

¿Qué es la cosmetoginecología?

La cosmetoginecología es la sub-especialidad de la Ginecología dedicada a embellecer y rejuvenecer la zona íntima femenina. Mejora la estética y función genital ofreciendo alternativas que aumenten la autoestima, el bienestar y la sexualidad en la mujer.

¿Qué procedimientos de ginecología cosmética ofrecen?

¿Qué procedimientos de ginecología estética tienen?

Quisiera saber más sobre los procedimientos de ginecología estética

¿Qué procedimientos ofrecen de rejuvenecimiento vaginal?

¿Qué procedimientos de rejuvenecimiento vaginal tienen?

Quisiera saber más sobre los procedimientos para rejuvenecimiento vaginal

En la comodidad y privacidad de mi consultorio te ofrezco:

V-Linda: EXALTACIÓN DE LA BELLEZA INTIMA FEMENINA

Rejuvenecimiento estético de genitales externos en una sola sesión. Procedimiento de dos horas realizado en el consultorio con anestesia local y sin tiempo de inactividad.

Incluye:

- Rejuvenecimiento Vulvar Láser CO2 Fraccionado Gynelase
- Relleno de Ácido Hialurónico de Labios Mayores Desirial Plus
- Lifting Vulvar con Hilos PDO Dermabon

Recomendación Post-Cuidado: Evitar las relaciones sexuales durante 5 días.

RECUPERACIÓN DE LA FUNCIÓN VAGINAL

V-Apretadita: Tensado Vaginal No Invasivo para recuperar la Laxitud o Amplitud Vaginal:

Sesiones de tensado no quirúrgico de los músculos del canal vaginal y del suelo pélvico completamente indoloros y sin tiempo de inactividad. Mejora la satisfacción sexual, el bienestar íntimo y la incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE).

Incluye:

- UltraFemme 360: Tensado vaginal mediante radiofrecuencia combinada con ultrasonido. Tres sesiones de 15 minutos
- Emsella: Energía electromagnética que provoca contracciones profundas de los músculos del suelo pélvico para mejorar la laxitud vaginal y la incontinencia urinaria. Seis sesiones de 30 minutos

Recomendación Post-Cuidado: ¡Puedes disfrutar de las relaciones sexuales el mismo día!

V-Rejuvenecida: Rejuvenecimiento Vaginal para mejorar la resequedad vaginal:

Procedimiento indoloro de dos horas en el consultorio que mejora la lubricación vaginal y alivia la sequedad, el ardor y la picazón de los genitales internos y externos en una sola sesión sin tiempo de inactividad.

Incluye:

- Rejuvenecimiento Vaginal Láser Gynelase
- Ácido hialurónico vaginal Desirial
- Plasma rico en plaquetas vaginal (PRP)

Recomendación Post-Cuidado: Evitar las relaciones sexuales durante 5 días

CIRUGÍA ESTÉTICA VAGINAL:

V-Labioplastia: LABIOPLASTIA LÁSER

La Labioplastia Láser es un sencillo procedimiento realizado para mejorar la apariencia externa de los labios menores de la vulva, reduciendo su tamaño y volumen, aclarando su coloración, y mejorando su apariencia y simetría.

Recomendación postoperatoria: Evitar las relaciones sexuales durante 30 días.

V-Vaginoplastia: VAGINOPLASTIA LÁSER

La Vaginoplastia Láser es una cirugía mínimamente invasiva realizada para mejorar la Laxitud o Amplitud Vaginal moderada a severa que se presenta después del parto, el embarazo, el sobrepeso o por el paso de los años. El objetivo de la Vaginoplastia Láser es recuperar el tono y la fuerza de los músculos vaginales para sentir la vagina más “apretadita” como cuando se tenía 20 años. Muchas pacientes acuden a este procedimiento para recuperar su placer sexual con resultados muy satisfactorios.

Recomendación postoperatoria: Evitar las relaciones sexuales durante 30 días.

Para más información de estética íntima femenina:

<https://ginecologalucyabdala.com/ginecologia-cosmetica-y-minimamente-invasiva/>

¿Me podrías dar más información sobre el embellecimiento con ácido hialurónico?

¿Cómo es el embellecimiento con ácido hialurónico?

¿Cómo funciona el procedimiento con ácido hialurónico?

DESIRIAL es ÁCIDO HIALURÓNICO RETICULADO que se inyecta en la zona íntima femenina para el rejuvenecimiento y la estética vaginal y vulvar. El ácido hialurónico es un componente natural de la matriz extracelular en todas las capas de la piel y mucosa del cuerpo humano. En el tejido vaginal, este compuesto es muy importante porque tiene la capacidad de absorber agua, mejorando la resequedad vaginal propia de la menopausia. Las micro-inyecciones con ácido hialurónico a nivel vaginal mejoran la resequedad y atrofia que se presenta como resultado de la disminución de estrógenos en la menopausia. A nivel de labios mayores de la vulva hace efecto de “relleno”, mejorando su apariencia y recuperando su aspecto juvenil.

Para más información sobre embellecimiento genital con ácido hialurónico:

<https://ginecologalucyabdala.com/embellecimiento-genital-con-acido-hialuronico/>

¿Cómo se realiza el procedimiento con ácido hialurónico? ¿Cómo se realiza el embellecimiento con ácido hialurónico?

Luego de realizar desinfección del área genital, se coloca el ácido hialurónico inyectado en pequeñas dosis en la vagina para mejorar la resequedad vaginal y en mayores dosis en los labios mayores de la vulva para efecto de relleno.

Para más información sobre embellecimiento genital con ácido hialurónico:

<https://ginecologalucyabdala.com/embellecimiento-genital-con-acido-hialuronico/>

¿Cuánto dura el efecto del ácido hialurónico?

El DESIRIAL, ácido hialurónico diseñado específicamente para la zona íntima femenina, tiene efectos duraderos hasta 1 año después de realizar el procedimiento.

Para más información sobre embellecimiento genital con ácido hialurónico:

<https://ginecologalucyabdala.com/embellecimiento-genital-con-acido-hialuronico/>

¿Cuáles son los efectos adversos del embellecimiento con ácido hialurónico? ¿Cuáles son los efectos secundarios del embellecimiento con ácido hialurónico?

En muy raras ocasiones puede presentarse inflamación, rojez, induraciones, ligero sangrado o hematomas en el sitio de la punción.

Para más información sobre embellecimiento genital con ácido hialurónico:

<https://ginecologalucyabdala.com/embellecimiento-genital-con-acido-hialuronico/>

¿Cuáles son las contraindicaciones del embellecimiento con ácido hialurónico? ¿Cuáles son las contraindicaciones del procedimiento con ácido hialurónico? ¿Cómo se si no me puedo realizar el procedimiento con ácido hialurónico?

Las contraindicaciones del embellecimiento con ácido hialurónico son terapias anticoagulantes o cardioaspirina, problemas de coagulación, vulvovaginitis de todo tipo incluyendo herpes genital, problemas inmunológicos y del colágeno, problemas de cicatrización, toma de antidepresivos en dosis altas, mujeres embarazada y niñas.

Para más información sobre embellecimiento genital con ácido hialurónico:

<https://ginecologalucyabdala.com/embellecimiento-genital-con-acido-hialuronico/>

¿Qué debo tener en cuenta antes del procedimiento con ácido hialurónico? ¿Cómo me debo preparar antes del embellecimiento con ácido hialurónico?

Antes del embellecimiento con ácido hialurónico se debe evitar rasurar la zona íntima los días previos al tratamiento, y se debe evitar tomar aspirina y anti-inflamatorias antes y después del procedimiento. El consentimiento informado debe ser leído y firmado, resolviendo cualquier duda.

Para más información sobre embellecimiento genital con ácido hialurónico:

<https://ginecologalucyabdala.com/embellecimiento-genital-con-acido-hialuronico/>

¿Cuáles son las recomendaciones para después del embellecimiento con ácido hialurónico? ¿Qué cuidados debo tener después del procedimiento con ácido hialurónico?

Después del embellecimiento con ácido hialurónico, se deben evitar relaciones sexuales, así como ejercicio fuerte los 3 días después del procedimiento, y ejercicio en bicicleta ya que la

presión y el roce continuo sobre esta zona afecta considerablemente el resultado estético del procedimiento.

Para más información sobre embellecimiento genital con ácido hialurónico:

<https://ginecologalucyabdala.com/embellecimiento-genital-con-acido-hialuronico/>

¿Me podrías dar más información sobre el ULTRA FEMME 360?

¿Cómo es el procedimiento con ULTRA FEMME 360?

¿Qué es el ULTRA FEMME 360?

ULTRA FEMME 360 es una innovadora tecnología de BTL que combina los beneficios de la Radiofrecuencia y el Ultrasonido para bioestimular y restablecer el colágeno vaginal y vulvar logrando de una manera confortable, segura y efectiva un LIFTING INTIMO TOTAL 360°. Es un tratamiento de consultorio no invasivo de tan solo 8 minutos, sin ningún tipo de dolor, incapacidad o molestia, que recupera la funcionalidad y estética de la zona íntima femenina.

Para mejores resultados se realiza 1 sesión semanal de 8 a 20 minutos cada semana durante 3 semanas.

Los resultados se sienten desde la primera sesión. Comentarios de diferentes pacientes:

- “Siento la vagina más apretadita “
- “Mejóro la sequedad vaginal “
- “Aumentó el placer durante mi intimidad “
- “Recuperé mi confianza íntima “
- “Mejóro la estética de mi zona V “

Para más información sobre Ulte Femme 360:

<https://ginecologalucyabdala.com/ultra-femme-360/>

¿Cómo se realizan las sesiones de ULTRA FEMME 360? ¿Cada cuánto son las sesiones de ULTRA FEMME 360? ¿Cuánto duran las sesiones de ULTRA FEMME 360? ¿Cuántas sesiones tiene ULTRA FEMME 360?

Para mejores resultados se realiza 1 sesión semanal de 8 a 20 minutos cada semana durante 3 semanas.

Para más información sobre Ultra Femme 360:
<https://ginecologalucyabdala.com/ultra-femme-360/>

¿Me podrías dar más información sobre el PRP Vaginal? ¿Cómo es el procedimiento con plasma rico en plaquetas vaginal? ¿Qué es el PRP Vaginal?

El Plasma Rico en Plaquetas (PRP) es una parte de la sangre rica en plaquetas y factores de crecimiento que regeneran tejidos y heridas. En Cosmetoginecología, se utiliza para rejuvenecer el tejido vaginal afectado por sequedad y atrofia debido a la falta de estrógenos durante la menopausia. Combinado con el Rejuvenecimiento Vaginal Láser, el PRP mejora la textura, humedad, lubricación vaginal, y la satisfacción sexual.

Para realizar el procedimiento, se toma una muestra de sangre, se centrifuga, y el PRP resultante se aplica en la vagina mediante pequeñas inyecciones, preferiblemente después de una sesión de Láser Fraccionado de CO2.

Para más información sobre PRP vaginal:
<https://ginecologalucyabdala.com/prp-vaginal/>

**¿Cómo se realizan las sesiones de plasma rico en plaquetas vaginal o PRP vaginal?
¿Cada cuánto son las sesiones de plasma rico en plaquetas vaginal o PRP vaginal?
¿Cuánto duran las sesiones de plasma rico en plaquetas vaginal o PRP vaginal?
¿Cuántas sesiones tiene plasma rico en plaquetas vaginal o PRP vaginal?**

Se realizan 3 sesiones con intervalos de 1 mes para mejores resultados, con la recomendación de abstenerse de relaciones sexuales durante 3 días. Los efectos se notan desde la primera sesión, alcanzan su punto óptimo a los 3 meses y duran 1 año, por lo que se sugiere repetir el tratamiento anualmente.

Para más información sobre PRP vaginal:
<https://ginecologalucyabdala.com/prp-vaginal/>

¿Me podrías dar más información sobre el V-Lift Pro Vulvar? ¿Cómo es el procedimiento de V-Lift Pro Vulvar? ¿Qué es el V-Lift Pro Vulvar?

Los hilos tensores reabsorbibles V-Lift Pro son la última innovación anti-edad debido a que estimulan la producción de colágeno de los tejidos con los que están en contacto, mejorando la

flacidez. Estos hilos actúan generando una especie de lifting biológico, y a pesar de que se absorben a los 6 meses, su efecto tensor perdura entre 12 y 18 meses dependiendo de las características individuales de cada paciente.

