

Chatbot 2 Lucy Abdala

Ginecología

Endometriosis Pélvica

¿Qué es la Endometriosis?

El endometrio es una capa de tejido mucoso que recubre la cavidad uterina y sufre cambios dependientes de hormonas durante el ciclo menstrual. La endometriosis es una enfermedad ginecológica crónica definida por la presencia de tejido endometrial (lesiones endometriósicas) que se desarrolla fuera del útero. El desarrollo de lesiones endometriósicas (generalmente en la cavidad pélvica) induce una reacción inflamatoria crónica que habitualmente causa síntomas dolorosos. La endometriosis también se asocia con disminución de la fertilidad. Las principales necesidades médicas de las mujeres con endometriosis son reducción del dolor asociado con la endometriosis y/o mejoría de la fertilidad.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

¿Cuáles son los síntomas de la Endometriosis?

Los síntomas típicos de la endometriosis incluyen cólicos menstruales dolorosos (dismenorrea), dolor premenstrual, relaciones sexuales dolorosas (dispareunia), dolor abdominal severo y dolor pélvico crónico. A menudo estos síntomas se

presentan simultáneamente; otros síntomas incluyen dolor durante la ovulación, molestias intestinales o urinarias y fatiga crónica. La endometriosis también puede presentarse con una amplia gama de síntomas atípicos adicionales.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

¿Cómo se puede diagnosticar la Endometriosis?

La endometriosis se puede sospechar por la presencia de síntomas típicos, pero puede ser difícil establecer un diagnóstico exacto basándose sólo en los síntomas ya que éstos pueden ser inespecíficos y se pueden confundir con síntomas relacionados con otras enfermedades. Actualmente el diagnóstico definitivo es posible sólo con cirugía (habitualmente laparoscopia) idealmente combinada con histología confirmatoria.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

¿Cuántas mujeres son afectadas por la Endometriosis?

La endometriosis es una enfermedad frecuente en las mujeres en edad reproductiva. Aunque es difícil hacer estimaciones precisas, se cree que la prevalencia de la endometriosis está entre 5 y 10% de la población femenina, afectando aproximadamente 5.5

millones de mujeres en E.U.A. y 16 millones de mujeres en Europa.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

¿Cuáles son las opciones terapéuticas en la Endometriosis?

¿Cuál es el manejo de la endometriosis?

Hay una gama de opciones disponibles que incluyen tratamientos médicos, cirugía o una combinación de diferentes abordajes.

El tratamiento de la endometriosis tiene por objeto:

- Suprimir el crecimiento de los implantes endometriales
- Evitar la inducción del proceso inflamatorio
- Evitar el dolor y la cicatrización anormal de los tejidos pélvicos
- Prevenir la infertilidad femenina

El Embarazo es el mejor tratamiento para las pacientes que sufren de endometriosis pélvica porque cumple todos los objetivos arriba mencionados. Sin embargo, el deseo de muchas mujeres hoy en día en desarrollar su carrera profesional hace que pospongan su deseo de formar una familia, por lo que debemos buscar alternativas que permitan cuidar de su fertilidad y evitar el progreso deletéreo de la endometriosis.

Tratamiento médico:

Los tratamientos hormonales cumplen la función de suprimir el crecimiento de los implantes endometriósicos, mejoran el cólico menstrual y evitan la aparición de adherencias pélvicas que causan infertilidad. Se recomiendan según las necesidades de cada paciente y el grado de endometriosis pélvica. Incluyen el uso de

- Estrógeno y Progesterona
 - Ej.: Anticonceptivos Orales e Inyectado
- Progesterona sola
 - Ej.: Anticonceptivos Orales Continuos, Inyectables mensuales y trimestrales, Endoceptivo Intrauterino (Mirena), Subdérmico (Yadelle, Implanon)
- Derivado de la Testosterona (Danazol)
- Hormona Liberadora de Gonadotropinas GnRH, inyecciones que suprimen totalmente la menstruación y se utilizan por periodos de 3 a 6 meses

Tratamiento Quirúrgico:

El tratamiento quirúrgico de la endometriosis pélvica se realiza por Laparoscopia, ya sea que se desee un procedimiento definitivo como extraer el útero, las trompas, los ovarios y los nódulos endometriósicos, o conservador, cuando la paciente desea preservar su fertilidad.

Teniendo en cuenta que tanto el tratamiento médico como el quirúrgico tienen una posibilidad de recidiva hasta del 40%, es importante que la paciente asista a controles médicos periódicos. Por lo general, la endometriosis mejora luego de la menopausia, ante la cesación de la función hormonal natural.

¡Consulta con nosotros y con gusto te ayudaremos!

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-ii-tratamiento/>

Hongos Vaginales

¿Qué son los hongos vaginales?

Los Hongos Vaginales son un problema frecuente que afecta la salud y la calidad de vida de muchas mujeres. Son causados por la *Cándida*, un hongo que se manifiesta con flujo, ardor, sensación de quemazón y rasquiña vulvovaginal. Se asocia a un flujo vaginal blanquecino, como “leche cortada” y a una irritación vulvar severa, como una “pañalitis”.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

¿Por qué me dan hongos vaginales? ¿Qué factores predisponen a los hongos vaginales? ¿Qué causa los hongos vaginales ?

El hongo vaginal es causado por la *Cándida*, una levadura que forma parte de la flora vaginal e intestinal normal, pero que se desarrolla en exceso y causa síntomas de infección a nivel vaginal cuando

- Se presentan cambios en el pH vaginal
- Uso exagerado de jabón íntimo o ducha vaginal

- Toma de antibióticos o corticoides que bajan las defensas
- Cierta tipo de anticonceptivos orales que afectan las hormonas
- El consumo exagerado de dulces y azúcares refinados (acelera su desarrollo)
- Deficiencia de nutrientes como las grasas omega-3
- Diabetes y Obesidad
- Hábito de Fumar
- Estrés prolongado

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

¿Qué síntomas se presentan con los Hongos Vaginales ?

- Picor, rasquiña y ardor vaginal, sensación de quemazón intensa y desesperante
- Flujo vaginal abundante, blanquecino, amarillo o verdoso con aspecto de “requesón”
- Dolor y ardor durante las relaciones sexuales
- Se puede acompañar de síntomas generales como mareo, cansancio y debilidad general

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

¿Me dan muchos hongos vaginales, qué puedo hacer? ¿Cómo puedo prevenir y mejorar los síntomas de los hongos vaginales de manera natural?

- Lo más importante es fortalecer las defensas naturales del organismo con un estilo de vida sano: alimentación balanceada, actividad física regular, sueño reparador y técnicas para manejo del estrés
- Mantener una alimentación rica en vitaminas, minerales y antioxidantes que mejoren las defensas: verduras, aguacate, aceite de oliva extra virgen, granos, té verde, frutos secos, semillas, especias y plantas aromáticas.
- Evitar los dulces, azúcares refinados, harinas blancas y jugos porque elevan los niveles de azúcar en sangre y predisponen a los hongos vaginales
- Suspender el alcohol durante el tratamiento y luego moderar su consumo
- Evitar los lácteos y las frutas muy dulces
- No usar protectores diarios porque irritan la vulva y predisponen a hongos vaginales
- Evitar el calor y la humedad vaginal secándose bien, utilizando interiores de algodón, evitar las lycras
- Evitar el exceso de humedad usando el vestido de baño o la ropa de gimnasia más del tiempo necesario
- Se recomiendan los mismos cuidados a la pareja, ya que frecuentemente el hongo se acumula en el prepucio y se transmite por vía sexual

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

¿Qué alimentos se recomiendan para evitar los hongos vaginales ?

