



## Vulvodinia

**A**lgunas mujeres sufren de dolor o incomodidad crónicos de la vulva. Esta afección se denomina vulvodinia. Se desconoce totalmente la causa de la vulvodinia, pero existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar el dolor.

Este folleto explica

- las causas y los síntomas de la vulvodinia.
- cómo se diagnostica
- el tratamiento

### Acerca de la vulvodinia

La vulvodinia es una afección que implica dolor crónico y malestar en la vulva. El dolor se manifiesta repetidamente y dura mucho. Los dos tipos más comunes de vulvodinia son:

- Generalizada—El dolor o el malestar pueden sentirse en el área completa de la vulva.
- Localizada—El dolor se siente únicamente en el vestíbulo vaginal (la abertura hacia la vagina).

En ambos casos, a menudo la vulva tiene una apariencia normal, aunque la mujer sienta dolor. Este dolor puede afectar la salud de la mujer y su vida sexual.

Algunas mujeres con dolor pélvico crónico pueden desarrollar temor a las relaciones sexuales. Ese temor puede resultar en **vaginismo**, un espasmo de los músculos que rodean la vagina. Los espasmos pueden ocasionar que el tener relaciones sexuales sea doloroso y, en algunos casos, imposible.

Como el dolor crónico puede dificultar el trabajo o la actividad, la vulvodinia puede trastornar la vida diaria de una mujer. Lidar con dolor a largo plazo puede ocasionar problemas de salud mental, como baja autoestima, **ansiedad** o **depresión**. Las emociones y el estrés también pueden desempeñar un papel en cómo se siente y se trata el dolor.

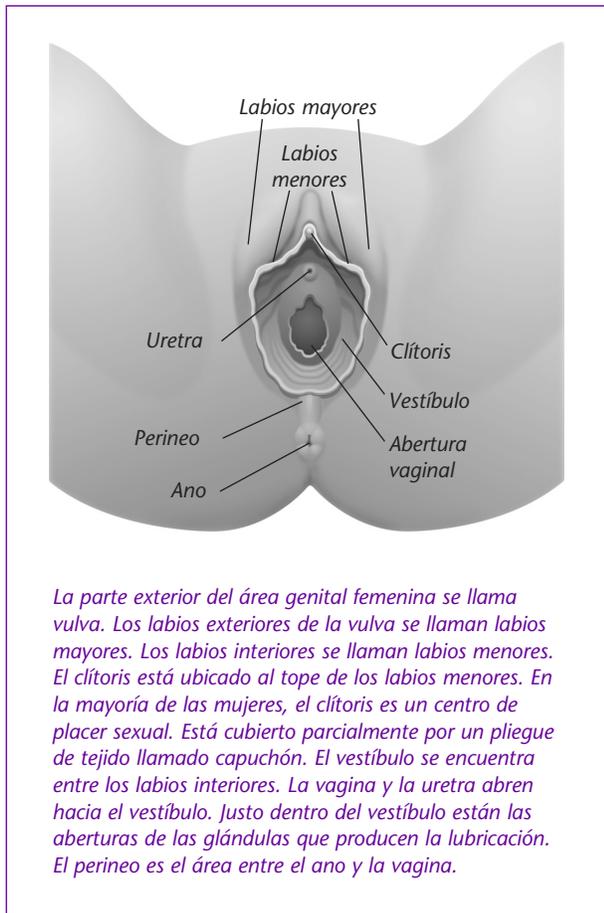
### Causas

No se sabe con certeza lo que causa la vulvodinia. No obstante, se sabe que no la ocasiona el cáncer ni ciertas infecciones, como el virus de papiloma humano (VPH) o el herpes. Tampoco es una enfermedad de transmisión sexual. Cuando su médico diagnostica la vulvodinia, ha descartado el cáncer o el herpes.

La vulvodinia puede ser el resultado de más de un factor, por ejemplo:

- Infecciones
- Factores genéticos
- Espasmos de los músculos que sostienen los órganos pélvicos
- Alergias a ciertos productos químicos y otras sustancias
- Cambios **hormonales**, entre ellos los que suceden durante el ciclo menstrual o con el uso de anticonceptivos
- Daños o irritación de los nervios de la vulva
- Historial de abuso sexual
- Uso excesivo de medicamentos de aplicación local

El dolor de la vulva puede ser síntoma de muchas afecciones que, una vez diagnosticadas, pueden tratarse.



Por ejemplo, el herpes o ciertas enfermedades de la piel pueden ocasionar dolor, quemazón o hinchazón de la vulva. No obstante, muchas veces no puede determinarse la causa exacta del dolor de la vulva. Eso no significa que no exista una causa, sólo que todavía no se ha encontrado. Cuando no se encuentra la causa del dolor de la vulva, se le denomina vulvodinia.