El procedimiento se realiza en el consultorio y no presenta ningún tipo de dolor ni incapacidad. No requiere incisiones ni cortes y no requiere anestesia. Es un método simple, seguro y efectivo para mejorar la apariencia de la región vulvar.

Para más información sobre V-Lift Pro Vulvar:

<https://ginecologalucyabdala.com/v-lift-pro-vulvar/>

¿Cuánto dura el efecto del V-Lift Pro Vulvar?

A pesar de que se absorben a los 6 meses, su efecto tensor perdura entre 12 y 18 meses dependiendo de las características individuales de cada paciente.

Para más información sobre V-Lift Pro Vulvar:

<https://ginecologalucyabdala.com/v-lift-pro-vulvar/>

¿Qué procedimientos cosméticos vaginales con láser ofrecen? ¿Qué procedimientos de cosmetoginecología con láser ofrecen? ¿Qué procedimientos de estética vaginal con láser ofrecen?

Ofrecemos múltiples procedimientos para cosmetoginecología que utilizan el Láser de Diodo del Dr. David Matlock.

- Labioplastia Láser: Reducción del tamaño y volumen de los labios menores de la vulva, aclarado de su coloración, y mejora en su apariencia y simetría, con 1 hora de duración bajo anestesia regional y sedación, y 1 semana de incapacidad.
- Rejuvenecimiento Vaginal Láser: Procedimiento de 1 hora que reduce el diámetro interno y externo de la vagina y mejora el tono de los músculos pélvicos, aumentando la gratificación sexual. Se realiza bajo anestesia regional y tiene una incapacidad de 1 semana. Deben evitarse relaciones sexuales y ejercicio pesado durante 1 mes.
- Perineoplastia Láser: Rejuvenecimiento estético de la entrada de la vagina afectada por partos y embarazos, restaurando su apariencia juvenil.
- Himenoplastia Láser: Creación de un nuevo himen según los deseos de la mujer.

Para más información sobre rejuvenecimiento vaginal con láser:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-y-vulvar-laser-con-cirugia/>

¿Me podrías dar más información sobre la Labioplastia Láser? ¿Cómo funciona la Labioplastia Láser? ¿Qué es la Labioplastia Láser?

La Labioplastia consiste en la reducción del tamaño y volumen de los labios menores de la vulva, aclarado de su coloración, y mejora en su apariencia y simetría. Es una cirugía mínimamente invasiva, realizada con láser para mayor precisión y menos molestias postoperatorias. Se utiliza el Láser de Diodo del Dr. David Matlock. Se realiza bajo anestesia regional y sedación, con un tiempo operatorio de 1 hora, y una incapacidad de 1 semana. Se deben evitar las relaciones sexuales durante 1 mes.

Para más información sobre la labioplastia láser: <https://ginecologalucyabdala.com/labioplastia/>

¿Qué procedimientos para la laxitud vaginal ofrecen?

Tengo laxitud vaginal, ¿cómo la puedo tratar?

Tengo laxitud vaginal, ¿qué me recomiendan?

La Laxitud Vaginal es la sensación de amplitud vaginal que va sintiendo la mujer con el embarazo, el parto, el sobrepeso, o simplemente por el paso de los años. Puede ser leve a moderada en cuyo caso se recomiendan métodos no invasivos como el LÁSER GYNELASE o la RADIOFRECUENCIA VIVEVE.

Sin embargo, cuando la Laxitud Vaginal es severa se recomienda una cirugía mínimamente invasiva como la VAGINOPLASTIA LÁSER.

TECNOLOGÍA NO INVASIVA PARA LA LAXITUD VAGINAL:

- GYNELASE Láser Fraccionado de CO2
- VIVEVE Radiofrecuencia Vaginal

TECNOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA PARA LA LAXITUD VAGINAL:

- VAGINOPLASTÍA LÁSER
- CIRUGÍA LÁSER PARA LA SENSACIÓN DE AMPLITUD VAGINAL

Para más información sobre laxitud vaginal y procedimientos:

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

¿Me podrías dar más información sobre VIVEVE?

¿Qué es VIVEVE?

VIVEVE es una solución no invasiva para la laxitud vaginal realizada en consultorio sin anestesia, sin dolor, sin incapacidad, que requiere de solo 1 sesión de 30 minutos. Este dispositivo utiliza radiofrecuencia para estimular la producción de colágeno en la entrada de la vagina, mejorando el roce y aumentando el placer sexual para la mujer y su pareja. Además, VIVEVE mejora la circulación en el área del clítoris, favoreciendo el orgasmo, y también ayuda con la incontinencia urinaria leve y moderada, que puede causar infecciones y afectar la calidad de vida. VIVEVE es el único tratamiento vaginal respaldado por estudios clínicos doble ciego, randomizados y controlados.

Para más información sobre VIVEVE y tecnología no invasiva para la laxitud vaginal:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/tecnologia-no-invasiva-para-la-laxitud-vaginal/>

¿Cómo se realiza el procedimiento VIVEVE?

¿Cómo funciona el VIVEVE?

En posición ginecológica en el consultorio médico, el ginecólogo introducirá suavemente un dispositivo de aproximadamente el tamaño del dedo pulgar en el interior de la apertura vaginal. El dispositivo se va girando alrededor de la apertura vaginal de manera progresiva para enfriar alternativamente el tejido superficial y calentar ligeramente el tejido profundo, desencadenando los procesos celulares naturales propios del cuerpo para crear nuevo colágeno y elastina, más saludable y de mejor calidad. La capacidad dual de VIVEVE de calentar y enfriar los tejidos desencadena el proceso regenerativo natural del propio cuerpo que produce colágeno nuevo y más resistente, mientras mantiene la seguridad y comodidad de la paciente.

Para más información sobre VIVEVE y tecnología no invasiva para la laxitud vaginal:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/tecnologia-no-invasiva-para-la-laxitud-vaginal/>

¿Qué resultados obtendré con VIVEVE?

VIVEVE inicia la regeneración del colágeno vaginal con un solo tratamiento, alcanzando su efecto completo en 30 a 90 días. En ensayos clínicos, el 90% de las mujeres reportaron un aumento significativo en la tensión vaginal que duró 12 meses, con una mejora promedio del 68%. Los resultados se deben a la acción en el introito, el tercio inferior de la vagina, que es crucial para la sensación de placer sexual. VIVEVE mejora la elasticidad y tensión del colágeno en esta área, aumentando la sensación de roce durante la relación sexual y mejorando la transmisión de esta sensación al clítoris, contribuyendo al orgasmo femenino.

Para más información sobre VIVEVE y tecnología no invasiva para la laxitud vaginal:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/tecnologia-no-invasiva-para-la-laxitud-vaginal/>

¿El procedimiento VIVEVE es doloroso?

No, el procedimiento no presenta ningún tipo de dolor ni molestia para las pacientes.

Para más información sobre VIVEVE y tecnología no invasiva para la laxitud vaginal:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/tecnologia-no-invasiva-para-la-laxitud-vaginal/>

¿El procedimiento VIVEVE es seguro?

Sí. La energía de radiofrecuencia que usa el tratamiento VIVEVE se ha utilizado durante más de una década en el tratamiento de la piel delicada del rostro, el cuello y las manos, y los ensayos clínicos han demostrado la seguridad de esta aplicación. Como en cualquier procedimiento médico, hay consideraciones de seguridad y cuidado que el médico analizará con Usted.

Para más información sobre VIVEVE y tecnología no invasiva para la laxitud vaginal:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/tecnologia-no-invasiva-para-la-laxitud-vaginal/>

¿Cuáles son las ventajas de VIVEVE?

- Es el único tratamiento vaginal apoyado por estudios clínicos doble ciego, randomizados y controlados
- Es la única opción no quirúrgica de tratamiento con una sola sesión
- Consta de una tecnología de radiofrecuencia monopolar con efecto de enfriamiento controlado único para que la paciente no sienta ningún tipo de molestia durante y después del procedimiento
- Resultados positivos y satisfactorios en las pacientes tratadas en todo el mundo

Para más información sobre VIVEVE y tecnología no invasiva para la laxitud vaginal:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/tecnologia-no-invasiva-para-la-laxitud-vaginal/>

¿Me podrías dar más información sobre Gynelase?

¿Qué es Gynelase? ¿Cómo funciona el Gynelase?

Gynelase™ es el novedoso Láser de CO2 Fraccionado diseñado especialmente para rejuvenecer la zona íntima femenina, sin cirugía, sin dolor y sin incapacidad. Se puede utilizar para tratar: El Síndrome de Relajación o Amplitud Vaginal, La Atrofia o Resequedad Genital, El Retexturizado y la Estética Vulvar, y La Incontinencia Urinaria de Esfuerzo Leve y Moderada.

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

Las VENTAJAS del GYNELASE™ son:

- Gran precisión debido a la excelente direccionalidad del láser Gynelase™
- Procedimiento virtualmente indoloro dado los breves tiempos de impacto
- No hay lesión: las dosis de este láser fraccionado son subablativas
- No requiere hospitalización ni anestesia local, es un procedimiento de Consultorio completamente Ambulatorio
- No necesita incapacidad
- Reconstituye el PH Vaginal por lo que mejora la lubricación vaginal
- Recupera el tono y la sensación de amplitud vaginal
- La mejoría es inmediata y se mantiene hasta 2 años

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Cuánto dura cada sesión del Método GYNELASE™?

Cada sesión del Método Gynelase™ tiene una duración aproximada de entre 10 a 20 minutos.

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Cuántas sesiones son necesarias para obtener el resultado óptimo con el Método GYNELASE?

Generalmente se necesitan de 1 a 2 sesiones, aproximadamente entre un mes o seis semanas cada una. Cada paciente es un caso único, sin embargo, en la mayoría de los casos las mejoras suelen notarse desde la primera sesión.

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Quién puede someterse al Método GYNELASE?

¿Cómo sé si puedo tener el procedimiento Gynelase?

Puede ser candidata para el Método Gynelase™, cualquier mujer que sufra pérdidas de orina al toser, caminar, hacer ejercicio o algún tipo de esfuerzo, es decir, que sufra de incontinencia urinaria por esfuerzo, leve o moderada. También mujeres con sequedad vaginal, es decir, atrofia vaginal y/o mujeres que sufran de relajación vaginal, tras el parto, o por cambios hormonales, como por ejemplo la menopausia. Te recomendamos preguntar a tu médico más cercano.

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Cuáles son las contraindicaciones de Gynelase? ¿Cómo sé si me puedo realizar Gynelase?

Alguna de las Contraindicaciones de GYNELASE™ son:

- Heridas o sangrado en áreas del tejido a tratar
- Anormalidades del Tracto Urinario – Infección Urinaria
- Obesidad Mórbida (IMC mayor 40) y/o Diabetes
- Embarazo y Lactancia
- Historia de Fotosensibilidad o uso de medicamentos Fotosensibles
- Cicatrización Anormal
- Exposición al sol excesiva
- Uso de suplementos de hierro
- Terapia de Anticoagulación (Aspirina)
- Herpes Simple o Herpes Genital
- Infección o Inflamación del área del tratamiento
- Histología indicativa de malignidad
- HIV Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida
- Radioterapia extensiva
- Esclerodermia
- Alteración del Sistema Inmunitario

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Cuáles son las recomendaciones para antes del procedimiento con Gynelase?

¿Qué debo tener en cuenta antes del procedimiento con Gynelase?

Antes del procedimiento Gynelase para Rejuvenecimiento y Estética Vaginal y Vulvar Láser:

1. Mantén una dieta sana, rica en frutas, verduras, granos, y carbohidratos integrales, evitando dulces, fritos, tabaco, cafeína y alcohol para mejorar la cicatrización y la textura de los tejidos. Mantente bien hidratada para facilitar la recuperación celular.
2. Evita medicamentos fotosensibles unas semanas antes, como anticoagulantes (Aspirina o derivados, Heparina), retinoides (Isotretinoína, Tretinex, Isoface), y fotosensibilizantes como la Tetraciclina, el Naproxeno y cierto tipo de hormonas.
3. Utiliza crema hidratante en la piel vulvar si se realizará un retexturizado.
4. Realiza un examen ginecológico completo con citología y examen de orina previo al procedimiento.
5. Evita relaciones sexuales 2 días antes del procedimiento y asegúrate de no tener flujo o infección vaginal.

6. Toma 2 tabletas de Dolex 500 mg antes, evitando antiinflamatorios como la aspirina antes y después del procedimiento.

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Cuáles son las recomendaciones durante la sesión de GYNELASE™?