Una de las características de los hongos vaginales, en especial la candida, es que forma un “biofilm”, una lámina creada para fijarse sobre la mucosa vaginal, lo cual dificulta el éxito de su tratamiento. Esta lámina está formada por una capa de proteínas y azúcares que protege a la candida incluso frente a la acción de muchos medicamentos. Esto explica la importancia de mejorar nuestras “defensas” naturales para poder erradicarla principalmente a través de una adecuada alimentación.

La alimentación que recomiendo para evitar los hongos vaginales es:

- Enzimas Digestivas como la “papaína” que se encuentra en la papaya
- Ajo, antibiótico natural, es un gran aliado contra la candida
- Orégano, contiene aceites esenciales antifúngicos
- Aceite de coco, combate el crecimiento de la candida
- Jengibre fresco, contiene sustancias antiinflamatorias y anti-hongo
- Semillas de lino ricas en ácidos grasos omega-3 imprescindible para combatir el proceso inflamatorio que puede producir el exceso de candida
- Aguacate, grasa beneficiosa que proporciona ácidos grasos saludables y varias sustancias antioxidantes (vitamina E) con capacidad para combatir los hongos y sus consecuencias

- Canela en polvo, posee actividad antiinflamatoria y propiedades antifúngicas, además de regular los niveles de glucosa en sangre.
- Limón, alcalinizante y detox, tiene propiedades antifúngicas
- Semillas de calabaza son valiosas por su alto contenido en magnesio y zinc, minerales imprescindibles para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario
- Yogurt natural sin dulce contiene probióticos, microorganismos que se encuentran en los lácteos fermentados y favorecen las defensas intestinales y de la zona vaginal. Su consumo diario sin azúcar es recomendado después del tratamiento

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

¿Cuál es el tratamiento de los hongos vaginales? ¿Tengo hongos vaginales, qué puedo hacer? ¿Qué se recomienda para tratar los hongos vaginales?

- Mejorar el pH vaginal con baños de agua con vinagre bien diluido
- Fármacos antifúngicos como el Fluconazol en tabletas o el Clotrimazol en crema vaginal siempre formulados por tu médico
- Los óvulos vaginales de ácido bórico durante 14 días son excelentes para el tratamiento de hongos vaginales recurrentes pero NO debe usarse en embarazo ni cuando se está buscando bebé

- El problema del tratamiento de los hongos vaginales es que a menudo se presentan resistencias por lo cual hay que mejorar las defensas
- Mientras mejora la sintomatología cremas como “procicar”, “desitin” y “multilind” mejoran considerablemente la desesperante rasquiña vaginal.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>

<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

Infección Urinaria / Cistitis

¿Qué es la cistitis? ¿Qué es una infección urinaria? ¿Cómo sé si tengo una infección urinaria? Creo que tengo una infección urinaria.

La cistitis consiste en una infección del tracto urinario bajo en la mujer. Se caracteriza por ardor y dolor para orinar, sensación y ganas de orinar frecuentemente, ganas de orinar después de haber evacuado la vejiga, dolor en el bajo vientre y/o por encima del pubis, sensación de inflamación pélvica y urgencia miccional. En algunos casos puede presentarse salida de sangre por la orina “hematuria”. Cuando estos síntomas se asocian a la presencia de fiebre, dolor lumbar y malestar general, debe sospecharse infección del tracto urinario alto o “pielonefritis”.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/cistitis/>

¿Por qué me da cistitis? ¿Por qué me dan infecciones urinarias?
En la mujer joven la causa más frecuente de cistitis es la infección por Escherichia Coli, una bacteria presente en la materia fecal, por lo cual es muy importante insistir en el buen aseo vaginal con jabones íntimos de adelante hacia atrás y cambiar de interior 2 veces al día. Los factores que predisponen a la cistitis son no tomar suficiente agua, aguantar la orina y consumir dulces. Por esto se recomienda tomar mucha agua, orinar frecuentemente por lo menos cada 2 a 3 horas, y evitar los dulces. El tinto, la coca cola y el chocolate también irritan la vejiga por lo que deben evitarse. En pacientes mayores, las infecciones urinarias se asocian a la resequedad vaginal que suele acompañar a la menopausia, por lo tanto se recomienda utilizar lubricantes vaginales en el momento de la relación sexual, y en casos especiales, óvulos o cremas vaginales con preparados hormonales que le devuelvan a la vagina su textura natural.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/cistitis/>

¿Qué recomendaciones hay para las infecciones urinarias?
¿Cómo puedo hacer para que no me den infecciones urinarias?
¿Cómo puedo hacer para que no me de cistitis?
La mayoría de infecciones urinarias pueden prevenirse siguiendo estos sencillos consejos:

- Realice una ingesta diaria mínima de 1.5 litros de líquidos al día
- El arándano (cranberry) en jugo sin dulce o en tabletas es excelente para evitar la cistitis
- Aunque no note ganas de orinar, procure no estar más de 4 horas sin hacerlo (excepto en las horas de dormir)
- Orine antes y después de las relaciones sexuales
- Lave el área genital con jabones íntimos diseñados para ello y séquese bien, siempre de adelante hacia atrás
- Realice el tratamiento siguiendo las dosis y duración recomendadas por su médico
- En pacientes mayores, las infecciones urinarias se asocian a la resequedad vaginal que suele acompañar a la menopausia, por lo tanto se recomienda utilizar lubricantes vaginales en el momento de la relación sexual, y en casos especiales, óvulos o cremas vaginales con preparados hormonales que le devuelvan a la vagina su textura natural

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/cistitis/>

Consejos para la Higiene Femenina

1. La higiene no debe ser exagerada pero tampoco insuficiente, recuerda que todas tenemos flora normal consistente en microorganismos que viven en zonas íntimas y nos protegen de potenciales infecciones.
2. Evita limpiar dentro de tu vagina, eso te causaría irritaciones y podría hacer que te infectaras más fácilmente. Practica tu higiene íntima sólo en la vulva (parte externa), enjuagando

generosamente con agua limpia y Lactifem (es una solución limpiadora suave para uso íntimo). Posteriormente debes dejar estas zonas bien secas usando una toalla limpia, recuerda que la humedad favorece la aparición de bacterias.

3. La vagina es un área con características muy especiales, que deben mantenerse para evitar la aparición de infecciones oportunistas. Evita usar jabones para el cuerpo en tu zona íntima; éstos no son adecuados y podrían causarte irritaciones. Prefiere soluciones de uso íntimo que estén especialmente diseñadas para ésta área delicada del cuerpo.

4. La humedad y el calor son factores que ayudan a desarrollar infecciones en la zona íntima, para prevenir éstas molestias trata de usar ropa interior de algodón, evitando la ropa muy ajustada. El algodón permite la transpiración mejor que los tejidos de Lycra o elásticos. Es importante permitir la evaporación del sudor en esta zona, con el fin de prevenir las infecciones. Tampoco debes dejarte puesto el traje de baño húmedo o la ropa de gimnasio transpirada.

5. Cambia tu ropa interior todos los días y no permitas que otras personas lleguen a usarla. Lávala con el mismo jabón que usas para tu cuerpo y no uses ni detergentes ni blanqueadores.

