

Prebióticos vaginales, ¿qué son y qué beneficios tienen?

DR. FRANCISCO PÉREZ CAMPOS | 26 MAYO, 2019

La infección vaginal y vulvar es uno de los problemas más frecuentes que aquejan a la mujer, responsable de un elevado porcentaje de las consultas ginecológicas.

La sintomatología de **picor**, **escozor**, cambios en las **características del flujo** o **leucorrea** (exceso de flujo) resulta especialmente molesta para las mujeres que experimentan una vaginitis, una vulvovaginitis, o una vaginosis bacteriana.

En ocasiones, estas afecciones se hacen recurrentes, complicando la calidad de vida de las mujeres que se ven afectas. La etiología de estos procesos es variada (diferentes bacterias, hongos,...), pero siempre se relaciona con un desajuste en el equilibrio normal de la flora vaginal habitual, denominada microbiota y constituida por diferentes microorganismos, entre los que predominan los lactobacilos o bacilos de Döderlein.

Los prebióticos y los probióticos, así como los alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados, se encuentran entre los denominados <<alimentos funcionales>>, que son aquellos que han demostrado de forma satisfactoria que poseen un efecto beneficioso sobre una o varias funciones específicas del organismo, más allá de los factores nutricionales habituales. Esto es relevante para la mejora de la salud y el bienestar, así como para la reducción del riesgo de enfermar.

- Los **probióticos** son microorganismos vivos (bacterias y levaduras) que se encuentran en los intestinos o en la vagina. Existen probióticos similares disponibles en algunos alimentos y suplementos dietarios. Se pueden aportar exógenamente, para restablecer una flora vaginal insuficiente o deteriorada.
- Los **prebióticos** vaginales son aquellas sustancias no digeribles, capaces de estimular el desarrollo y el crecimiento de las bacterias beneficiosas de la flora; se aportan a la vagina para equilibrar y mejorar la flora vaginal habitual o microbiota. Los prebióticos no son microorganismos vivos; su diferencia con los probióticos es que son

sustancias que estimulan el crecimiento de los probióticos y otras bacterias que se encuentran en nuestro organismo como constituyentes de la flora intestinal o vaginal.

Los **lactobacilos** o bacilos de Döderlein, son especies de bacterias beneficiosas que se encuentran en la vagina de forma fisiológica y que colaboran al mantenimiento del equilibrio de la microbiota vaginal. Los prebióticos estimulan el crecimiento, en condiciones óptimas, de los lactobacilos, aumentando las defensas de la vagina. La modificación del pH alterado, mediante sustancias acidificantes es fundamental para el restablecimiento de la microbiota. Asimismo, la acción hidratante y antiinflamatoria añadidas suponen acciones beneficiosas para el desarrollo de la microbiota.

Para combatir las vulvovaginitis hay que seguir una higiene adecuada (que no significa obsesiva, para respetar y no destruir la flora normal) y utilizar productos que permitan el desarrollo de los lactobacilos, como los prebióticos, que restablecen las defensas naturales y fisiológicas de la vagina.