¿Cómo es la sesión de GYNELASE™? ¿Cómo funciona la sesión de GYNELASE™?

A tu llegada, tendrás una entrevista médica para revisar tu historia clínica y aclarar dudas sobre el procedimiento. Es el momento para expresar tus expectativas y firmar el consentimiento informado con tranquilidad.

Antes del procedimiento, evacua la orina, cámbiate a una bata cómoda y retira joyas u objetos metálicos, guardándolos en un cofre.

En posición ginecológica, se evaluará el piso pélvico y el canal vaginal, se verificará que no haya infecciones y se te enseñarán los ejercicios de Kegel. No se requiere anestesia local, pero se puede aplicar anestésico tópico si es necesario.

La sesión dura de 10 a 20 minutos, durante la cual estarás consciente y se te explicará cada paso. Si sientes incomodidad extrema, el procedimiento se interrumpirá. Los resultados pueden variar y a veces se requiere más de una sesión para obtener los resultados deseados.

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Cuáles son las recomendaciones para después de la sesión de GYNELASE™?

¿Qué debo tener en cuenta para después de la sesión de GYNELASE™?

Después del procedimiento Gynelase™, sigue estas recomendaciones:

1. Aplica crema íntima externa 2 veces al día
2. Toma 2 Dolex 500 mg cada 8 horas por un día
3. Evita relaciones sexuales durante 10 días
4. Evita ropa apretada y ejercicios de roce (como spinning) por unas semanas
5. Si se realizó un retexturizado vulvar, aplica crema hidratante externa cada 12 horas, y después de 10 días, un despigmentante suave 3 veces por semana durante 3 meses
6. Generalmente no se requieren antibióticos, pero se puede recetar un antiséptico urinario si es necesario
7. Puedes manejar, caminar y continuar con tu vida normal inmediatamente, ya que el procedimiento no requiere incapacidad.
8. Los resultados pueden variar y puede ser necesaria más de una sesión para obtener el resultado óptimo.

Para cualquier duda, comunícate a 3106305861 o 3106336514.

Para más información sobre el Gynelase:

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-y-estetica-vaginal-laser-gynelase-informacion-para-pacientes/>

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

<https://ginecologalucyabdala.com/rejuvenecimiento-vaginal-laser-no-invasivo/>

¿Me podrías dar más información sobre la vaginoplastia?

¿Qué es la vaginoplastia? ¿Cómo funciona la vaginoplastia?

¿En qué consiste la vaginoplastia?

La Vaginoplastia Láser es una cirugía mínimamente invasiva realizada para mejorar la Laxitud o Amplitud Vaginal moderada a severa que se presenta después del parto, el embarazo, el sobrepeso o por el paso de los años. El objetivo de la Vaginoplastia Láser es recuperar el tono y la fuerza de los músculos vaginales para sentir la vagina más “apretadita” como cuando se tenía 20 años. Muchas pacientes y sus parejas acuden a este procedimiento para recuperar su placer sexual con resultados muy satisfactorios.

Para más información sobre la vaginoplastia:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginoplastia-con-cirugia-laser/>

¿Cómo se realiza la vaginoplastia?

La Cirugía de Vaginoplastia Láser se realiza en la seguridad y comodidad de la Clínica Portoazul AUNA de Barranquilla utilizando un Láser de última generación para lograr una mejor recuperación post-operatoria. El procedimiento es ambulatorio, con anestesia regional, tiene 1 hora de duración y 1 semana de incapacidad, pero deben evitarse las relaciones sexuales durante 1 mes.

Para más información sobre la vaginoplastia:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginoplastia-con-cirugia-laser/>

¿Cuál es el resultado de la vaginoplastia?

La Vaginoplastia Láser tiene como resultado una vagina mas estrecha y un piso pélvico más fuerte, recuperando la función vaginal y la satisfacción sexual de la mujer y su pareja. Tiene la ventaja que sus resultados son definitivos a corto y largo plazo, y además previene el descenso vaginal.

Para más información sobre la vaginoplastia:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginoplastia-con-cirugia-laser/>

¿Cómo me preparo para la Vaginoplastia?

¿Qué debo tener en cuenta para antes de una vaginoplastia?

¿Qué cuidados debo tener antes de una vaginoplastia?

Una semana antes del procedimiento la paciente debe evitar medicamentos que alteren la coagulación, el cigarrillo que afecta la cicatrización y los dulces que aumentan el riesgo de infección. Al concluir la cirugía la paciente puede percibir una molestia en su piso pélvico, la cual es tolerable y mejora con analgésicos.

Para más información sobre la vaginoplastia:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginoplastia-con-cirugia-laser/>

¿Qué complicaciones tiene la vaginoplastia?

A pesar de ser un procedimiento relativamente sencillo, como cualquier otra cirugía, la Vaginoplastia puede tener riesgo de infección, sangrado, hematomas y dolor, por lo cual debe ser realizado por un experto.

Para más información sobre la vaginoplastia:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginoplastia-con-cirugia-laser/>

¿La vaginoplastia puede realizarse en conjunto con otros procedimientos ginecológicos?

La Vaginoplastia Láser puede combinarse con otros procedimientos ginecológicos mínimamente invasivos como las Cintas Vaginales Libres de Tensión para la Incontinencia Urinaria, la Laparoscopia y la Histeroscopia; y con tratamientos estéticos genitales como la Labioplastia Láser, los Fillers Vulvares con Acido Hialurónico, el Lifting Vulvar con Hilos PDO y el Retexturizado Vulvar Láser, para mejorar la estética y la función genital de una manera integral.

Para más información sobre la vaginoplastia:

<https://ginecologalucyabdala.com/vaginoplastia-con-cirugia-laser/>

¿El rejuvenecimiento vaginal es solo una solución cosmética?

No. El Rejuvenecimiento Vaginal no solo es estético sino que también corrige importantes problemas funcionales, como la sensibilidad y la debilidad muscular. Además de embellecer la zona íntima, el rejuvenecimiento vaginal mejora la calidad de vida de las mujeres que sufren de laxitud, sequedad vaginal y/o incontinencia urinaria. Cuando los resultados potenciales de un procedimiento incluyen una mayor satisfacción sexual, un mejor orgasmo y la capacidad de estornudar sin temor a fugas, está bastante claro que es más que una solución cosmética.

¿El rejuvenecimiento vaginal requiere cirugía?

No. El rejuvenecimiento vaginal no requiere cirugía en la mayoría de los casos. La radiofrecuencia vaginal combinada con ultrasonido, Ultra Femme 360, logra un estrechamiento vaginal al mejorar la calidad y la cantidad del colágeno de la Zona V. La Silla Emsella aprieta eficazmente los músculos vaginales estimulando contracciones supramáximas de los músculos pélvicos sin cirugía, sin dolor y sin incapacidad. ¿El resultado? ¡Mejoran la Laxitud Vaginal y la satisfacción sexual con resultados sorprendentes! Pero, ¿cuándo se requiere cirugía? cuando se asocia a descenso o prolapso de los órganos pélvicos, y en esos casos se utilizan técnicas quirúrgicas estéticas como la Vaginoplastia. Por otro lado, cuando los síntomas son sequedad vaginal por la disminución de estrógenos en la menopausia, el Láser Fraccionado de CO2 es la estrella.

¿El rejuvenecimiento vaginal es doloroso?

No. El rejuvenecimiento vaginal no es doloroso. Especialmente el Ultra Femme 360 utiliza un dispositivo especialmente diseñado con una punta aplicadora que se ajusta a la forma para

transmitir energía de radiofrecuencia a la región labial y al canal vaginal. El tratamiento aumenta el flujo sanguíneo y promueve la síntesis de colágeno, tensando los labios, la abertura vaginal y las paredes vaginales. El aplicador se elige para adaptarse cómodamente al contorno de la mujer y el tratamiento no requiere ningún tipo de anestesia. De hecho, algunas mujeres encuentran placentera la experiencia.

¿El rejuvenecimiento vaginal es riesgoso?

Como todo procedimiento quirúrgico y no quirúrgico puede presentarse en ocasiones irritación, molestia, infección urinaria o vaginal en muy raras ocasiones y de manejo sencillo. Una adecuada valoración minimiza estos riesgos por lo cual se convierte en un procedimiento muy seguro en manos expertas.

¿Qué es una cirugía mínimamente invasiva?

La Cirugía Mínimamente Invasiva es el conjunto de procedimientos quirúrgicos realizados a través de pequeñas y estéticas incisiones que utilizan lo último en tecnología para minimizar el dolor post-operatorio y el tiempo de incapacidad.

Es realizada bajo anestesia general. Se introduce una cánula a través del ombligo para insuflar la cavidad abdominal con CO2 y luego introducir un telescopio de 5 a 10 mms, adaptado a un monitor de Televisión que permite visualizar la totalidad de la cavidad abdominal. Una vez completado el procedimiento se extrae el CO2, se coloca una solución analgésica, y se extraen las cánulas bajo visión directa. Las pequeñas incisiones son cerradas con sutura reabsorbible.

Hoy en día es posible hacer un estudio completo de fertilidad, extraer quistes ováricos y fibromas uterinos, liberar adherencias pélvicas, cauterizar endometriosis y realizar todo tipo de procedimientos ginecológicos incluyendo la extracción del útero por Laparoscopia.

Las ventajas de la cirugía mínimamente invasiva es que genera menos dolor post operatorio, menos tiempo de incapacidad, menos riesgo de adherencias post operatorias, mejor visualización de la totalidad de la cavidad abdominal y pélvica, con sólo pequeñas incisiones estéticas.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/cirugia-laparoscopica/>

¿Para qué se utiliza la cirugía mínimamente invasiva?

Hoy en día la mayoría de cirugías ginecológicas se realizan utilizando las técnicas mínimamente invasivas que incluyen:

Laparoscopia: Cirugía Mínimamente Invasiva que permite la visión de la cavidad pélvica y abdominal para realizar todo tipo de procedimientos quirúrgicos a través de estéticas y pequeñas incisiones. Insuflando la cavidad abdominal con CO2 y utilizando instrumentos de tan solo 5 mms, la laparoscopia nos permite diagnosticar y tratar problemas ginecológicos como Quistes de Ovario, Miomas Uterinos, Endometriosis y Adherencias Pélvicas, Infertilidad, e inclusive, extraer el útero cuando sea necesario.

Cintas y Mallas Vaginales: Cirugía mínimamente invasiva del piso pélvico diseñada para el tratamiento quirúrgico de la incontinencia urinaria de esfuerzo y el descenso vaginal.

¿Cuáles son las recomendaciones pre-operatorias de una cirugía ginecológica mínimamente invasiva? ¿Cuáles son las recomendaciones para antes de mi cirugía ginecológica mínimamente invasiva? ¿Qué debo tener en cuenta para antes de mi cirugía ginecológica por laparoscopia? ¿Qué debo tener en cuenta para antes de mi laparoscopia?

La mayoría de estos procedimientos son ambulatorios y requieren una corta hospitalización. Se recomienda:

1. Evitar aspirinas, Vitamina E, glucosamina, ginkgobiloba, y té verde antes de la cirugía, ya que pueden afectar la coagulación. Consulte con su médico sobre el uso de sus medicamentos particulares antes y después del procedimiento.
2. Solo se permite tomar acetaminofén (Dolex) como analgésico antes de la cirugía
3. Realice con tiempo los exámenes preoperatorios necesarios: Cuadro Hemático, Glicemia, plaquetas, PT, PTT, HIV, Parcial de Orina
4. Si tiene más de 40 años, hágase una evaluación prequirúrgica, pre anestésica, y un electrocardiograma.
5. Asegúrese de llevar a la clínica todos los documentos requeridos, incluyendo la orden del procedimiento, exámenes de laboratorio, citología, ecografía y, si aplica, las órdenes del seguro médico.
6. Lea el consentimiento informado y resuelva sus dudas antes de firmarlo.
7. No coma ni beba después de la medianoche previa a la cirugía.
8. El área de la operación debe estar limpia y depilada.
9. La noche anterior, tome alimentos ligeros y, si lo desea, una tableta de "Xanax" de 0.25 mg para relajarse y una de "Omeprazol" para evitar gastritis.
10. En caso de histerectomía o cirugía vaginal, es necesario evacuar el intestino antes de la cirugía.
11. Tener a la mano un botiquín básico con Naturet, Motrin, Dolex, Exist, Omeprazol, Saforelle Gel y Keflin.
12. Use ropa cómoda y fácil de quitar, y retire dentaduras postizas, ayudas auditivas, lentes de contacto, esmalte de uñas, joyas, maquillaje y otros accesorios antes de la cirugía.