6. Después de haber sostenido relaciones sexuales, es aconsejable asearse, especialmente si te encuentras menstruando. Si tuviste relaciones anales asegúrate de no tener al mismo tiempo sexo vaginal.

7. Una correcta hidratación y sana alimentación serán siempre importantes para mantener tu salud, por lo cual será básico que tomes agua en cantidades generosas y que te alimentes correctamente para mantener las defensas de tu organismo funcionando adecuadamente.

8. No elimines totalmente el vello de tu zona íntima, tampoco uses protectores diarios, éstas dos situaciones pueden causarte infecciones o irritaciones.

9. Evita el uso de toallas higiénicas perfumadas, duchas vaginales, tampones, éstos cambian las condiciones vaginales y favorecen la aparición de infecciones.

10. Asegúrate de asear tu zona íntima después de la defecación de adelante hacia atrás, la limpieza en dirección contraria favorece la colonización de tu vulva por microorganismos procedentes de la zona anal

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/10-consejos-de-la-higiene-intima-femenina/>

Exámen Ginecológico

¿Qué incluye el examen ginecológico?

El Examen Ginecológico es la evaluación de los órganos reproductores de la mujer que se realiza anualmente para prevenir, detectar tempranamente, tratar oportunamente y revertir enfermedades, evaluando a la paciente holísticamente, cuerpo, mente y espíritu, con el objetivo de preservar su salud, conservar su bienestar, mejorar su sexualidad y exaltar su belleza, siempre con la esencia de Ser Mujer.

- El examen ginecológico incluye
- Historia clínica completa evaluando antecedentes familiares y personales, así como su estilo de vida, para detectar y prevenir factores de riesgo a presentar enfermedades
- Examen Físico y Ginecológico Completo
- Ecografía Mamaria y Transvaginal
- Toma de Citología Cervical Base Líquida
- Colposcopia y Estudio del Papilomavirus
- Recomendaciones para la Planificación Familiar
- Evaluación y Manejo Hormonal de la Menopausia
- Tratamiento necesario para mejorar sintomatología

El examen ginecológico finaliza con una serie de Recomendaciones generales para prevenir y mejorar enfermedades haciendo énfasis en los 5 pilares del Estilo de Vida Sano:

- Alimentación sana y balanceada
- Ejercicio diario y variado
- Técnicas para el manejo del estrés
- Disfrutar de un sueño reparador
- Mantener una mentalidad positiva

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/que-incluye-el-examen-ginecologico/>

Cólico Menstrual

¿Qué es el cólico menstrual?

El cólico menstrual es un dolor punzante y espasmódico que se presenta en la parte baja del abdomen durante la regla. Es un dolor que muchas veces irradia a la espalda y las piernas, puede acompañarse de síntomas gastrointestinales como náuseas y diarrea, y asociarse a dolor de cabeza, fatiga y malestar general.

Para la mayoría de mujeres el cólico menstrual es un suceso pasajero pero para otras es una verdadera pesadilla que las incapacita de realizar sus actividades diarias, les causa depresión, angustia y afecta verdaderamente su calidad de vida.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/colico-menstrual/>

¿Qué causa el cólico menstrual? ¿Por qué me da cólico?

La causa del cólico menstrual puede ser:

- Primario sin causa física aparente pero relacionado con un aumento en la producción de Prostaglandinas por parte del Endometrio que se descama con la menstruación
- Secundario a una alteración estructural del útero, a una enfermedad infecciosa pélvica, a un dispositivo intrauterino o por miomas uterinos, adenomiosis y endometriosis pélvica.

Por esta razón, el cólico menstrual es un síntoma que requiere estudios y debe dársele la importancia que merece realizando una Consulta Ginecológica:

- Historia Clínica
- Exámen Físico Ginecológico
- Ecografía Pélvica
- Exámenes de Laboratorio incluyendo orina, frotis y cultivo vaginal, estudio de clamidia cervical y citología cervical con base líquida y tipificación e papilomavirus

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/colico-menstrual/>

¿Cómo trato mi cólico menstrual? ¿Cuál es el manejo del cólico menstrual? ¿Qué puedo hacer para mi cólico menstrual?

El tratamiento del Cólico Menstrual depende de la severidad de los síntomas y de cada paciente en particular, así como su deseo inmediato de embarazo

- Estilo de Vida sano con alimentación sana y balanceada, ejercicio diario, manejo del estrés, evitar el alcohol y el

cigarrillo, son recomendaciones que mejoran los cólicos menstruales en todas las pacientes

- Tomar aromáticas calientes de jengibre, canela, manzanilla, albahaca y colocarse una bolsa de agua caliente en el abdomen bajo y la espalda mejora los cólicos menstruales
- Parches LADY FIT liberan calor mejorando los cólicos al colocarlos a partir del día antes de la menstruación
- Electroestimulación Cutánea LIVIA ayuda a mejorar el dolor
- Analgésicos Anti-inflamatorios y Anti-espasmódicos como el Ibuprofeno y la Buscapina deben iniciarse el día antes de que se presente el cólico menstrual para inhibir la producción de Prostaglandinas
- Anticonceptivos Hormonales disminuyen la cantidad de menstruación y mejoran los cólicos menstruales. Se recomiendan para pacientes quienes desean posponer su embarazo
- Dispositivos Intrauterinos con liberación de Progesterona de larga duración
- Cirugía Mínimamente Invasiva en casos necesarios como Miomas, Endometriosis y Adherencias pélvicas

El cólico menstrual es un síntoma que puede indicar problemas futuros de Endometriosis Pélvica la cual afecta la calidad de vida y fertilidad de muchas mujeres. Un diagnóstico temprano ayuda a tratarlo y manejarlo adecuadamente. Por esta razón, si presentas cólico menstrual no dudes en consultar!

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/colico-menstrual/>

Síndrome de Ovario Poliquístico

¿Qué es el Síndrome de Ovario Poliquístico?

Es una alteración hormonal y metabólica que se caracteriza por la presencia de por lo menos 2 de los 3 criterios mencionados:

- Irregularidades en los ciclos menstruales generalmente atrasos menstruales
- Aumento de acné y vello en sitios donde normalmente no debería estar
- Ecografía que reporta Ovarios Poliquísticos con numerosos y pequeños quistes menores a 1 cm localizados en la periferia del ovario

El Síndrome de Ovario Poliquístico puede asociarse a:

- Sobrepeso y aumento de los niveles de Insulina en sangre
- Sangrado vaginal abundante al atrasarse la menstruación
- Infertilidad por problemas de ovulación
- Depresión y afectación de la autoestima

El Diagnóstico se realiza con:

- Exámenes Hormonales
- FSH LH Estradiol TSH Prolactina: Exámenes Metabólicos
- Insulina: Ecografía de los Ovarios (Ovarios Poliquísticos en “rosario” localizados en la periferia múltiples y menores a 1 cm)

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/sindrome-de-ovario-poliquistico/>

¿Cuál es el tratamiento del Síndrome de Ovario Poliquístico?

¿Cómo se maneja el Síndrome de Ovario Poliquístico?

