azúcar refinado y alimentos procesados
 - Consumir alimentos ricos en probióticos (yogurt, kéfir, chucrut)
-

II. CISTITIS Y RECURRENCIA



1. ¿Qué es la cistitis y cuáles son sus tipos?

- **Cistitis aguda:** infección común del tracto urinario
- **Cistitis poscoito (después de tener relaciones sexuales)**
- **Cistitis intersticial:** inflamación crónica sin infección
- **Cistitis recurrente:** más de 3 episodios por año

2. ¿Por qué es tan común en las mujeres?

- Uretra más corta
- Aguantar las ganas de orinar
- Limpiarse de atrás para adelante después de defecar u orinar
- Cambios hormonales
- Higiene deficiente o exceso de aseo

3. ¿Por qué hay recurrencia?

- No se corrige el pH urinario ni la microbiota
- Uso repetido de antibióticos sin reequilibrio del ecosistema

4. Disbiosis urinaria y cambios de pH

- El pH urinario ácido protege frente a infecciones
- Disbiosis: pérdida de lactobacilos y sobrecrecimiento de E. coli

5. Probióticos con mejor evidencia para cistitis

- **Lactobacillus crispatus CTV-05**
- **Lactobacillus rhamnosus GR-1**
- **Lactobacillus plantarum**

6. Nutrientes con evidencia para prevenir y tratar

- **D-manosa (2 g/día):** impide adhesión de E. coli
- **Arándano rojo (PACs 500 mg/día):** antibacteriano
- **Vitamina C (1000 mg/día):** acidifica orina
- **Zinc, vitamina D:** fortalecen inmunidad local

7. Fitoterapia recomendada

- **Uva ursi, gayuba, ajo, equinácea, ortosifón**
- Propiedades antimicrobianas, diuréticas y antiinflamatorias
- **arándanos, grosellas, kiwis y bayas**

8. Esquema terapéutico para cistitis

Tratamiento	Dosis	Duración
Probióticos vaginales	1 cápsula/día	60 días
D-manosa	2 g/día	Continuo
Arándano rojo (PACs)	500 mg/día	60-90 días
Uva ursi (no embarazo)	250 mg x 2/día	7 días máximo

9. Recomendaciones para evitar recurrencias

- Beber 2-3 litros de agua al día
 - Orinar después de cada relación sexual
 - Higiene diaria solo con agua y jabón neutro
 - Evitar ropa ajustada o sintética
 - Dieta rica en fibra, frutas y vegetales
-