Link con más información sobre recomendaciones preoperatorias de una cirugía mínimamente invasiva:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-pre-operatorias-de-una-cirugia-ginecologica-minimamente-invasiva/>

Link con más información con recomendaciones para cirugía mínimamente invasiva:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

**¿Qué debo tener en cuenta para el día de mi cirugía ginecológica mínimamente invasiva?
¿Qué debo tener en cuenta para el día de mi laparoscopia? ¿Qué debo tener en cuenta para el día de mi histerectomía?**

1. El día de la cirugía debe llegar a la clínica Portoazul de Barranquilla en completo ayuno 2 horas antes del procedimiento con su carpeta pre-operatoria, exámenes médicos y evaluación prequirúrgica. Todo será devuelto a la salida con un resumen de su procedimiento, incapacidad y fórmula médica.
2. Usar ropa ligera y evitar llevar joyas, lentes de contacto, prótesis dental y uñas pintadas de color. Guardar las toallas sanitarias y los objetos personales en un bolso pequeño a la mano.
3. Al ingreso en admisiones del 2do piso, le solicitarán las órdenes de su seguro médico y/o del paquete de la clínica en caso de ser particular.
4. Ud. será guiada por el personal de atención al cliente a sala de cirugía y su acompañante aguardará en la sala de espera del 5o piso. Atención al cliente le avisará al finalizar la cirugía.

Durante las primeras 24 horas después de la cirugía:

- Un adulto responsable debe estar con usted por 24 horas después de el procedimiento
- No conduzca u opere maquinarias
- No beba bebidas alcohólicas
- No tome decisiones importantes
- No coma grandes cantidades ni comida pesada

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

¿Qué medicamentos no puedo tomar antes de la cirugía?

2 semanas previas a la cirugía, evite tomar vitamina E, aspirina, o productos que contengan aspirina y medicamentos que contengan ibuprofeno, debido a que promueven el sangrado. Si tiene dolor de cabeza, cólicos menstruales y otros dolores, debe tomar Dolex (Acetaminofen) como se indica. No tome nada que contenga ácido acetil salicílico o salicilatos.

RECUERDE: SOLO DOLEX PARA EL DOLOR

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

¿Cuánto tiempo antes de la cirugía debo llegar?:

Llegue temprano (una hora antes de la hora programada) para que la preparen con tiempo para su procedimiento. Debe tener el estómago vacío antes de la operación. Es mejor no comer ni beber 6 u 8 horas antes de la cirugía (si ha comido o bebido algo durante este tiempo, informe a su doctor).

Deje las joyas y otros objetos de valor en casa. Si usa joyas, le será pedido que se las quite antes de la operación.

Al ingreso a la Clínica, se le pedirá llenar unos formatos como la forma de pago del procedimiento, su carnet del Seguro, la Cédula u otra identificación, y un nuevo Consentimiento Firmado. No olvide su carpeta UNIFEM con las órdenes médicas, su historia clínica y los exámenes de laboratorio para ser revisados nuevamente antes del procedimiento.

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

¿Cómo es el Consentimiento Informado?

Como parte del consentimiento firmado, su doctor le informará sobre: lo que se hará durante la cirugía, por qué lo necesita, los riesgos de la cirugía, los riesgos de no tener ningún tratamiento, y las otras opciones que usted tenga. Debe asegurarse de entender esta información. No tenga miedo de hacer preguntas. Pregunte a su doctor si existe algo que no quedó claro. A usted se le pedirá que firme este formato antes de la cirugía.

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

¿Cómo es la anestesia para la cirugía mínimamente invasiva?

Hay diferentes tipos de anestesia, y la elección dependerá del tipo de operación, su estado de salud y sus preferencias.

Una aguja estará en su vena ubicada en la muñeca o en su brazo, esta aguja estará unida a un tubo que le suministrará a su cuerpo fluidos, medicamentos durante y después de la cirugía. Esto es llamado una línea intravenosa.

Anestesia general: La deja inconsciente. Primero se le suministrará oxígeno a través de una máscara. El anestésico se administrará por vía intravenosa, y luego se mantendrá con una combinación de IV, máscara o tubo traqueal, que se retira al finalizar la operación.

Anestesia con sedación: La mantiene semi-consciente. La profundidad se ajusta según su preferencia. Recibirá oxígeno por máscara y luego el anestésico por vía intravenosa.

Anestesia regional: No provoca inconsciencia. Bloquea la sensibilidad en una región del cuerpo, por lo que puede sentir presión en esa área durante la operación. Se inyecta en la parte baja de la espalda para cirugías pélvicas, requiriendo que esté sentada o de lado y se mantenga inmóvil durante la inyección.

Anestesia local: Se administra mediante una inyección en el área específica de la cirugía. No insensibiliza una gran parte del cuerpo como la anestesia regional, pero elimina el dolor sin causar presión durante la operación. Es similar a la anestesia utilizada en procedimientos dentales.

Le colocarán monitores para medir su presión arterial, frecuencia cardíaca y niveles de oxigenación, antes, durante y después de la cirugía para su seguridad. Un catéter será puesto para evacuar la orina. Esto es frecuentemente hecho después que se ha aplicado anestesia, de tal forma que no lo sienta. Cualquier anestesia conlleva ciertos riesgos, pero las técnicas y medicamentos actuales son bastante seguros. Si tiene preocupaciones, hable con su médico o anestesiólogo.

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

¿Cuándo puedo regresar a mi casa después de la cirugía?

Podrá irse a casa en un lapso de pocas horas o al día siguiente. Antes de que usted parta, una enfermera o el doctor le dará instrucciones de su dieta, medicamentos, y cuidados de la incisión. Será informada de las cosas que debe evitar, esto incluye, tener relaciones sexuales, tomar baños en tinas, subir escaleras, conducir o ejercitarse. Debe tener a alguien que le lleve a casa una vez le den de alta.

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

¿Cuáles son las recomendaciones post-operatorias de una cirugía ginecológica mínimamente invasiva? ¿Qué debo tener en cuenta para después de la cirugía?

Analgesia: Las molestias postoperatorias son mínimas, pero es importante no sentir dolor. En caso de dolor, tomar 1 tableta de Motrin 400 mg cada 8 horas con las comidas, durante 2 a 3 días, y en caso de necesitarlo, completar con Dolex 2 tabletas cada 6 a 8 horas.

En caso de cirugía laparoscópica es normal sentir un dolor en la espalda hacia el lado derecho, debido al gas con que se realiza la intervención. En caso de ser muy intenso, puede colocarse una ampolla de Voltaren vía intramuscular.

Antibiótico: En la mayoría de ocasiones, solo se requiere de una dosis de antibióticos administrada durante la cirugía. En casos especiales, su médico le formulara los antibióticos terapéuticos que se requieran.

Alimentación: Evitar dulces para mejorar la cicatrización. Tomar agua de apio para evitar los “gases” del post-operatorio. Tomar leche de magnesia para evitar el estreñimiento. Tomar Mylanta con Simeticona para evitar la gastritis. Mantenerse bien hidratada tomando agua y jugos cítricos sin azúcar con vitamina C.

Incapacidad: No requiere reposo absoluto, entre más rápido se movilice mucho mejor. Sin embargo, debe evitar levantar objetos pesados, manejar automóvil, tener relaciones sexuales y estar mucho tiempo de pie o sentada, durante 1 a 2 semanas, según el procedimiento. En caso de histerectomía (extracción del útero o matriz) y/o cirugía vaginal, se deben evitar las relaciones sexuales 40 días después del procedimiento.

Link con más información sobre recomendaciones post operatorias o después de cirugía:
<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-post-operatorias-de-una-cirugia-ginecologica-minimamente-invasiva/>

¿Cómo es la recuperación de mi cirugía por laparoscopia?

El primer día debe descansar, beber líquidos y tomar sus medicamentos recetados. Se recomienda dieta blanda a las 8 horas de cirugía y dieta normal, a partir del día siguiente. En caso de cirugía vaginal, tomar mucha agua y consumir fibra y leche de magnesia para estimular deposiciones blandas.

Durante su baño, es normal que sus heridas, que están cubiertas con esparadrapo, se humedezcan. Puede secarlas con una toalla. En caso de encontrar excesiva humedad, pueden cambiarse por otro micropore y limpiar la herida con Isodine solución.

EN CASO DE DOLOR QUE NO CEDA CON ANALGESICOS, SANGRADO ABUNDANTE MAYOR A UNA MENSTRUACIÓN, FIEBRE O ESCALOFRÍOS, MAREO O SENSACIÓN DE MALESTAR GENERAL, FAVOR CONSULTAR INMEDIATAMENTE al 3106305861.

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/recomendaciones-para-cirugia/>

¿Cuáles son las complicaciones de una cirugía mínimamente invasiva? ¿Cuáles son las complicaciones de una laparoscopia? ¿Cuáles son las complicaciones de una histerectomía por laparoscopia?

La Cirugía Laparoscópica, siendo mínimamente invasiva, presenta complicaciones poco frecuentes, que incluyen:

- **Anestesia:** Generalmente segura, pero se recomienda una consulta previa con el anestesiólogo para mayor tranquilidad.
- **Hemorragia:** Puede ocurrir durante la colocación de cánulas o el procedimiento, aunque es rara. Es importante evaluar el grupo sanguíneo y nivel de hemoglobina antes de la cirugía.
- **Flebitis:** Inflamación de venas usadas durante la cirugía, tratable con calor local y antiinflamatorios tópicos.
- **Infección:** Menos común que en cirugía abierta, pero manejable con antibióticos si ocurre.
- **Reacciones alérgicas:** Evaluación prequirúrgica ayuda a predecirlas, y si ocurren, son manejadas por el anestesiólogo.
- **Embolismo gaseoso:** Paso de CO2 a la sangre, pulmón o corazón, aunque es extremadamente raro. Se toman medidas preventivas.
- **Lesiones neurológicas:** Posibles debido a la posición durante la cirugía, causando adormecimiento temporal en las piernas, prevenibles con medidas específicas.
- **Laparoscopia fallida:** Puede ser necesario convertir a una laparotomía si hay fibromas grandes o adherencias severas. En estos casos, se realiza una Mini laparotomía para completar el procedimiento.
- **Lesiones gastrointestinales:** Ocurren en 1 de cada 500 cirugías, más común en pacientes con antecedentes de cirugía intestinal. Es una complicación seria que requiere cirugía mayor.
- **Lesiones urológicas:** Aparecen en el 0.1% de las histerectomías, más frecuentes en pacientes con antecedentes de cesárea o endometriosis pélvica severa.
- **Muerte:** Es una posibilidad extremadamente remota.

Para más información sobre recomendaciones para la cirugía:

<https://ginecologalucyabdala.com/cirugia-laparoscopica/>

¿Cómo puedo programar mi cirugía?

Cuando desee programar su cirugía, debe enviar sus datos completos a mi email (**lucyabdala@gmail.com**): nombre completo, fecha de nacimiento, celular, dirección, email, empresa aseguradora y órdenes médicas. Se le responderá a la mayor brevedad posible para coordinar el procedimiento.

Le entregaré una carpeta pre-operatoria con su historia clínica. Favor leerla detenidamente y enviarla a su seguro médico. Una vez diligenciadas las órdenes deben ser enviadas a mi email **lucyabdala@gmail.com** para su programación. En caso de ser particular, la cotización del procedimiento será enviada a su email.

Tengo más preguntas u otras preguntas sobre mi cirugía:

Cada cirugía es única y su doctor puede darle más detalles y respuestas. Por favor comunicarse al 3106336514 – 3781903 – 3106391610.

¿Qué es una histerectomía por laparoscopia?

La histerectomía es la extracción quirúrgica del útero o matriz. Está indicada cuando es necesario remover la totalidad del útero o matriz, lesiones cervicales precancerosas moderadas a severas, tumores de órganos pélvicos, endometriosis o adenomiosis severa, prolapso o descenso del útero, o miomas uterinos de gran tamaño que causen síntomas como dolor o sangrado, que no mejoren con otros tratamientos más conservadores, y que ya hayan completado el número de hijos que desean tener.

Para más información sobre la histerectomía laparoscópica:

<https://ginecologalucyabdala.com/histerectomia-laparoscopica/>

¿Cuáles son las ventajas de una histerectomía por laparoscopia?