El tratamiento depende de cada caso individual pero a todas las pacientes se les recomienda

- Mantener un peso saludable
- Alimentación equilibrada
- Ejercicio aeróbico, fortalecimiento muscular y relajación con Yoga o Pilates
- Mantener buen hábito de sueño
- Evitar cigarrillo, alcohol, trasnocho y estrés
- Asistir a control Ginecológico

El Tratamiento del Síndrome de Ovario Poliquístico depende de las características individuales de cada paciente y debe ser formulado por un Ginecólogo Especializado

- Tratamiento hormonal en caso de problemas de Tiroides y Prolactina
- Metformina para los problemas metabólicos de resistencia de insulina y sobrepeso
- Espironolactona en caso de acné y aumento de vello corporal y facial
- Inositol para mejorar el metabolismo y el ovario poliquístico
- Anticonceptivos orales específicos para cada paciente que mejoren acné y regulen los ciclos menstruales si no desea embarazo
- Inductores de ovulación si desea embarazo

El Síndrome de Ovarios Poliquísticos es una enfermedad Hormonal y Metabólica por lo que mantener un estilo de vida

adecuado es fundamental para mejorar los resultados de cualquier tratamiento, su manejo debe ser realizado por un Ginecólogo Especializado en el tema y su tratamiento es individual según las características y deseos de cada paciente.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/sindrome-de-ovario-poliquistico/>

Acné

¿Qué es el acné?

El acné son los “granitos” que se presentan en la piel debido al taponamiento de las glándulas sebáceas que en ocasiones producen un exceso de sebo. Cuando se acumulan bacterias, estos “granitos” pueden infectarse y producir una inflamación crónica de la piel que puede dejar cicatrices si no se trata a tiempo.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/acne-un-problema-hormonal/>

¿Por qué me salen granitos? ¿Qué causa el acné? ¿Cómo se trata el acné? ¿Qué puedo hacer para mi acné?

Los problemas hormonales y las irregularidades menstruales pueden causar acné por lo cual es importante una evaluación ginecológica especializada y la formulación de medicamentos en conjunto con la dermatóloga según el caso de cada paciente:

- Algunos anticonceptivos hormonales mejoran el acné pero deben tenerse en cuenta posibles efectos secundarios y solo deben ser formulados por un especialista
- En caso de infección de la piel por acné se recomiendan antibióticos durante un par de meses
- Los casos severos de acné pueden ser tratados con “retinoides” que son medicamentos de estricta formulación médica con cuidado del funcionamiento del hígado. Deben utilizarse en conjunto con anticonceptivos porque el embarazo está totalmente contraindicado
- La espironolactona es un diurético que disminuye las hormonas que producen el acné pero también debe ser formulada por un especialista

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/acne-un-problema-hormonal/>

¿Qué recomendaciones hay para disminuir el acné? ¿Qué puedo hacer para que no me salga tanto acné?

Debido a que el acné puede recurrir en algunas pacientes, es importante tener en cuenta los siguientes factores predisponentes y tomar medidas para su prevención:

- Una alimentación sana y balanceada es fundamental para mantener el equilibrio hormonal y evitar el acné, por lo cual se deben evitar los dulces, los chocolates y los fritos. Los lácteos deben ser descremados
- Hacer ejercicio limpia las glándulas sebáceas a través del sudor y mejora el funcionamiento hormonal, por lo que hacer ejercicio frecuentemente es fundamental

- Una adecuada limpieza facial diaria es importante. Utilizar un jabón facial suave (syndet) por la mañana y antes de acostarse limpia las glándulas sebáceas de suciedad, bacterias y maquillaje que puede tapar la glándula y causar acné. Una sesión mensual de limpieza facial por una esteticista con experiencia y profesionalismo ayuda a mantener la piel libre de impurezas
- Aleja el cabello de la cara para evitar que la grasa de este contamine la piel
- Las hormonas del estrés aumentan la posibilidad de presentar acné, por lo cual las técnicas de relajación son importantes para ayudar a controlarlo
- La Terapia de Luz Pulsada (TRIOS) ayuda a matar las bacterias que producen el acné y mejoran la luminosidad y textura de la piel pero debes recordar utilizar un protector solar sin grasa

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/acne-un-problema-hormonal/>

Vaginismo

¿Qué es el vaginismo? ¿Por qué pasa el vaginismo?

El VAGINISMO es el reflejo de contracción de los músculos vaginales cuando se intenta la penetración durante la relación sexual sin causa estructural aparente. En general, el VAGINISMO

se presenta ante el temor de que el coito sea doloroso. Las mujeres pueden entonces desarrollar una fobia a la penetración y la evitan contrayendo los músculos pélvicos de manera exagerada e involuntaria. A pesar de esto, la mayoría de pacientes sí pueden alcanzar orgasmos sin penetración.

El DIAGNÓSTICO se realiza basándose en los síntomas y el examen físico, ya que la paciente contrae los músculos vaginales evitando el examen, lo cual hay que realizarlo con mucha delicadeza, paciencia y respeto.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginismo/>

¿Cómo se trata el vaginismo? ¿Qué puedo hacer si tengo vaginismo?

¡Afortunadamente, el VAGINISMO es un problema que hoy en día tiene solución!

1. Lo primero es averiguar su causa. La mayoría de las veces se debe a traumas emocionales al inicio de las relaciones íntimas lo cual precipita la contracción involuntaria de los músculos vaginales aún antes de la penetración. En estos casos la ayuda psicológica es fundamental.
2. Lo segundo es conocer que el orgasmo, el culmen del placer sexual, en la mayoría de mujeres se da a nivel del clítoris localizado en la parte superior de la vulva, a la entrada de la vagina, y no requiere de penetración. Por esta razón, se recomienda un juego pre-sexual previo a la penetración que logre el orgasmo de la mujer y con esto,

mayor lubricación y elasticidad de la vagina, facilitando la penetración.

3. Lo tercero es iniciar terapias que resuelvan el problema:

- DESENSIBILIZACIÓN PROGRESIVA es una terapia en la que la paciente se va acostumbrando gradualmente al roce de los genitales cerca, alrededor y luego permite la penetración. Se realiza con dilatadores vaginales y terapia del piso pélvico.
- BOTOX VAGINAL la toxina botulínica aplicada en los músculos vaginales relaja su capacidad de contracción involuntaria y facilita la penetración durante la relación sexual. Es un sencillo procedimiento de consultorio, ambulatorio, sin molestia ni incapacidad.
- CIRUGÍA VAGINAL muy rara vez se requiere de un sencillo procedimiento quirúrgico para relajar los músculos pélvicos que se contraen durante la penetración, especialmente cuando se trata de un himen muy estrecho.

¡Si este es tu caso...no dudes en consultar !

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginismo/>

Hiperplasia Endometrial

¿Cómo sé si tengo hiperplasia endometrial? ¿Qué es la hiperplasia endometrial?

Si sufres de menstruaciones abundantes y prolongadas, puedes estar presentando Hiperplasia Endometrial. La Hiperplasia Endometrial es un crecimiento exagerado del endometrio (revestimiento interno del utero). La Hiperplasia Endometrial se presenta por una alteración del balance hormonal estrógeno-progesterona lo cual puede ser causado por:

- Pre-Menopausia
- Obesidad y Sobrepeso
- Ovarios Poliquísticos
- Tratamiento con Estrógenos

La Hiperplasia Endometrial puede sospecharse al ver el endometrio engrosado en una Ecografía Transvaginal pero el diagnóstico es reportado por una Biopsia.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hiperplasia-endometrial/>

¿Cuál es el tratamiento de la hiperplasia endometrial?

