



LA SOLUCIÓN

3 PASOS – cero Vergüenza

No estás sol@. Es importante buscar apoyo
y recordar que **la salud en la piel nos afecta a todos**

@pielsanaEn3pasos

3 PASOS, **cero** VERGÜENZA

Lo que me quitó las verrugas y el miedo

Una guía directa, sin rodeos, desde mi experiencia real

MI HISTORIA

Nunca pensé que me iba a pasar a mí. Un día, noté algo extraño en mi piel, algo que no dolía, pero estaba ahí. Era pequeño, casi invisible al principio. Pero con el tiempo aparecieron más y crecieron. Con el calor dan piquiña e incomodidad. Entré en pánico. Sentí vergüenza, miedo y mucha confusión. Pensé que era cancerígeno. Estaban en mi pene y en mi cuello.

No sabía qué era. No quería ir al médico. Busqué respuestas en silencio, como muchos hacen. Hasta que encontré una solución. Fue un proceso. Me llevó tiempo, pero lo logré. **Y ahora quiero compartirlo, porque quizás tú también estás ahí, donde yo estuve.**



LO QUE NADIE ME EXPLICÓ

Las verrugas genitales son causadas por el Virus del Papiloma Humano (VPH), uno de los virus más comunes del mundo. Se transmite por contacto íntimo. No tiene que ver con higiene ni con promiscuidad. Le puede pasar a cualquiera.

No siempre duelen. A veces son apenas visibles. Por eso cuesta tanto identificarlas. Y nadie te habla de esto hasta que te pasa.

No eres rar@. No eres suci@. Estás enfrentando algo que miles de personas también han pasado. ¡Y tiene solución!

LO QUE PROBÉ Y NO FUNCIONÓ

- Esperar "a ver si se iban solas". Definitivamente no se van. Te lo aseguro.
- Rascarme o tocarlas (grave error). Esto me produjo propagación de las verrugas en toda la zona genital.
- Buscar en foros respuestas mágicas. Todo lo que leí no es lo que cura realmente.

- Usar cremas sin indicación médica. Cremas con corticoide aceleran el crecimiento de las verrugas, está contraindicado.
- Evitar el tema y fingir que no pasaba nada.

Antes de encontrar lo que verdaderamente me funcionó, probé tres tratamientos que me recomendaron en centros médicos, todos con nombres técnicos, profesionales y promesas de eficacia y no recurrencia. Pero ninguno resolvió el problema de raíz:

a. Ácidos químicos tópicos (como podofilina o ácido tricloroacético)

Me los aplicaban con un hisopo directamente sobre las verrugas. Provocaban ardor, quemaban la piel sana alrededor y muchas veces las verrugas volvían al poco tiempo. Nunca sentí que las eliminara por completo. Promueven la recurrencia.



b. Electrocauterización (electro-fulguración)

Un procedimiento donde se queman las verrugas con corriente eléctrica. El dolor fue fuerte, me dejó heridas sangrantes, tardé semanas en sanar... y a los tres meses, reaparecieron.



c. Tratamiento con láser CO₂ (vaporización con láser de dióxido de carbono)

Lo presentaban como una solución definitiva. Pero fue el más doloroso de todos. Las heridas fueron profundas, sangrantes y la zona quedó muy sensible. Además, a los dos meses, tuve una recaída en las mismas zonas tratadas. ¡NO SIRVE!



¿Por qué nada de eso funcionó? Porque todos esos tratamientos se enfocan en **destruir la verruga**, pero no **estimulan el sistema inmunológico para atacar el virus**. Y mientras el virus siga activo, las lesiones pueden volver. Me di cuenta de que necesitaba un enfoque integral.

LOS 3 PASOS QUE ME FUNCIONARON



PASO 1 CRIOTERAPIA

Fui al médico. Me confirmaron que eran verrugas genitales y me aplicaron nitrógeno líquido. Duele un poco, pero es rápido. Se forman ampollas, pero no son sangrientas, luego costras. Algunas se caen en 7 días, otras en 2 semanas.



PASO 2 IMIQUIMOD 5%

Empecé a usar una crema que estimula la inmunidad. Se aplica sólo 3 veces por semana. Al principio enrojecía todo. Picaba. Pero es parte del proceso. Es como si tu cuerpo despertara y atacara las células infectadas. Me funcionó muy bien.



PASO 3 VASELINA

Descubrí que la vaselina fue la clave. Después del imiquimod, la piel quedaba muy sensible. Con vaselina, cicatrizaba mucho más rápido. Hidrataba, protegía y aliviaba. La apliqué cada 3-4 horas sobre piel limpia. Las heridas sanaban en 2-3 días.

¿Por qué funciona esta secuencia?

1. La crioterapia es muy limpia, no produce heridas sangrantes, es como tener un hielo pegado en los primeros 30 minutos, después el nitrógeno se evapora y se va el dolor crítico, después te queda un leve dolorcito que estando en reposo se te olvida. Si no puedes acceder a crioterapia por ahora, puedes comenzar directamente con el Paso 2 (imiquimod), especialmente en verrugas pequeñas. Aunque siempre es recomendable una valoración médica previa.