Las ventajas de una histerectomía por laparoscopia es que se realiza a través de una mínima incisión, y genera mínimo dolor y mínima incapacidad. Generalmente solo requiere de 1 día de Hospitalización y 1 semana de incapacidad, pero deben evitarse las relaciones sexuales durante 45 días. Debido a las pequeñas incisiones, la paciente puede manejar y comenzar a realizar ejercicio suave a los 15 días del procedimiento.

Para más información sobre la histerectomía laparoscópica:
<https://ginecologalucyabdala.com/histerectomia-laparoscopica/>

¿Qué es una cirugía vaginal?

La cirugía vaginal es un procedimiento mínimamente invasivo realizado para la corrección definitiva del descenso vaginal, descenso del útero y cuello uterino, descenso de la vejiga, o inconsistencia urinaria asociada a lo anterior. Esta puede incluir o no la colocación de mallas vaginales. Puede realizarse en conjunto con procedimientos de rejuvenecimiento vaginal.

Para más información sobre la cirugía vaginal:
<https://ginecologalucyabdala.com/descenso-vaginal/>

¿Cómo es la recuperación de una cirugía vaginal?

Para la recuperación de una cirugía vaginal se recomiendan baños con Saforelle 2 veces al día. También, puede colocar una bolsa de hielo sobre el perineo (área entre la vagina y el ano) y la parte baja de las estructuras vulgares por las próximas 48 horas. Esto le ayudará a reducir la inflamación como también le dará un alivio tranquilizador. No mantenga el hielo de manera continua, póngalo en el área de 15 a 20 minutos, luego quítelo y en un tiempo vuelva a ponérselo. Continúe con este procedimiento hasta la tarde, no es necesario que use el hielo durante la noche. Puede retomar esta rutina en la mañana.

¿Qué es una histeroscopia?

La Histeroscopia es un procedimiento que permite visualizar el interior del útero mediante un telescopio de 5 mm introducido por la vagina, usado para diagnosticar y tratar el sangrado uterino anormal sin necesidad de cirugía, dolor o incapacidad. Este procedimiento se realiza sin anestesia o bajo sedación, es ambulatorio y permite abordar problemas como Fibromas, Pólipos, Sinequias y lesiones tumorales.

Para más información sobre histeroscopia: <https://ginecologalucyabdala.com/histetiscopia/>

¿Qué es el sangrado uterino anormal?

El sangrado uterino anormal es una consulta ginecológica frecuente que puede tener causas hormonales o anatómicas como fibromas y pólipos uterinos. Estos se pueden resear mediante VIDEOHISTEROSCOPIA, usando el Histeroscopio de Bettocchi, un instrumento de 3 mm

diseñado para este fin. Las causas hormonales se tratan con reemplazo hormonal, especialmente en la menopausia.

Para más información sobre sangrado uterino anormal:

<https://ginecologalucyabdala.com/sangrado-uterino-anormal/>

¿Qué es una colposcopia?

Es la exploración detenida del cuello uterino usando un microscopio especial denominado colposcopio. La colposcopia ayudará a identificar la causa por la que su frotis de Papanicolau (Pap) es anómalo. Un frotis anómalo puede indicar afecciones cancerosas y precancerosas, así como determinadas afecciones relativamente peligrosas. Sin embargo, el frotis de Pap solo, no puede proporcionar un diagnóstico definitivo. Mediante el colposcopio se buscará la fuente de células anómalas, pues el patólogo a través de una biopsia puede obtener un pequeño segmento de estas zonas para su estudio.

Para más información sobre la colposcopia:

<https://ginecologalucyabdala.com/que-es-la-colposcopia-2/>

¿Cómo me debo preparar para una colposcopia? ¿Cuáles son las recomendaciones para antes de una colposcopia?

Antes de una colposcopia no debe ducharse, utilizar cremas vaginales, ni tener relaciones sexuales 2 días antes de la exploración. Lo ideal es realizar la colposcopia justo después que haya terminado el periodo. Algunas mujeres encuentran útil tomar ibuprofeno 1 o 2 horas antes de su cita, para reducir la posibilidad de dolor asociada con la biopsia (no utilizar ibuprofeno o ácido acetilsalicílico si es alérgica a éste fármaco o si se está embarazada).

Para más información sobre la colposcopia:

<https://ginecologalucyabdala.com/que-es-la-colposcopia-2/>

¿Cuáles son las recomendaciones para después de una colposcopia?

La colposcopia no genera incapacidad y no es necesario pedir permiso en el trabajo. Deben evitarse las relaciones sexuales hasta que se haya detenido la hemorragia. No es necesaria ninguna otra limitación de actividad. Los resultados de la biopsia se obtendrán en un tiempo especificado. Su médico le indicará cuándo y cómo se debe contactar con él para discutir los resultados y programar el tratamiento, si fuera necesario, así como el seguimiento que necesita.

Para más información sobre la colposcopia:

<https://ginecologalucyabdala.com/que-es-la-colposcopia-2/>

¿Qué es la menopausia?

Quisiera más información sobre la menopausia.

La menopausia es la época de la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones de manera natural. La Menopausia es un proceso biológico natural que pasa desapercibido para muchas mujeres, pero para otras puede acompañarse de síntomas que afectan su salud, bienestar, sexualidad y calidad de vida. Como mujer, es importante empoderarnos de conocimientos que nos permitan prevenir y manejar las consecuencias negativas de la Menopausia y tomar medidas para convertirla en la mejor época de nuestras vidas.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Por qué empieza la menopausia?

La Menopausia natural se presenta porque los ovarios dejan de producir hormonas, especialmente estrógenos, que son las responsables de las características sexuales femeninas, del ciclo menstrual, la ovulación, y la fertilidad. Se considera que una mujer llega a la Menopausia de manera natural cuando ha presentado ausencia de su periodo menstrual durante un año. Pero en algunas ocasiones la menopausia puede presentarse antes de tiempo debido a la extracción de los ovarios durante una cirugía o por daño secundario a quimio y radioterapia por algún tipo de cáncer. En el 1% de las mujeres la Menopausia puede presentarse de manera prematura hacia los 40 años y en estos casos se requiere tratamiento especial.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

¿Qué síntomas se presentan en la menopausia?

Aunque para muchas mujeres la etapa de la menopausia pasa desapercibida, para otras se convierte en una verdadera pesadilla acompañándose de:

- Menstruaciones irregulares, duraderas y abundantes
- Calores, sofocos, sudoración nocturna
- Dificultad para dormir
- Cambios de humor y estado de ánimo

- Estrés y depresión
- Sequedad vaginal
- Dificultad para concentrarse
- Caída del cabello y más vello facial
- Cambios en el metabolismo
- Acné
- Dolores de cabeza
- Resequedad vaginal
- Vulvitis crónica y problemas urinarios
- Disminución del deseo sexual y dificultad para llegar al orgasmo

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿A qué edad empieza la menopausia?

La edad promedio en que se presenta la menopausia es a los 50 años. Sin embargo, el desequilibrio hormonal de la Pre-Menopausia puede comenzar tan temprano como los 40.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Qué enfermedades se pueden desarrollar con la menopausia?

La disminución de estrógenos en la menopausia suele asociarse a enfermedades como:

- Hipertensión arterial
- Problemas cardíacos
- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes Tipo II
- Osteoporosis
- Infecciones vaginales y urinarias

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Cómo mantener una buena salud durante la menopausia?

¿Qué puedo hacer para estar bien durante la menopausia?

¿Cuál es la mejor recomendación para mejorar los síntomas de la menopausia y evitar sus problemas?

Es indudable que un estilo de vida saludable es fundamental para mejorar los síntomas de la menopausia y evitar las enfermedades asociadas por lo cual se recomienda:

- Seguir una alimentación sana y balanceada
- Mantener una dieta baja en grasas saturadas pero rica en calcio (yogur, brócoli, ajonjolí)
- Aumentar Vitamina D: La VITAMINA D promueve la absorción de calcio y puede aumentarse de manera natural comiendo pescado como salmón y atún, y tomando el sol 15 minutos en la mañana
- Mantener una actividad física regular: Ayuda a mantener el peso corporal, fortalece los músculos lo cual es buen para los huesos, mejora el equilibrio para evitar caídas, controla la presión arterial, previene la diabetes tipo II y los problemas cardíacos, disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno, mejora la memoria y el sueño, aumenta la energía y la sensación de felicidad, previene la depresión y mejora el estado de ánimo
- Dormir y descansar el tiempo necesario
- Realizar técnicas para el manejo del estrés
- Evitar tóxicos como el cigarrillo y el alcohol
- Hacer una Consulta ginecológica anual
- Tomar las vitaminas y antioxidantes recomendados

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Por qué aumento de peso durante la menopausia a pesar de no comer más que antes?

¿Por qué aumento de peso durante la menopausia si como lo mismo que antes?

¿Por qué aumento de peso durante la menopausia?

¿Por qué no bajo ni un gramo a pesar de que no como nada?

La razón de aumentar de peso o no disminuir de peso fácilmente a pesar de comer lo mismo que antes, son los Cambios Hormonales y Metabólicos que suceden en la Menopausia:

- Al disminuir el número de óvulos en la mujer después de los 40 años se comienzan a presentar una serie de cambios hormonales que afectan su metabolismo. Se altera la ovulación y se produce un desequilibrio estrógeno-progesterona que afecta el funcionamiento normal del cuerpo de la mujer.
- Estos cambios hormonales hacen que provoque comer más azúcares y fritos (como si nos sintiéramos pre-menstrual todo el tiempo).
- El consumo aumentado de azúcares y fritos hace que nos dé más deseo de consumir estos alimentos, constituyéndose un círculo vicioso.
- Hay mayor acumulación de grasa en el abdomen, afectando nuestra autoestima y estimulando al mayor consumo de alimentos no recomendados.
- Se presenta mayor dificultad para “quemar” las grasas y aumentan los niveles de colesterol malo.

¿Cuáles son las recomendaciones de alimentación durante la menopausia?

¿Cómo debe ser mi alimentación durante la menopausia?

¿Qué consejos hay para alimentarse durante la menopausia?

¿Cómo me debo alimentar durante la menopausia?

Desafortunadamente, muchas mujeres en un intento de controlar su peso tienden a comer poco durante las comidas, pero luego “pican” alimentos dulces entre comidas causando un desequilibrio nutricional y hormonal. Otras, por el contrario, dejan de comer del todo, y esto enlentece el metabolismo. Por otro lado, los altibajos emocionales y la tendencia a elegir alimentos poco saludables, perpetúa el problema metabólico y contribuye al aumento progresivo de peso.

La clave está en que el conjunto de la dieta sea equilibrada y que se componga de alimentos nutritivos. Es mejor hacer tres comidas nutritivas al día, que 5 o 6 comidas a base de “snacks” de “comida chatarra”, y recordar evitar las harinas después de las 6 de la tarde para evitar que se acumulen en forma de grasa. Por otro lado, recordemos que la dieta puede agudizar o mejorar los síntomas de la menopausia, por lo cual recomiendo:

1. Aumentar el consumo de alimentos nutritivos, ricos en proteínas y fibra como: granos, frutos secos y semillas. Agregar frutas y verduras que aportan fibra, y salmón, aceite de oliva, y aguacate ricos en omega 3, los cuales mejoran los niveles de colesterol en sangre y evitan problemas cardiovasculares.
2. Para compensar la disminución de estrógenos en la menopausia, recomiendo aumentar la ingesta de vegetales que contienen compuestos similares como los fitoestrógenos, que poseen efecto regulador y natural para mejorar los síntomas asociados. Su consumo es muy probablemente una de las razones por las que las mujeres asiáticas, acostumbradas desde niñas a comer derivados de soja, sufren menos molestias con la menopausia y menos cáncer de mama, útero y ovario, que las mujeres occidentales. Los alimentos recomendados son las lentejas, la uva negra, el ajonjolí, las semillas de lino, las almendras, las nueces, las coles y las fresas.
3. Es recomendable elegir semillas y frutos secos sin sal y sin tostar para que conserven todo su poder nutricional y evitar la sal que causa retención de líquidos y puede elevar los niveles de presión arterial.
4. Las “grasas buenas” omega 3 contenidas en el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas de lino y chía, tienen propiedades anti inflamatorias y favorecen la salud cardiovascular y general durante la menopausia por lo cual son recomendadas.
5. Los alimentos color rojo, amarillo y naranja son ricos en betacarotenos beneficiosos para la piel y las mucosas. Te recomiendo incluir diariamente en tu alimentación zanahorias, papaya y durazno que favorece la hidratación de la piel y previene la sequedad vaginal que aparece en la menopausia.
6. Para evitar la descalcificación de los huesos, recomiendo calcio y vitamina D. El calcio además de encontrarse en los lácteos (que muchas veces causan intolerancia con la edad), también se encuentran en vegetales como el brócoli, coliflor, la espinaca y

también en los granos y frutos secos especialmente las almendras y el ajonjolí. Recuerda que caminar al aire libre con los primeros rayos del sol aumenta tus niveles naturales de vitamina D.