El Tratamiento de la Hiperplasia Endometrial se realiza con Progesterona administrada oral o Transvaginal ya sea de manera continua o cíclica según cada paciente. El diagnóstico y el tratamiento oportuno de una Hiperplasia Endometrial puede evitar la aparición de Cáncer de Endometrio. Si presentas sangrados menstruales abundantes no dudes en consultar.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/hiperplasia-endometrial/>

Adenomiosis

¿Qué es la adenomiosis?

La ADENOMIOSIS es un trastorno que ocurre cuando el endometrio (capa interna del útero) se penetra dentro de las fibras musculares de la pared uterina causando un aumento en su tamaño y grosor. Aunque muchas mujeres con ADENOMIOSIS son asintomáticas, algunas pueden presentar dolor pélvico, cólico menstrual, sangrado vaginal abundante y, en algunos casos, infertilidad.

No se conoce exactamente la causa de la ADENOMIOSIS pero se sabe que depende del estado hormonal de la mujer y desaparece con la disminución de estrógenos en la menopausia. Según la Organización Mundial de la Salud 1 de cada 10 mujeres puede presentar ADENOMIOSIS afectando su calidad de vida, por lo cual un diagnóstico temprano y un manejo oportuno es importante.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/adenomiosis/>

¿Cuál es el diagnóstico de la adenomiosis?

El diagnóstico de ADENOMIOSIS se sospecha con la historia clínica de cólicos menstruales y dolor pélvico, pero se requiere de una Ecografía Pélvica y/o Transvaginal para confirmar su presencia.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/adenomiosis/>

¿Cómo se trata la adenomiosis? ¿Cuál es el manejo de la adenomiosis?

El tratamiento depende de la edad de la paciente y su deseo de fertilidad. En pacientes jóvenes el tratamiento con anticonceptivos orales mejora la sintomatología, aunque lo ideal son los Endoceptivos Intrauterinos de Larga Duración porque contienen progesterona que disminuye el sangrado y los cólicos menstruales. En pacientes con deseo de fertilidad el embarazo es su mejor opción. En mujeres que han completado su deseo de fertilidad la Histerectomía (extracción del útero) mejora definitivamente el problema.

Si sospechas o sabes que presentas ADENOMIOSIS te recomiendo:

- Mantener un Estilo de Vida Saludable con alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño reparador, técnicas para el manejo del estrés y evitar tóxicos como el cigarrillo y el alcohol
- La cúrcuma es un excelente anti-inflamatorio. Tómala de manera regular en infusiones y alimentos. Igualmente el Resveratrol (uvas) y el Té Verde son recomendados
- Consume alimentos ricos en Ácidos Grasos Omega 3 como el salmón, las sardinas, las anchoas, y los frutos secos como las almendras
- Las frutas y las verduras ricas en vitaminas y antioxidantes son muy recomendadas

- Recuerda tomar un Anti-Inflamatorio No Esteroideo AINES (Ibuprofeno) apenas llegue la menstruación para evitar la liberación de “prostaglandinas” que son las causantes del dolor. Si eres alérgica existen opciones como el “acetaminofén” y preparados homeopáticos disponibles, pero la idea es no dejar que se presente el dolor, ya que una vez instaurado, el dolor es más difícil de quitar
- Empodérate de información con respecto a la ADENOMIOSIS y asiste a tu Control Ginecológico

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/adenomiosis/>

Anticonceptivos

Anticoncepción

A principios del siglo XX las mujeres adquirimos el derecho a decidir cuántos hijos tener y en qué momento tenerlos. Desde entonces, la ciencia ha desarrollado una gran variedad de métodos anticonceptivos para facilitar la PLANIFICACIÓN FAMILIAR y así poder ofrecer a las futuras generaciones mejores oportunidades de salud, educación y bienestar. El método de PLANIFICACIÓN FAMILIAR ideal es aquél 100% efectivo sin

efectos secundarios. Desafortunadamente, esto no existe; pero sí contamos hoy en día con múltiples alternativas que se acercan a lo “ideal” para cada mujer, según sus necesidades, deseos y condiciones especiales.

Antes de escoger un método de PLANIFICACIÓN FAMILIAR siempre recomiendo una evaluación general y ginecológica completa, ya que esto nos permite decidir un método efectivo con el mínimo de efectos secundario, evitando problemas que afecten la salud y el bienestar de la mujer a corto y largo plazo.

Los ANTICONCEPTIVOS se pueden clasificar en:

REVERSIBLES:

- ANTICONCEPTIVOS NATURALES
- ANTICONCEPTIVOS HORMONALES
- ANTICONCEPTIVOS NO HORMONALES

NO REVERSIBLES:

- FEMENINO: Ligadura de Trompas
- MASCULINO: Vasectomía

ANTICONCEPTIVOS NATURALES

Los anticonceptivos naturales son aquellos que no afectan la fisiología normal de la mujer. Tienen la ventaja de no presentar efectos secundarios pero su efectividad depende de la disciplina de la mujer y su pareja para utilizarlos adecuadamente.

ABSTINENCIA SEXUAL: Es el único método anticonceptivo 100% efectivo sin efectos secundarios, pero requiere de mucha disciplina por parte de la pareja. Es una excelente opción para niñas adolescentes porque las protege no sólo de un embarazo no deseado sino también de enfermedades de transmisión sexual. Por otro lado, la Abstinencia Sexual le permite a la adolescentes posponer el inicio de sus relaciones sexuales hasta que se sientan más a gusto con su pareja y sus propias emociones, sin presiones psicológicas de ningún tipo.

RELACIONES SEXUALES SIN PENETRACIÓN: Es el intercambio de placer sin tener relaciones con penetración. También requiere de mucha disciplina de la pareja.

METODO NATURAL DE ANTICONCEPCIÓN: El conocimiento de los días fértiles del ciclo menstrual, hacia el día 14 en ciclos de 28 días, evitando las relaciones sexuales 4 días antes y después de la ovulación para prevenir un embarazo, es el Método Natural de Planificación Familiar. Desafortunadamente, en ocasiones el día exacto de ovulación puede variar, por lo cual es un método poco efectivo en la práctica diaria.

DAYS Y MONITOR DE FERTILIDAD: Es un Monitor de Fertilidad que se utiliza diariamente por la mujer al levantarse en la mañana. Se coloca unos segundos debajo de la lengua y aparece una luz roja los días en que deben evitarse las relaciones sexuales. Utiliza un algoritmo que le da una gran seguridad al método natural de planificación familiar, pero se requiere de mucha disciplina por parte de la pareja para utilizarlo diariamente y seguir sus instrucciones adecuadamente.

PRESERVATIVO O CONDÓN: Es un método altamente efectivo bien utilizado, con la ventaja adicional de prevenir muchas enfermedades de transmisión sexual. Siempre debe colocarse antes de la penetración y tener cuidado de retirarlo adecuadamente para evitar derrame de espermatozoides en la vagina.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/anticonceptivos-naturales/>

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

PASTILLAS: Las pastillas anticonceptivas son el método más utilizado de Planificación Familiar. Tienen la ventaja de la fácil accesibilidad y son muy efectivas cuando se toman puntualmente.

Sin embargo, siempre es recomendable consultar con el Ginecólogo para escoger la mejor combinación hormonal para cada paciente ya que tienen el beneficio adicional de mejorar el acné, el cabello, la piel, los sangrado uterinos irregulares, dolorosos y abundantes. En algunas pacientes cierto tipo de pastillas anticonceptivas pueden causar dolor de cabeza, cambios en el estado de ánimo (incluso depresión), náuseas, aumento de peso, problemas de hígado y trombosis, por lo cual siempre deben seguirse controles ginecológicos periódicos, y consultar ante la presencia de cualquiera de estos síntomas.