2. El **imiquimod**, es una **crema tópica inmunomoduladora**, no destruye la verruga directamente, sino que **estimula el sistema inmune local** para que ataque y elimine las células infectadas por el VPH. No es un químico destructor de tejido, por tanto, no duele. Produce una leve picazón y enrojecimiento de la piel. Si las verrugas son chicas (<2mm diámetro) puedes aplicar imiquimod sin crioterapia, funciona también. Yo lo comprobé con unas que tenía en el cuello y brazos. **Esta es la crema milagrosa que estabas buscando.**

3. La vaselina (petrolato) funciona como una barrera protectora y un hidratante oclusivo, que evita la pérdida de humedad de la piel dañada, reduce el roce con la ropa o la piel, suaviza costras y acelera la reepitelización (epitelio nuevo). Disminuye el dolor y picazón porque evita la exposición nerviosa de la herida. Por eso, al suspender el imiquimod y aplicar vaselina, la zona entra en modo de recuperación y se siente aliviada rápidamente.

MI RUTINA REAL DÍA A DÍA

DÍA 1–2: Crioterapia / dolor leve / lavar con agua fría. Sin restregar. No usar jabón/ni esponjas.

DÍA 3–4: Ampollas / no explotarlas / no tocar / vaselina varias veces al día.

DÍA 5–7: Costras / caen las verrugas secas / inicio de posología de Imiquimod 5% (noche) al levantarse debes lavarte la zona con un jabón suave.

DÍA 8–14: Imiquimod lunes-miércoles-viernes + intercalando con vaselina.

DÍA 15–30: Cierre de heridas + solo vaselina / control.

¿CÓMO SABES SI ESTÁS MEJORANDO?

- Las verrugas cambian de color, se achican, se caen solas.
- No aparecen nuevas en otras zonas.
- Hay menos picazón.
- Las costras cicatrizan y la piel nueva es rosada o clara.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Esto se cura?

Sí, en la mayoría de los casos el cuerpo elimina el virus solo después de un tiempo. Este tratamiento ayuda a acelerar ese proceso.

¿Me puede volver a salir?

Sí, pero si cuidas tu sistema inmune y tratas bien la piel, es menos probable. Puedes repetir imiquimod si vuelve a aparecer.

¿Puedo tener sexo?

Sí, pero espera a que la piel esté 100% cicatrizada. Siempre usa preservativo.

¿Le tengo que contar a mi pareja?

Eso depende de ti. Pero recuerda que el VPH es común, y hablarlo desde la calma puede ayudar mucho.

ESTUDIOS Y REFERENCIAS

CDC – Genital Warts: Clinical Overview

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC) proporciona una guía clínica detallada sobre diagnóstico, tratamiento y seguimiento de verrugas genitales asociadas al VPH. **Link:** <https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/genital-warts.htm>

PubMed – Estudio sobre la eficacia del imiquimod 5%

Estudio clínico (PMID: 16327713) que evaluó la eficacia y seguridad del imiquimod al 5% en el tratamiento de verrugas genitales externas, demostrando tasas de remisión completas significativas frente a placebo. **Link al abstract:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16327713/>

DermNet NZ – Información médica actualizada sobre crioterapia e imiquimod

DermNet es una fuente médica reconocida por dermatólogos. Contiene información detallada, validada y visualmente clara sobre tratamientos dermatológicos como la crioterapia y el imiquimod. **Link sobre crioterapia:** <https://dermnetnz.org/topics/cryotherapy> **Link sobre imiquimod:** <https://dermnetnz.org/topics/imiquimod>

FDA Monograph – Vaseline USP y uso en piel lesionada

La FDA reconoce el petrolato blanco (Vaseline) como ingrediente seguro y eficaz para el tratamiento de piel irritada, seca o lesionada. **Link (archivado por Drugs.com):** <https://www.drugs.com/mtm/petrolatum-topical.html>

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Esta guía fue elaborada desde una experiencia personal real y está destinada únicamente con fines informativos y educativos. No reemplaza el diagnóstico ni el tratamiento médico profesional. Siempre consulta a un médico o dermatólogo ante cualquier duda, síntoma o antes de iniciar cualquier tratamiento. El autor no se hace responsable por el uso indebido de la información contenida en este material. Cada organismo es distinto y los resultados pueden variar según el caso.

¿Y ahora qué hago con esta información?

Si llegaste hasta acá, ya tienes el conocimiento. Te invito a leer todo otra vez con calma y, si es posible, llevar esta guía a tu consulta médica. También puedes iniciar por tu cuenta, pero hacerlo con conciencia y monitoreando cómo reacciona tu cuerpo.

CIERRE

Si estás leyendo esto, ya diste un paso enorme. No ignores lo que sentís. No estás solo/a. Esto tiene solución.

Esta fue mi historia. No es perfecta, pero es real. Y si te sirve, ya valió la pena compartirla.

Con respeto, esperanza y fe de que esto te ayudará, me despido.