7. Disminuye la cantidad de calorías. A partir de los 40 años las necesidades metabólicas de energía de las mujeres disminuyen un 5% por cada década. Esto se traduce en una menor necesidad de calorías ya que el metabolismo se vuelve más lento.
8. Aumenta el consumo de vegetales y frutas frescas. Los vegetales crudos y las frutas frescas contienen gran cantidad de vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes para mejorar tu estado nutricional y metabolismo.
9. Prefiere Harinas Integrales. Harinas con bajo índice glicémico, de absorción lenta, contenidas en los granos y los cereales integrales. Evita el pan blanco, el arroz blando y las pastas que no sean integrales.

Para más información sobre la alimentación durante la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/consejos-para-alimentarse-durante-la-menopausia/>

<https://ginecologalucyabdala.com/dieta-en-la-menopausia/>

¿Existe terapia para la menopausia?

¿Hay algún tratamiento para la menopausia?

¿La menopausia se puede tratar?

Sí, hoy en día se considera que la Menopausia debe ser tratada médicamente para mejorar la calidad de vida de la mujer y existen múltiples opciones de tratamiento:

- Fitoflavonas de soya son compuestos naturales que mejoran los síntomas de la menopausia
- Tratamiento de suplencia hormonal con pastillas, inyecciones, parches, geles transdérmicas, cremas y óvulos vaginales

El tratamiento hormonal tiene por objetivo mejorar la salud, el bienestar, la sexualidad y la calidad de vida de la mujer madura, pero siempre debe estar acompañado de un ginecólogo, evaluando riesgos versus beneficios, y debe ser administrado a la mínima dosis necesaria y por el menor tiempo posible.

Empoderarnos de información con respecto al proceso biológico natural de la menopausia nos ayuda a comprender cómo podemos hacer para prevenir sus consecuencias negativas y vivir más y mejor.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

Quisiera más información sobre los sofocos o calores.

¿Qué son los sofocos o calores?

¿Por qué me dan sofocos o calores?

Los sofocos o calores son uno de los síntomas más comunes de la perimenopausia (época antes de la Menopausia)

- Se presentan porque el desequilibrio hormonal afecta el centro termorregulador del cerebro causando dilatación de los vasos sanguíneos del cuerpo.
- Un sofoco es una sensación repentina de calor que se traslada a la parte superior del cuerpo y la cara.
- Se puede acompañar de sudoración profusa y enrojecimiento cara.
- El sofoco puede durar unos segundos o varios minutos.
- Algunas mujeres tienen sofocos varias veces al mes y en otras ocurren varias veces al día.
- Los sofocos que ocurren en la noche pueden despertarte y hacerte sentir cansada y con pesadez durante el día siguiente.
- Aunque los sofocos o calores no son perjudiciales pueden ser vergonzosos e interferir en la vida cotidiana.
- El tratamiento de los sofocos es sintomático
- Concientizarse que los sofocos van a pasar pronto, respirar profundo y hondo, darnos un baño, o tratamientos estrógenos naturales provenientes de las plantas como los fitoestrógenos, la Cimífuga o el black cohosh, mejoran los síntomas.
- Las terapias de reemplazo hormonal mejoran los sofocos pero deben ser formuladas por un ginecólogo.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Cómo puedo evitar los sofocos o calores?

¿Hay algún manejo para los sofocos o calores?

Alguna recomendación para evitar los sofocos o calores?

- Usa ropa ligera.
- Bebe un vaso de agua fría o ve a algún lado más fresco.
- Intenta identificar qué es lo que desencadena los sofocos.
- Para muchas mujeres pueden ser bebidas calientes, cafeína, comidas picantes, alcohol, estrés, tiempo caluroso y hasta una habitación cálida.
- Evita el vino, especialmente el tinto, que predispone a calores y sudoración nocturna.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿La menopausia causa cambios en el humor?

Estoy irritable, puede ser por la menopausia?

El desequilibrio hormonal en la época de la perimenopausia es una realidad casi parecida al desbalance hormonal de la adolescencia, por esta razón, la vulnerabilidad emocional en ambas épocas de la vida y de ahí salió el sobrenombre de “segunda adolescencia”.

- La menopausia no causa depresión o mal humor, pero si puede acentuar la parte más vulnerable de la mujer.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo, irritabilidad, baja autoestima o tristeza son algunos síntomas psíquicos.
- Una vez sabes esto, respira profundamente, intenta sonreír y relativizar esos problemas.
- Tu cerebro tiene ciertas carencias químicas que te afectan más de lo que piensas.
- Los estrógenos están ligados a neurotransmisores que gestionan las emociones, la serotonina, la oxitocina y la dopamina.
- Al bajar los niveles de estrógenos, bajan las hormonas de la felicidad, serotonina, oxitocina y dopamina.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Qué puedo hacer con mis cambios de humor?

¿Alguna recomendación para evitar los cambios en el estado de ánimo?

- Hacer cosas que te hagan sentir bien.
- Realizar ejercicio diariamente en horas de la mañana para mejora los niveles de endorfinas y serotonina.
- Practica técnicas para el manejo del estrés para mejorar los niveles de cortisol en sangre.
- Potencia tus relaciones sociales.
- Dedica tiempo a ti misma.
- Descansa lo suficiente, mantén un sueño reparador para liberación normal de melatonina.
- Piensa siempre en positivo.
- Evita estimulantes como la cafeína o el alcohol.
- Aliméntate de manera sana con pescado, verduras y frutas, granos, almendras y nueces ricas en omega 3 para regular la insulina.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

Estoy en la menopausia y tengo resequedad vaginal que me dificulta las relaciones sexuales. ¿Qué puede recomendar al respecto? ¿Qué puedo hacer al respecto?

¿Qué puedo hacer con la resequedad vaginal que presento durante la menopausia?

A medida que disminuyen los niveles de estrógeno, se producen cambios en la zona íntima femenina. Con el tiempo, el revestimiento del canal vaginal se adelgaza, se reseca y se reduce su elasticidad. La resequedad vaginal que ocurre puede causar dolor durante las relaciones sexuales. También pueden ocurrir infecciones vaginales con más frecuencia por alteración de la flora vaginal. Las vías urinarias también cambian con la edad. La uretra se puede resecar, inflamarse o irritar. Algunas mujeres pueden tener que orinar más a menudo. Las mujeres corren un riesgo mayor de tener infecciones con las vías urinarias después de la menopausia y presentar incontinencia urinaria de urgencia.

Estos síntomas mejoran con:

- Cremas hidratantes y lubricantes íntimos.
- Cremas y óvulos vaginales con estrógenos.
- Ácido hialurónico en gel o aplicada con micro- inyecciones.
- Suero rico en plaquetas y células madre.
- Rejuvenecimiento vaginal con láser fraccionado de CO2.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Qué es el tratamiento hormonal para la menopausia?

Quisiera saber más sobre el tratamiento hormonal para la menopausia

Quisiera saber más sobre la terapia hormonal para la menopausia

¿Qué beneficios tiene el tratamiento hormonal para la menopausia?

La utilización de la terapia de suplencia hormonal está indicada en mujeres con sintomatología durante la perimenopausia y después de la menopausia. Se constituye, en estos momentos, el estándar de oro para el tratamiento de los síntomas vasomotores moderados o severos asociados a la menopausia. La terapia de suplencia hormonal debe ser administrada a la menor dosis y consistentemente con las metas fijadas para el tratamiento de cada paciente en particular. Deberá ser usada sólo en los casos donde los beneficios superen los riesgos y debe enfatizarse que a pesar de toda la información controversial y contradictoria referente a la misma, la terapia de suplencia hormonal continúa siendo una opción de tratamiento segura con grandes beneficios.

Los beneficios de la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) a corto y largo plazo son:

- Alivia los sofocos o calores, la irritabilidad, el insomnio y los sudores nocturnos de la Menopausia.
- Mejora la resequedad vaginal y los síntomas genitourinarios.

- Protege de la pérdida de la masa ósea que ocurre al principio de la Menopausia y contribuye a evitar la fractura de cadera y columna.
- Mejora la resequedad de la piel y la energía.
- Aumenta la energía y mejora el estado de ánimo.

Para más información sobre la menopausia y la terapia hormonal:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-la-segunda-adolescencia/>

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Cuál es el riesgo de la terapia de reemplazo hormonal?

¿El tratamiento hormonal para la menopausia es peligroso?

¿El tratamiento hormonal para la menopausia puede dar cáncer?

Cuéntanos del controvertido tratamiento con hormonas para la menopausia ya que a muchas mujeres les da susto por riesgo de cáncer.

Al igual que cualquier tratamiento, la terapia hormonal no está libre de riesgos por lo cual debe ser formulada sólo por un Ginecólogo y se evalúen en conjunto con la paciente riesgos vs beneficios para tomar la mejor decisión.

- Aumento del riesgo de cáncer de endometrio que es el revestimiento del útero. Este riesgo disminuye con la combinación con progesterona.
- Riesgo de problema cardíaco cuando se inicia tardíamente y sólo con cierto tipo de combinaciones hormonales.
- Riesgo de trombosis venosa profunda y derrame cerebral mayor con píldoras y menor con gel transdérmica.
- Riesgo ligeramente mayor de cáncer de seno con la terapia hormonal combinada: No se ha observado un aumento en la incidencia de cáncer de seno en los primeros 7 años de tratamiento utilizando la terapia hormonal sólo con estrógenos. La terapia combinada con estrógenos y progestágenos puede asociarse con un pequeño incremento en el riesgo de cáncer de seno después de 5 años de uso. Mientras tanto, el riesgo de cáncer de seno es igual al de la población mundial.
- En mujeres con útero debe utilizarse la combinación estrógeno con progestágeno, para protegerlo del cáncer de endometrio. Las mujeres sin útero solo requieren de estrógenos.
- Hoy en día se recomienda que en las mujeres con historial de cáncer del seno sensible a las hormonas deben evitar la terapia de reemplazo hormonal.
- La terapia hormonal debe utilizarse siempre y cuando los beneficios superen los riesgos, los cuales deben ser evaluados periódicamente con examen ginecológico y de senos, mamografías y ecografías mamarias, ecografía trasvaginal y citología cervical.
- Se deben evaluar los factores de riesgo tromboembólico y el tipo de terapia hormonal a utilizar, para tomar la decisión más acertada.

Para más información sobre la menopausia y la terapia hormonal:

<https://ginecologalucyabdala.com/terapia-de-suplencia-hormonal/>

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

Hay muchos tratamientos con hormonas, ¿cuál es el mejor?

¿Cuál de todos los tratamientos hormonales es el mejor?

La terapia de reemplazo hormonal alivia los síntomas de la perimenopausia y la menopausia pero su tratamiento debe ser evaluado por un ginecólogo especializado en conjunto con la paciente para decidir riesgos versus beneficios. En términos generales:

- En primera instancia, se recomienda un PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA ANTIEDAD saludable, que incluya una dieta balanceada, actividad física diaria y manejo del estrés. Mantener un índice de masa corporal entre 20 y 25 kgs-m². Evitar hábitos perjudiciales como el consumo de azúcares y fritos, el exceso de alcohol, fumar y el sedentarismo.
- La terapia de reemplazo hormonal se puede administrar de varias maneras: píldoras, parches, geles, inyecciones y anillos vaginales, de esta manera la hormona es liberada en la sangre y se traslada a los órganos y tejidos donde se necesita.
- Las mujeres quienes su único síntoma durante la Menopausia es resequeza vaginal pueden recibir sólo terapia de estrógenos localmente en forma de óvulo o crema vaginal.
- La terapia hormonal combinada estrógenos con progesterona se aconseja cuando la paciente tiene útero ya que previene el cáncer de endometrio (el revestimiento interno del útero)
- La terapia hormonal solo con estrógenos se recomienda cuando la paciente no tiene útero y por lo tanto no hay riesgo de cáncer de endometrio.
- La terapia hormonal puede ser una opción para la prevención de osteoporosis en mujeres con riesgo significativo, siempre y cuando, las otras terapias se consideren menos eficaces o contraindicadas. La terapia hormonal, con el fin único de prevención o tratamiento de osteoporosis, no se recomienda en mujeres mayores.
- La suplencia hormonal debe administrarse a la dosis más baja que mejore la sintomatología sin efectos secundarios.
- Las dosis y esquemas de administración de la terapia hormonal deben ser individualizadas de acuerdo a la características clínicas, la edad y la sintomatología de la paciente.
- Se deben evaluar los factores de riesgo tromboembólico y el tipo de terapia hormonal a utilizar, para tomar la decisión más acertada.
- La terapia hormonal no está indicada para la prevención primaria o secundaria de la enfermedad cardiovascular.
- La terapia hormonal no debe usarse para el tratamiento de las alteraciones cognitivas, enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia.
- La terapia hormonal no se recomienda para la prevención del cáncer de colon.