INYECCIONES: La aplicación de la Inyección Mensual es un método anticonceptivo muy cómodo sobre todo para aquellas mujeres que no recuerdan tomarse las pastillas diariamente.

ANILLO VAGINAL NUVARING: Es un anillo que se coloca vaginal durante 3 semanas y se descansa una semana. Excelente método de Anticoncepción, discreto, fácil de utilizar.

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS DE LARGA DURACIÓN: Son dispositivos colocados dentro de la cavidad uterina que contienen progesterona, una hormona que se libera lentamente y que evita el embarazo. Además tienen la ventaja de disminuir el Sangrado Uterino abundante y disminuir el cólico menstrual.

- JAYDESS es el más pequeño con menor carga hormonal dura 3 años especial para adolescentes con Seguridad Anticonceptiva de 99%.
- KYLEENA duración 5 años, carga hormonal intermedia, con Seguridad Anticonceptiva de 99%.
- MIRENA mayor carga hormonal especial para pacientes con sangrado uterino muy abundante y doloroso. Duración de 5 años con Seguridad Anticonceptiva mayor al 99%.

ANTICONCEPTIVOS NO REVERSIBLES O DEFINITIVOS

LIGADURA DE TROMPAS: En la mujer, la ligadura y corte de las Trompas de Falopio es un método definitivo de anticoncepción. El procedimiento se puede realizar por Laparoscopia.

VASECTOMÍA: Es la ligadura y sección de los conductos espermáticos del hombre, procedimiento realizado bajo anestesia local y ambulatorio.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/anticoncepcion/>

<https://ginecologalucyabdala.com/la-eleccion-de-un-metodo-antic-onceptivo/>

Anillo Vaginal

El Anillo Vaginal es un método de planificación familiar seguro y confiable. Consiste en un anillo de plástico flexible que tú misma te colocas en el canal vaginal para evitar un embarazo no deseado.

El Anillo Vaginal contiene hormonas parecidas a las de los anticonceptivos orales que son absorbidas por el tejido vaginal inhibiendo la ovulación y haciendo más espeso el moco cervical. Se coloca durante 21 días y se descansa 7 días. Al finalizar los 7 días se coloca un nuevo Anillo Vaginal. Durante esta semana de “descanso” tendrás la menstruación. El primer mes de uso el Anillo Vaginal debe colocarse al 3 día de menstruación pero debes utilizar protección adicional con Condón ese primer mes. Este anillo vaginal no molesta, no se siente, no afecta la relación sexual y es altamente efectivo como anticonceptivo.

Ventajas:

- No tienes que recordarlo todos los días como las pastillas
- No interfiere con la relación sexual

- Mejora la regularidad de los ciclos menstruales, el cólico y el sangrado vaginal
- Reduce el riesgo de Cáncer de útero, ovario y colon
- Generalmente no afecta la piel, el peso ni el estado de ánimo

Desventajas:

- Puede causar Trombosis o Coágulos en pacientes con predisposición especialmente Fumadoras
- Debes recordar exactamente las fechas de inserción y retiro

Contraindicaciones:

- Pacientes con antecedente de Migraña con Aura, Trombosis, Hipertensión, Infarto Cardíaco, Lupus, Cáncer de Seno, u otros problemas evaluados por tu Ginecólogo

Efectos Secundarios:

- La mayoría de pacientes toleran muy bien el Anillo Vaginal como método de Anticoncepción pero en algunas ocasiones se puede presentar intolerancia al látex, irritación vaginal, dolores de cabeza, náuseas, dolor en los senos y sangrado intermenstrual

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/anillo-vaginal/>

Lucy, cómo me cuido?

Comencemos por saber que un ANTICONCEPTIVO es un método o dispositivo utilizado para prevenir un embarazo; pero para la mujer de hoy, la Anticoncepción ha significado además la posibilidad de:

- Programar el número de hijos que desea tener y el momento en que desea tenerlos
- Mejorar su Calidad de Vida
- Poder desarrollar todo su potencial profesional
- Disfrutar de su Sexualidad
- Aumentar su nivel socio-económico y el de su región
- Disminuir las posibilidades de Mortalidad Materna e Infantil sobre todo en adolescentes

A pesar de todos los beneficios de una Planificación Familiar responsable, aún existe la duda de utilizar los Métodos Anticonceptivos por:

- Miedo a que los Anticonceptivos causen Infertilidad
- Miedo a que causen aumento de Peso y Celulitis
- Creencia errónea de que no se va a presentar un embarazo con unas pocas relaciones sexuales sin protección, lo cual es pensamiento frecuente en adolescentes

Conocer los diferentes métodos ANTICONCEPTIVOS y utilizarlos adecuadamente nos permiten realizar una PLANIFICIÓN FAMILIAR segura, oportuna, efectiva y confiable.

Afortunadamente, hoy en día existen gran variedad de métodos utilizados en Planificación Familiar pero el Anticonceptivo Ideal, aquél 100% efectivo sin efectos secundarios no existe; de tal manera que

- El método anticonceptivo ideal es aquel que más se adapta a tus necesidades y preferencias
- Cada uno está diseñado para conseguir máxima seguridad utilizado correctamente
- La decisión de utilizar un método de planificación familiar debe realizarse en conjunto con tu pareja para un mejor resultado anticonceptivo
- El acompañamiento de TU GINECÓLOGO te ayudará a tomar la mejor decisión

Cuando los Anticonceptivos se utilizan de forma adecuada prácticamente todos tienen una efectividad muy alta; pero entonces, ¿por qué fallan? ¿Por qué se producen tantos casos de EMBARAZOS NO PROGRAMADOS ?

La respuesta es clara: *por no usar correctamente el método anticonceptivo o por no utilizar protección alguna durante las relaciones sexuales.*

De tal manera que empoderarnos de conocimiento sobre los diferentes Métodos Anticonceptivos te permitirán tomar la mejor decisión.

¡Consúltame para encontrar el anticonceptivo ideal para ti!

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/lucy-como-me-cuido/>

Sexualidad

¿Sientes bajo deseo sexual?

El deseo sexual es una experiencia compleja influenciada por diversos factores que afectan la intimidad, como:

- Salud física y emocional
- Estado hormonal
- Estilo de vida
- Relaciones interpersonales
- Experiencias y creencias

Si experimentas un bajo deseo sexual, es fundamental realizar una evaluación de las causas para diseñar un plan efectivo que renueve tu intimidad.

Pasos para Mejorar Tu Deseo Sexual:

1. Adopta un Estilo de Vida Saludable

- **Nutrición Adecuada:** Mantener un peso saludable es esencial para mejorar la energía y recuperar la autoestima necesaria para la intimidad.
- **Actividad Física:** Ejercitarte diariamente mejora tu estado de ánimo y libido sexual.
- **Evita Tóxicos:** Reducir el consumo de cigarrillos, drogas ilegales y alcohol mejora tu salud general y tu vida sexual.
- **Manejo del Estrés:** Practicar yoga, meditación o mindfulness ayuda a reducir el estrés, mejorando así el cortisol y potenciando tu intimidad.
- **Hábitos de Sueño:** Dormir bien regula el ritmo circadiano de tus hormonas y favorece el deseo sexual.