- Antes de recibir la terapia hormonal, una mujer debe estar informada acerca de los potenciales riesgos y beneficios, los efectos secundarios potenciales generales y los particulares en cada caso. Esto debe repetirse, periódicamente, en cada control que se realice.
- La adición a la terapia hormonal de otros medicamentos como antidepresivos, ansiolíticos o suplementos nutricionales, no está contraindicado en casos donde se consideren adecuados para el manejo de los síntomas menopáusicos durante la transición menopáusica o después.

Antes de tomar una decisión acerca de la terapia hormonal debe realizarse una evaluación completa con su ginecólogo analizando pros y contras de los diferentes tratamientos según su historial médico familiar y personal.

El uso de TRH se debe limitar al tratamiento de los síntomas de la menopausia, deben emplearse las dosis eficaces más bajas y administrarse durante el tiempo más breve posible. cuando se decida suspender esto debe ser lentamente para no recaer con los síntomas.

Para más información sobre la menopausia y la terapia hormonal:

<https://ginecologalucyabdala.com/terapia-de-suplencia-hormonal/>

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿La menopausia engorda?

¿Puedo subir de peso con la menopausia?

Desafortunadamente, con la edad se van alterando las hormonas sexuales y también las hormonas metabólicas como la tiroides, el cortisol, y la insulina, responsables de utilizar como energía los alimentos que consumimos. Por otro lado, tenemos menos actividad en nuestra vida diaria y esto produce un desbalance entre las calorías ingeridas y las gastadas, de tal manera que el exceso de calorías se guardan en el cuerpo en forma de grasa, y nos aumenta de peso. Además, el desajuste hormonal nos predispone al estrés y aumento de los niveles de cortisol en sangre, con acúmulo de grasa especialmente a nivel del abdomen

Por esta razón, una buena alimentación, realizar ejercicio regular y practicar técnicas para el manejo del estrés, ayudan a que funcionen mejor estas hormonas metabólicas, especialmente la Insulina que se dispara si comemos mucho dulce y corre el riesgo de terminar en Diabetes tipo II con todas sus consecuencias, obesidad, hipertensión, aumento del colesterol y los triglicéridos, problemas cardiovasculares y neurológicos.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Cómo influye la menopausia en el sexo?

¿Cómo influye la menopausia en la libido?

¿Qué se puede hacer para la disminución de la libido en la menopausia?

La testosterona es la hormona sexual masculina que las mujeres producimos en poca cantidad y es la que interviene en el cerebro activando los sentidos y estimulando el deseo sexual.

En la menopausia bajan los niveles de testosterona y por esto disminuye la libido sexual. Si a esto le sumamos la disminución de la lubricación vaginal que dificulta las relaciones sexuales por la resequedad vaginal causada por la disminución de estrógenos, comprendemos por qué se afecta tanto la sexualidad en la mujer en la menopausia.

Para mejorar lo anterior, se recomienda:

- Mejorar la hidratación y lubricación vaginal con cremas y óvulos con y sin hormonas.
- Mejorar los niveles de Testosterona con Gel o Pellet (Rejuvchip).
- Alternativas naturales como la Macca en pastillas.
- Terapias psicológicas.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

Tengo menstruaciones abundantes y dolorosas a una edad cercana a la menopausia, ¿esto es por un problema hormonal?

Es cierto, son los síntomas de la perimenopausia, la época antes de la menopausia y se asocian muchas veces a menstruaciones abundantes, irregulares y dolorosas.

Para comprender estos cambios vamos a recordar que durante los años fértiles de la mujer se producen en el ovario las hormonas sexuales estrógeno y Progesterona que regulan el ciclo menstrual. Este equilibrio hormonal se ve afectado en la época de la pre-menopausia.

Con la edad se disminuyen los óvulos en la mujer y esto causa un desequilibrio hormonal que genera en la mujer menstruaciones abundantes e irregulares, y una predisposición a generar miomas, pólipos, hiperplasia endometrial por lo cual siempre debe consultarse al ginecólogo.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Cómo debemos afrontar las mujeres la menopausia?

La menopausia no es una enfermedad sino otra etapa más en la vida de la mujer. Es una transición importante que supone una evolución física, emocional, mental y espiritual, que solo se asemeja a la adolescencia.

La Dra Christiane Northrup, ginecóloga y obstetra norteamericana, le dio un vuelco holístico a la menopausia, considerando a la mujer como un todo, cuerpo, mente y espíritu. Un nuevo paradigma que no se limita a tratar los síntomas de la menopausia, sino que ayuda a las mujeres a descubrir la causa de sus problemas de salud y a cambiar las condiciones de vida para hacer más llevadera esta época de transición. “La menopausia no es un tiempo de pérdidas” dice la dra Northrup en su libro “sabiduría de la menopausia” que nos ayuda a las mujeres a interpretar el auténtico mensaje que nos está enviando el cuerpo y que nos dice que “nos encontramos en un momento de gran fortalecimiento vital y de energía positiva, un tiempo propicio para la liberación y realización plena”.

“Ahora el interés por criar, producir, cuidar, trabajar pasa a un segundo plano y entramos en una nueva etapa de autoconocimiento y crecimiento personal”

Seguimos exportando e importando en el mundo. Las expertas en espiritualidad femenina dicen que cada uno de los ciclos menstruales aporta sabiduría a la mujer. En la etapa fértil la mujer está en contacto con su sabiduría interior solo unos días al mes, durante la menstruación. En la menopausia la mujer entra en contacto con esa sabiduría interior todo el tiempo porque no hay menstruación. Es una posición de constante auto-conciencia y autoconocimiento que debemos aprovechar!

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Si se extrae la matriz antes de los 50 años, esto puede causar menopausia antes de tiempo?

¿Extraer el útero antes de los 50 años puede causar menopausia antes de lo normal?

La extracción sólo del útero no causa Menopausia, pero la extracción de los ovarios sí porque son los que producen las hormonas. Si los ovarios están sanos la mayoría de las veces se dejan para que la Menopausia llegue de manera natural y solo se retiran en pacientes mayores para prevenir un cáncer de ovario en pacientes de riesgo.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿La menopausia causa problemas para dormir?

Los problemas con el sueño son comunes en las mujeres perimenopáusicas.

- Tal vez tenga insomnio (dificultad para conciliar el sueño) o se despierte mucho antes de la hora habitual.
- Los sudores nocturnos pueden alterar el sueño.

- Se desconoce si los cambios en el sueño son parte del proceso de envejecimiento, el resultado de cambios hormonales o una combinación de ambos.

La melatonina es la hormona del sueño. Se afecta con la menopausia, pero también con malos hábitos del sueño. Por ejemplo, dejar la luz del TV o computador prendida la inhibe. También se inhibe si comemos pesado en la noche, tomamos estimulantes como la cafeína y si estamos estresados. El ejercicio matutino y mantenernos activos durante el día, relajarnos una hora antes de dormir y apagar todas las luces ayuda a mantener un sueño reparador. Si no es suficiente, existen preparados a base de Melatonina que siempre deben formularse por un especialista.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Después de la menopausia aumenta el riesgo de descalcificación de los huesos?

Sí, tanto en las mujeres como en los hombres ocurre una pequeña cantidad de pérdida ósea después de los 35 años. Sin embargo, durante los primeros 4 a 8 años después de la menopausia, ocurre una pérdida ósea más rápida en las mujeres. Esta pérdida rápida de hueso se debe a la disminución progresiva de niveles de estrógenos. Si la pérdida ósea es extensa, se puede aumentar el riesgo de desarrollar osteoporosis y fracturas en los huesos, los de mayor riesgo de la cadera, la muñeca y la columna.

Recomendaciones para evitar la descalcificación de los huesos:

- Hacer ejercicio diariamente acompañado de fortalecimiento muscular que mejora la masa ósea
- Tomar alimentos ricos en calcio
- Tomar Vitamina D

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿El riesgo de problemas cardíacos aumenta durante la menopausia?

La menopausia aumenta el riesgo de problemas en el corazón?

El estrógeno que producen los ovarios de la mujer antes de la menopausia la protege contra ataques cardíacos y derrames cerebrales. Cuando se producen menos estrógenos después de la menopausia, las mujeres pierden mucha de esta protección. A esta edad es el momento cuando aumentan los factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, como niveles elevados de colesterol, presión arterial alta, mayor riesgo ataque cardíaco y derrame cerebral. De ahí la importancia de mantener un estilo de vida saludable para evitar problemas cardíacos después de la menopausia.

Tengo miedo de tomar hormonas para la menopausia, ¿qué alternativas hay?

No quiero tomar hormonas para la menopausia, ¿qué alternativas hay?

¿Cómo aliviar las molestias de la menopausia de manera natural?

Muchas mujeres prefieren otras terapias distintas a los tratamientos hormonales para tratar los síntomas de la menopausia. Estas pueden ser:

- Alternativa de origen vegetal - Isoflavonas: fitoestrógenos o compuestos vegetales que en el organismo se comportan de manera similar a las hormonas femeninas. Se encuentran en el tofu, alimentos derivados de la soya, garbanzos y en la linaza.
- Vitamina E: se encuentra en los frutos secos, el aguacate, en las verduras de hoja verde, en la papaya, el kiwi y en el pimentón rojo.
- CIMÍFUGA: una planta indicada para los síntomas de la menopausia por su efecto regulador sobre las hormonas.
- Antidepresivos evaluados con Psiquiatría
- Humectantes y lubricantes vaginales
- Evitar la comida picante y caliente, la cafeína, el alcohol, la azúcar blanca, y la temperatura alta que incrementa los sofocos. Evita el estrés y disfruta de infusiones relajantes como la manzanilla pero a temperatura ambiente o fría.
- La vitamina D es necesaria para fijar el calcio en los huesos. Podemos conseguirla exponiendo la piel de los brazos al sol durante 15 min al día. También se encuentra en pequeñas cantidades en los lácteos, el pescado graso como el salmón.

Para más información sobre la menopausia y cómo aliviar molestias de manera natural:

<https://ginecologalucyabdala.com/dieta-en-la-menopausia/>

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Qué es el rejuvenecimiento vaginal láser y cómo mejora los síntomas causados por la sequedad vaginal en la menopausia?

¿Qué otros tratamientos no hormonales hay para la sequedad vaginal?

El láser fraccionado de CO2 es lo último en tecnología para el rejuvenecimiento vaginal. Es el mismo láser utilizado para rejuvenecer la piel del rostro y el cuello, pero adaptado al delicado tejido vaginal. La Terapia Vaginal Láser ha demostrado ser efectiva para recuperar el colágeno y la hidratación vaginal, aumenta la lubricación y elasticidad, favoreciendo el placer sexual de la mujer y su pareja. Es un tratamiento de consultorio que no molesta ni duele y no tiene efectos secundarios.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Qué son los fitoestrógenos?

Los fitoestrógenos son estrógenos de las plantas se encuentran presentes de forma natural en ciertos alimentos y que en el organismo se comportan de manera similar a las hormonas femeninas. Hay dos tipos principales: Isoflavonas y Lignanos.

- Isoflavonas se encuentran en: tofu, soja, lentejas, garbanzos y otras legumbres
- Lignanos se encuentran en: semillas de lino, cereales integrales y en algunas frutas y vegetales

Aún no se ha comprobado si los estrógenos presentes en estos alimentos pueden aliviar los sofocos y otros síntomas de la menopausia, pero aunque la mayoría de estudios determinaron que no son efectivos, muchas pacientes sí mejoran con preparados con base en estos estrógenos naturales.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Qué son las hormonas bioidénticas?