2. Mejora la Comunicación con Tu Pareja

- **Conexión Emocional:** Buscar momentos de conexión, como cenas o vacaciones, crea un ambiente propicio para la intimidad y mejora el deseo sexual.
- **Terapia Psicológica:** Asistir a terapia, ya sea individual o en pareja, puede ayudar a resolver conflictos que impactan tu deseo sexual.

3. Consulta a un Profesional de la Salud

- **Cambios hormonales:** La disminución de hormonas en la menopausia puede ser una causa del bajo deseo sexual. ¡Consulta a tu médico! Hay soluciones disponibles.
- **Revisión de Medicamentos:** Algunos medicamentos (antidepresivos, antihistamínicos, antihipertensivos y anticonceptivos) pueden afectar tus hormonas y deseo sexual. Habla con tu médico sobre posibles alternativas.
- **Sequedad Vaginal:** La falta de hormonas puede causar sequedad vaginal, provocando dolor durante el sexo y disminuyendo el deseo de intimidad. ¡No dudes en consultar a tu ginecólogo!

4. Explora Opciones Terapéuticas

- **Terapia de Reemplazo Hormonal:** Esta terapia, diseñada por un especialista, puede tener excelentes resultados para mejorar tu deseo sexual.
- **Terapia Regenerativa:** Procedimientos como láser, radiofrecuencia, mesoterapia con ácido hialurónico y células madre pueden mejorar la hidratación del tejido vaginal, el orgasmo y el placer sexual.
- **Terapia de Piso Pélvico:** Utilizando ondas electromagnéticas, esta terapia fortalece los músculos

vaginales y mejora la circulación al clítoris, aumentando la libido y el placer.

La Sexualidad Importa: La sexualidad es una parte vital de la vida humana, especialmente para las mujeres, ya que favorece la conexión emocional con la pareja. No permitas que el bajo deseo sexual afecte tu bienestar personal y tu relación. ¡Estoy aquí para ayudarte!

¡Conversemos!

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/sientes-bajo-deseo-sexual/>

Sexualidad en la Adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida para conocer, explorar y aprender a vivir. Es en este periodo en el que la mayoría de personas inician su vida sexual, por esto, es importante que los adolescentes conozcan los riesgos que dicha decisión implica.

¿Por qué iniciar relaciones sexuales prematuramente? La mayoría de los adolescentes inician relaciones prematuramente para “ganar experiencia” y porque “todo el mundo lo hace”, pero no conocen los riesgos: traumas físicos y psicológicos que pueden afectarlos durante el resto de sus vidas.

Entre los traumas físicos tenemos las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Los adolescentes son el grupo de población con mayor riesgo de contraer ETS, por las

características propias de sus genitales y por una disminución de las defensas que ocurre durante este periodo de desarrollo.

Algunas de las ETS más comunes son:

- La Gonorrea y Clamidia, parásitos intracelulares que pueden causar secreción vaginal e inflamación pélvica y, a largo plazo, ser causantes de infertilidad y dolor crónico.
- El Herpes, virus que produce vejigas dolorosas en los genitales de pocos días de duración; aunque pueden mejorarse sin tratamiento, repiten periódicamente durante toda la vida. El virus se transmite aún en periodos asintomáticos.
- La sífilis, se presenta inicialmente como úlcera no dolorosa en los genitales y es fácilmente tratada con penicilina; sin embargo, con el transcurso del tiempo si no es tratada, puede comprometer todo el cuerpo, especialmente el cerebro y transmitirse al bebe durante el embarazo.
- El Virus del Papiloma Humano o Papilomavirus, puede ser causa de verrugas y cáncer en los genitales.
- El virus del Sida produce una disminución de las defensas del individuo, permitiendo la aparición de infecciones oportunistas que pueden provocar la muerte. El virus después de ser adquirido puede durar hasta diez años sin manifestar síntomas, por lo que puede ser transmitido a múltiples compañeros sexuales durante este tiempo.

El trauma psicológico con mayor repercusión para un adolescente que inicia relaciones sexuales tempranamente suele ser el causado por los embarazos no deseados. Otros problemas, como la eyaculación precoz en el hombre y la disfunción del

orgasmo en las mujeres, también suelen tener su origen en desafortunadas experiencias sexuales durante la adolescencia. Los adolescentes deben saber que el mensaje transmitido por el cine y la televisión, donde las personas primero tiene relaciones sexuales y luego, se conocen y viven felices, está muy lejos de la realidad. Aprendamos desde la adolescencia a relacionarnos con las personas conversando, haciendo deporte, bailando, y recordemos: Las mejores relaciones emocionales y sexuales se basan primero en una GRAN AMISTAD.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/sexualidad-en-la-adolescencia/>

El Punto G

Conoce lo último en tecnología para aumentar el placer de la relación sexual en la mujer joven. A través de técnicas de microinyección de sustancias especialmente diseñadas para ello, se infiltra la zona del PUNTO G, con el objeto de facilitar su estímulo durante la relación sexual. Este es un procedimiento ambulatorio, realizado con sedación, sin dolor y sin incapacidad que busca mejorar la satisfacción sexual de la mujer.

El PUNTO G es un área esponjosa localizada en la pared anterior de la vagina, cuyo estímulo puede lograr orgasmos de gran intensidad originados en la vagina sin intervención del clítoris. El primero en referirse al punto G fue De Graaf Siglo XVII quien postuló la presencia del “corpus glandosum” o “próstata femenina”, que según él, hacía a las mujeres más LIBIDINOSAS! Luego, en 1994 el Gineco-Obstetra Grafenberg, en colaboración

con el Dr. Robert Dickinson, sexólogo norteamericano, describieron una ZONA DE SENSACIÓN ERÓGENA localizada en la vagina a lo largo de la superficie suburetral (debajo del sitio donde la uretra, canal evacuador de la orina, entra a la vejiga) y cuya estimulación acarrearía la emisión de un líquido durante el orgasmo. Es por ello que sugieren llamarlo punto GD (Grafenberg-Dickinson). Sin embargo, fue hasta 1982 que el punto G fue puesto en evidencia por los Drs. Perry, Wipple y Ladas quienes lo denominaron así en honor a Grafenberg.

El PUNTO G no es aceptado por todo el mundo, pero numerosos estudios y experiencias afirman con claridad su existencia. El orgasmo a nivel del PUNTO G no es tan evidente como el orgasmo del clítoris en la mujer. Para localizar el PUNTO G se requiere de aprendizaje y una estimulación adecuada, que es diferente a la del clítoris. La estimulación del PUNTO G requiere de una especie de “golpeteo” un tanto enérgico y reiterado mientras que la estimulación del clítoris se logra con frotamientos suaves y progresivos, y es más fácil de lograr. Por esta razón, muchas mujeres solo consiguen el orgasmo en la posición superior en la que el glándulo contacta directa e intermitentemente el PUNTO G y la base del pene frota al mismo tiempo el clítoris, logrando así un estímulo adecuado.

Un aspecto importante a considerar en cuanto al orgasmo es que éste depende de la inervación vaginal, es alta a nivel del CLITORIS y PUNTO G, y disminuye a medida que se profundiza la vagina, con menor sensibilidad en cuanto a placer sexual se refiere.