El término bio-idéntico implica que las hormonas del producto son químicamente idénticas a las que produce tu organismo, sin embargo, a pesar de que algunas hormonas bio-idénticas comercializadas están aprobadas por la FDA, muchas que se preparan en farmacias no lo están

Miranda Grey en su libro “luna roja, los dones del ciclo menstrual” cuenta que desde esta beneficiosa posición de constante conciencia, la mujer menopáusica es por propia naturaleza sacerdotisa, chamana, sanadora y vidente.

Es una mujer que puede acompañar a las jóvenes en sus procesos de vida porque ya los conoce y ayudarlas desde la comprensión y compasión de una mujer sabia, fuerte y poderosa.

Su misión es iniciar a otras mujeres en la conciencia espiritual y ayudarlas a conectar con su divino poder femenino.

Para más información sobre la menopausia:

<https://ginecologalucyabdala.com/menopausia-todo-lo-que-debes-saber/>

¿Qué es la incontinencia urinaria?

Quisiera más información sobre la incontinencia urinaria

Me podrías dar más información sobre la incontinencia urinaria?

La Incontinencia Urinaria es la salida involuntaria de orina que se presenta al realizar algún esfuerzo como toser, estornudar, saltar o levantar objetos pesados. En ocasiones, el escape de

orina se presenta en cualquier momento sin esfuerzo o antes de llegar al baño. En cualquier caso, es un problema muy molesto para la mujer ya que afecta su actividad normal y sobre todo, su autoestima.

Generalmente la Incontinencia Urinaria de Esfuerzo se debe a un debilitamiento de los músculos pélvicos causado por el embarazo, el parto, y la edad. Por otro lado, la Incontinencia de Urgencia es frecuente en la Menopausia debido a los cambios hormonales que causan resequedad de la mucosa vaginal y vesical. En ambos casos es importante descartar una Infección Urinaria.

Para más información sobre la incontinencia urinaria:

<https://ginecologalucyabdala.com/que-es-la-incontinencia-urinaria/>

¿Cómo se maneja la incontinencia urinaria?

¿Cómo se trata la incontinencia urinaria?

En primera instancia, la Incontinencia Urinaria se maneja con cambios en el estilo de vida tales como evitar la cafeína, el alcohol y los picantes que irritan la vejiga, dejar de fumar para evitar el exceso de tos y evitar ejercicios con salto que debilitan los músculos de la pelvis. Se recomienda además evacuar la orina frecuentemente y no tomar tanto líquido para evitar que se llene excesivamente la vejiga produciéndose incontinencia urinaria antes de llegar al baño, especialmente en la noche. Tomar infusiones con arándano, cítricos y sábila, mejora el sistema urinario y prevenir infecciones.

Ejercitar los músculos del piso pélvico que soportan la vagina y la vejiga es muy importante para prevenir y mejorar la incontinencia urinaria. Se puede aprender a realizar estos ejercicios deteniendo el flujo urinario para sentir cómo se contraen y relajan los músculos pélvicos, solo una vez durante la micción para evitar infección urinaria. Una vez identificados los músculos pélvicos se realizan los Ejercicios de Kegel, que consiste en contraer y relajar los músculos vaginales 5 a 10 veces 3 veces al día. Los resultados se van apreciando con el tiempo pero es importante realizarlos durante toda la vida. Para mayor efectividad de los Ejercicios de Kegel se recomienda realizar varias sesiones de Fisioterapia de Piso Pélvico con equipo de “Biofeedback y Electroestimulación Vaginal”.

Recientemente, se han diseñado unas nuevas tecnologías No Invasivas, que no requieren anestesia y son realizadas en el consultorio: Emsella, el Láser Fraccionado de CO2 GYNELASE y Radiofrecuencia Monopolar Vaginal combinada con Ultrasonido ULTRAFEMME 360. La ventaja de estos procedimientos, que en general demoran media hora, consiste en que Rejuvenecen toda la mucosa vaginal y aumenta el Colágeno, mejorando simultáneamente el Síndrome de Relajación Vaginal, la Atrofia Vaginal y la Incontinencia Urinaria de Esfuerzo, sin cirugía, sin dolor y sin incapacidad.

Cuando no hay mejoría con lo anterior debe considerarse la Cirugía Mínimamente Invasiva, colocando una Cinta Vaginal Libre de Tensión que mejora la Incontinencia Urinaria. Es un procedimiento ambulatorio realizado con anestesia regional con mínimo dolor post operatorio y rápida recuperación.

Para más información sobre la incontinencia urinaria:

<https://ginecologalucyabdala.com/que-es-la-incontinencia-urinaria/>

¿Qué procedimientos ofrecen para la incontinencia urinaria?

En la comodidad y privacidad de mi consultorio te ofrezco:

- Evaluación de las causas de Incontinencia Urinaria
- Recomendaciones y Tratamiento Médico de la Incontinencia Urinaria
- Fisioterapia de Piso Pélvico
- GYNELASE Láser Fraccionado de Co2 para la Incontinencia Urinaria
- Radiofrecuencia Vaginal VIVEVE para la Incontinencia Urinaria
- EMSELLA silla pélvica con Ondas Electromagnéticas con sesiones de media hora con la ropa puesta que mejoran la Incontinencia Urinaria
- La Radiofrecuencia Monopolar Vaginal combinada con Ultrasonido ULTRAFEMME 360
- Terapia Core to Floor (Energía Electromagnética Localizada de Alta Intensidad) para mejorar el tono, la fuerza y la firmeza de los músculos abdominales y del suelo pélvico
- CINTA VAGINAL Cirugía Mínimamente Invasiva que se realiza cuando persiste la Incontinencia Urinaria a pesar de los tratamientos no invasivos anteriores

Para más información sobre la incontinencia urinaria:

<https://ginecologalucyabdala.com/incontinencia-urinaria/>

¿Qué es Emsella?

Quisiera más información sobre Emsella para la incontinencia urinaria

EMSELLA es el primer dispositivo aprobado por la FDA para tratar la Incontinencia Urinaria y fortalecer los Músculos Pélvicos. EMSELLA es una silla que usa un Campo Electromagnético de Alta Intensidad para activar las Neuronas Motoras. Es un Tratamiento No Quirúrgico y No Invasivo, que ofrece una penetración profunda en los tejidos específicos del suelo pélvico y estimula los músculos. Una sola sesión de EMSELLA estimula miles de contracciones musculares supramáximas del piso pélvico, 11,200 contracciones durante media hora, que son extremadamente importantes en la reeducación muscular de pacientes incontinentes. Se requieren tan solo 6 a 8 sesiones de media hora, cómodamente sentada con la ropa puesta,

para lograr resultados sorprendentes, mejorando de manera significativa la Incontinencia Urinaria hasta en el 95% de las pacientes tratadas.

Para más información sobre Emsella para incontinencia urinaria:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/incontinencia-urinaria/>

¿Cómo funciona EMSELLA?

El tratamiento se realiza sentado y vestido en una silla ergonómica, donde la Tecnología Electromagnética Focalizada de Alta Intensidad HIFEM penetra los tejidos específicos del suelo pélvico y estimula los músculos, aumentando la fuerza muscular y restaurando el soporte de los órganos pélvicos. Al hacerlo, los músculos del piso pélvico se fortalecen y mejoran drásticamente, las paredes vaginales se tensan, la incontinencia de urgencia disminuye y aumenta la satisfacción sexual.

EMSELLA es tan potente que durante un tratamiento de 25 minutos provocará 11,200 contracciones, lo que equivale a realizar 11,200 ejercicios de Kegel. EMSELLA no duele, no molesta, no requiere de anestesia ni incapacidad, y se realiza en el consultorio con la ropa puesta. Los resultados son instantáneos y continuos, no hay período de recuperación o tiempo de inactividad.

Para más información sobre Emsella para incontinencia urinaria:

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

<https://ginecologalucyabdala.com/incontinencia-urinaria/>

¿Para quiénes está indicado EMSELLA?

¿Cómo sé si soy apta para realizarme EMSELLA?

EMSELLA está indicado para toda mujer que presente escapes involuntarios de orina en cualquier edad. También está indicada para recuperar la tonicidad de los músculos pélvicos después del parto.

Al igual que otras partes del cuerpo, con la edad la vagina y los músculos pélvicos van perdiendo tonicidad, sobre todo luego del embarazo, el parto, el aumento de peso, la menopausia o simplemente por el paso de los años. Esto causa debilitamiento del piso pélvico y conlleva a pérdida involuntaria de orina al estornudar, toser, hacer ejercicio u otra actividad física. La disminución del estrógeno vaginal por otro lado causa aumento de la frecuencia urinaria (que constantemente necesite ir al baño) o la urgencia (necesidad de ir al baño con prisa o no llegar a tiempo).

Los músculos pélvicos en la mujer sostienen la vejiga, el útero, la vagina, y el recto, de tal manera que son importantes para la función urinaria, intestinal y sexual. Es vital mantener fuertes los músculos del piso pélvico. Sabemos que hacer ejercicios de Kegel pueden ayudar a fortalecer estos músculos, sin embargo, esto puede ser un desafío ya que la mayoría de las mujeres no saben cómo generar una contracción de Kegel adecuada.

Para más información sobre Emsella para incontinencia urinaria:

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

Quisiera más información sobre Gynelase para la incontinencia urinaria

El Láser Fraccionado de CO2 GYNELASE aumenta la síntesis del colágeno vaginal y el ácido hialurónico responsables de la lubricación y tensión del canal vaginal mejorando la Incontinencia Urinaria propia de la Menopausia. Gynelase incluye 3 sesiones de 15 minutos cada mes por 3 meses.

Para más información sobre Gynelase para incontinencia urinaria:

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

Quisiera más información sobre Ultrafemme 360 para la incontinencia urinaria

La Radiofrecuencia Monopolar Vaginal combinada con Ultrasonido ULTRAFEMME 360 que con tan solo 3 sesiones de 8 minutos cada semana por 3 semanas, de una manera cómoda, rápida y segura, sin ningún tipo de molestia, dolor o incapacidad, aumenta el colágeno, la elastina y el ácido hialurónico vaginal restableciendo la hidratación, flexibilidad, elasticidad y fuerza contráctil de la vagina, no solo para mejorar la Incontinencia Urinaria sino también la Laxitud Vaginal que se presenta después del Embarazo y el Parto.

Para más información sobre ULTRAFEMME360 para incontinencia urinaria:

<https://ginecologalucyabdala.com/ultra-femme-360/>

¿Qué es la Terapia Core To Floor?

Quisiera más información sobre la Terapia Core To Floor para la incontinencia urinaria

La Terapia Core to Floor utiliza HIFEM (Energía Electromagnética Localizada de Alta Intensidad) para mejorar el tono, la fuerza y la firmeza de los músculos abdominales y del suelo pélvico. Genera:

- **Hipertrofia:** La energía electromagnética estimula el crecimiento muscular, fortaleciendo los músculos del abdomen y el suelo pélvico.

- Hiperplasia: Se produce un aumento en el número de fibras musculares, mejorando la resistencia y la capacidad de los músculos.
- Restauración del control neuromuscular: La terapia ayuda a recuperar el control y la coordinación de los músculos.

Beneficios de la Terapia Core to Floor:

- Prevención y Mejora de la Diástasis o Flacidez Abdominal: La terapia fortalece los músculos abdominales, reduciendo la separación de los músculos rectos del abdomen.
- Equilibrio y Balance del Cuerpo: Al fortalecer el core, se mejora la postura y el equilibrio general.
- Continencia Urinaria y Descenso Vaginal: La terapia contribuye a prevenir y mejorar problemas relacionados con la incontinencia urinaria y el descenso de órganos pélvicos.

Desde hoy, esta innovadora terapia está disponible en Barranquilla en la comodidad de mi consultorio. ¡No esperes más para mejorar tu salud y bienestar!

Para más información sobre la Terapia Core To Floor para incontinencia urinaria:

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

Tengo más dudas. ¿Dónde puedo consultar?

Tengo más preguntas. ¿Con quién me puedo comunicar?

Ginecología: <https://wa.me/573106336514>

Ginecología Estética: <https://wa.me/573106391610>

E-mail: info@ginecologalucyabdala.com o lucyabdala@gmail.com

¿Cómo puedo agendar una cita?

¡Escríbenos y con gusto responderemos a tu solicitud para agendar tu cita!

Ginecología: <https://wa.me/573106336514>

Ginecología Estética: <https://wa.me/573106391610>