Las mujeres más clitoridianas desarrollan el orgasmo más rápido o fácil con la estimulación digital directa del clítoris, pero otras, requieren de una presión más rítmica y profunda. Sin embargo, muchos sexólogos insisten en que aquellas mujeres que logran el orgasmo con penetración profunda no se debe a estimulación del cérvix sino que con esta técnica los labios vulvares tratan de invertirse, con lo cual el clítoris es balanceado hacia abajo y atrás, lográndose una mayor estimulación.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/el-punto-g/>

Sexualidad y Sensualidad

El Sexo es como todo en la vida. Se intuye, se aprende, se practica y se disfruta. Sin embargo, 30% de las mujeres en el mundo carecen de total interés por el sexo y el 20% no disfruta de sus relaciones sexuales. Por esta razón, he diseñado el siguiente programa que mejorará tu interés y satisfacción por el sexo.

1. Concientízate de la importancia del Sexo en la relación de pareja y decide establecer canales de comunicación que te permitan iniciar un plan de mutuo conocimiento “como si estuvieran de novios otra vez”
2. Incentiva el Romanticismo, las cenas a la luz de las velas, champaña en la tina con baño de burbujas, sábanas blancas de satín, música Kenny G

3. Aliméntate sanamente. Evita las bebidas carbonatadas que dan gases, los alimentos con sal que producen hinchazón, y los fritos que engordan. Consume frutas, verduras y pescados. Los mariscos aumentan el deseo sexual y el chocolate negro derretido en fresas, es muy provocativo
4. Realiza ejercicio aeróbico para mejorar tu resistencia física durante la relación sexual así como para aumentar el nivel de endorfinas en sangre que te hacen sentir bien y aumentan tu respuesta sexual.
5. Fortalece tus músculos sexuales realizando ejercicios de Kegel, apretando y relajando los músculos vaginales contando hasta 5, cinco veces al día, 5 días a la semana. Los fines de semana disfrutar el ejercicio durante las relaciones sexuales
6. Realiza ejercicios que aumenten tu flujo sanguíneo hacia la pelvis. Acostada boca arriba y levanta la pelvis apoyándose en los pies, junta y separa las rodillas 10 veces. También puedes acostarte boca abajo en la cama con las piernas separadas y levanta la cadera 10 veces. ¡Todo movimiento de la pelvis incita al sexo!
7. La respiración profunda te ayuda al orgasmo. Inspira profundo mientras contraes tus músculos vaginales y relájalos mientras exhalas. Este tipo de respiración Tántrica busca conectar la respiración consciente que se desarrolla naturalmente durante el sexo
8. Aumenta tu deseo sexual contrayendo los músculos vaginales mientras mueves la pelvis hacia adelante y hacia atrás. Esta acción le da una estimulación local y física a los genitales de tal manera que a los 2 minutos ya estarás

excitada. Practica este movimiento diariamente y después úsalo para “encenderte”

9. Vuelve a estudiar anatomía, pero esta vez conoce las zonas genitales en ti misma y explóralas. Recuerda que el clítoris es el sitio de mayor sensibilidad para el orgasmo en la mujer, y tiene mayor número de terminaciones nerviosas que el pene del varón. Luego viene el punto G localizado en la pared vaginal anterior por debajo de la uretra. Por último está la sensibilidad del fondo de la vagina. Por esta razón, para muchas mujeres su mayor placer sexual es obtenido cuando ellas toma participación activa durante el acto sexual y se colocan arriba y cerrando las piernas para que la base del pene frote el clítoris mientras el glande hace presión sobre el punto G. Este efecto también se logra mejor con la penetración vaginal desde atrás (el perrito) o cualquier otra posición en la cual la mujer se sienta completamente satisfecha. Cuando tengas el tiempo y la privacidad necesaria, recuéstate en la cama y pruébalo. Recuerda que la masturbación es parte importante del autoconocimiento sexual y es parte fundamental en el proceso de lograr relaciones sexuales satisfactorias
10. Es imposible evitar el estrés. Es parte de este siglo. Sin embargo, el estrés es el más grande inhibidor del sexo. Para una satisfacción sexual óptima necesitas estar dispuesta a entrenar tu mente en el silencio. Aprende a relajarte. Cierra tus ojos, inhala contando hasta diez y exhala con el mismo conteo, concentrándote en tu respiración y elimina el pensamiento negativo. Solo piensa en Sexo!
11. Aprende a Fantasear. Brad Pitt (sin Angie), Clive Owen, Kankun, Margaritas, Piensa en las cosas que más te gustan

del sexo, en aquello que más placer te producen y compártelo con tu pareja

12. Busca tu lado Sensual y el de él, su perfume, el sabor de sus besos, sus caricias...
13. Evalúa en conjunto con tu ginecólogo tu estado hormonal. Existe muchas alternativas hoy en día para mejorar la sexualidad con hormonas bio idénticas naturales que se absorben por la piel o localmente en la vagina para mejorar los calores, la sequedad vaginal, la depresión , el insomnio y la disminución del deseo sexual debido a la falla hormonal de la menopausia. También existen productos vitamínicos naturales que no son hormonas con excelentes resultados. Lo importante es conocer todas las posibilidades terapéuticas y tomar la decisión en conjunto con tu ginecólogo.
14. Conversa con tu pareja y proponle una relación de novios durante 6 semanas. Llamaditas por teléfono, mensajes por celular, tarjetitas por internet, un chocolatico con una nota de amor descubierta en el bolsillo de su pantalón, ropa interior nueva, ojitos por aquí, besitos por allá, tocadita y caricias en la piel, masajito en los pies, salidas a bailar, pero de sexo, nada de nada. Una vez terminado el período de prueba será tiempo de cosechar las recompensas. La anticipación por sí misma hará que tu mente vuele hacia el sexo. No sólo estarás ansiosa por hacerlo, sino también emocionada por incorporar lo que has aprendido y que tanto te excita. Lo más importante es que tu sexualidad, autoconfianza y condición física crearán un sexo placentero a partir de este momento.

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/sexualidad-y-sensualidad/>

Disfruta tu intimidad

Mejorar la vida sexual repercute positivamente en tu bienestar. Potenciar tu sexualidad hoy en día es posible cuando la salud física y emocional, las creencias y los mitos, las circunstancias personales o el estado de la relación de pareja pueden afectarla. Como Ginecóloga Especializada te recomiendo “dejar la mente a un lado y conectarte con tus sentidos” como decía Fritz Perls.

Como especialista en Ginecología Estética, Regenerativa y Funcional te ofrezco:

- Consulta Ginecológica Especializada con evaluación de tu estado físico y ginecológico completo, incluyendo estudio de tus genitales internos y externos, evaluación de tu piso pélvico, grado de lubricación vaginal y estudio hormonal
- Evaluación de los aspectos psicológicos que pueden estar afectando su sexualidad

Según tus deseos y preferencias diseñaremos un programa que te permita mejorar tu intimidad:

- Renovación de la lubricación vaginal con Láser Fraccionado de Co2 Gynelase y Ácido Hialurónico Desirial
- Restauración del soporte y tensión de los músculos del Piso Pélvico con la Silla Emsella
- Aumento de la circulación hacia la Zona Íntima Femenina y recuperación del colágeno vaginal con lo último en

Tecnología de Radiofrecuencia combinada con Ultrasonido
Ultra Femme 360 (para sentir la vagina más apretadita)

- Botox en caso de vaginismo o dolor durante la relación sexual
- Exaltación de la Estética Íntima Femenina con Fillers de Ácido Hialurónico Desirial Plus y Lifting Vulvar con Radiofrecuencia e Hilos PDO

Disfrutar de tu intimidad hoy en día es posible a cualquier edad por lo cual no dudes en consultar !

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/disfruta-tu-intimidad/>