### Síntomas

Las mujeres que sufren de vulvodinia pueden experimentar algunas de estas sensaciones en el área de la vulva:

- Quemazón
- Ardor
- Irritación
- Picazón
- Dolor
- Malestar
- Palpitación
- Hinchazón

Estos síntomas pueden ser constantes o presentarse y cesar. Pueden comenzar y aliviarse sin advertencia. Los síntomas también pueden ocurrir después de tener contacto físico con el área de la vulva, como al insertarse un tampón, tener relaciones sexuales o usar ropa interior muy ajustada. Los síntomas pueden sentirse también durante el ejercicio, después de orinar o hasta al estar sentada o descansando.

### Diagnóstico

Para diagnosticar la vulvodinia, el médico le hará un examen físico y pruebas. Es posible que le haga preguntas sobre:

- Los síntomas—cómo se sienten, cuánto tiempo duran, qué los provoca, qué los alivia, qué los empeora
- El estilo de vida—dieta, ejercicios, ropa y el uso de cualquier producto de higiene, para la piel, desodorante, cosmético o para el lavado de ropa
- Historial médico—cualquier infección o problema de la piel recurrente
- Medicamentos—los que toma actualmente o los que ha tomado en el pasado (incluyendo los adquiridos sin receta)

El médico también le examinará detenidamente la vulva y la vagina. Es posible que le tomen una muestra del flujo de la vagina y que se analice para detectar señales de infecciones por hongos (levadura) y de otra índole que puedan estar ocasionando los síntomas.

También es posible que se le realice una prueba de tacto. Para realizar esta prueba, el médico usará un hisopillo para tocarle distintas áreas de la vulva y el vestíbulo vaginal para detectar el lugar y la intensidad del dolor. Le palpará la vulva para encontrar las áreas en las que el dolor es inexistente, leve, moderado o severo. Si se encuentra algún cambio de la piel durante el examen, también es posible que el médico sugiera otras pruebas, como una **biopsia** o **colposcopia**.

### Tratamiento

Hay muchos tipos de tratamiento que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la vulvodinia. No hay un método único que funcione todo el tiempo para todas las personas. Algunos tratamientos toman varios meses hasta que se sienta el alivio. A veces, puede necesitarse más de un tratamiento. La clave es ser paciente y trabajar en estrecha colaboración con su médico. Con el tiempo, su médico puede ayudarla a encontrar el tratamiento más adecuado.

### Higiene de la vulva

El buen cuidado de la vulva puede ayudar a brindarle alivio del dolor de la vulvodinia.

- Use ropa interior de 100% algodón (no use ropa interior durante la noche)
- Evite la ropa interior ajustada y las pantimedias
- Evite los lavados vaginales
- Use jabón suave para bañarse y lávese la vulva sólo con agua
- No use toallitas vaginales, ni desodorantes ni jabón para baño de burbujas
- No use toallas sanitarias ni tampones con desodorante
- Use lubricante para tener relaciones sexuales
- Aplíquese compresas de gel fría al área de la vulva para reducir el dolor y la picazón

- Evite los ejercicios que le hagan presión directamente sobre la vulva, como el ciclismo.

Como hay diferentes factores que pueden provocar los síntomas de cada mujer, preste mucha atención a lo que la hace sentir peor. Evite esas cosas o actividades y es posible que, con el tiempo, los síntomas mejoren.

### Medicamentos

Sus síntomas pueden tratarse con medicamentos, entre ellos:

- Anestesia local que puede brindar alivio temporal del dolor y otros síntomas
- Esteroides
- Ciertos tipos de antidepresivos y anticonvulsantes

El tratamiento puede aliviar los síntomas por un tiempo, pero es posible que regresen más adelante. Asegúrese de informarle a su médico sobre los medicamentos que ya toma. Algunos medicamentos tienen efectos secundarios y pueden empeorar la vulvodinia.

### Otras opciones

Hay otras cosas que pueden ayudarla a hacerle frente al dolor. Una de ellas es modificar su dieta. Ciertos alimentos, como verduras de hoja, chocolate, bayas, frijoles y nueces pueden producir irritación al orinar. Contienen sustancias químicas llamadas **oxalatos**. Consumir menos de estos alimentos y otros que contengan muchos oxalatos puede ser beneficioso.

Algunas mujeres acuden a la terapia física o la biorretroalimentación. La terapia física trata los espasmos musculares y enseña ejercicios que fortalecen los músculos pélvicos. La biorretroalimentación le enseña cómo controlar los músculos de la vagina. El control de esos músculos puede ayudar a reducir el dolor. Las mujeres que sufren de vaginismo también pueden aprender ejercicios que les ayudarán a controlar los músculos durante las relaciones sexuales.

Como la vulvodinia puede afectar su vida diaria y sus relaciones, es posible que su médico también le sugiera terapia o asesoramiento sexual. Con la terapia, un asesor la ayudará a aprender a hacerle frente a situaciones difíciles. Eso puede ayudarla a reducir el estrés y, por lo tanto, el número de síntomas de dolor. El asesoramiento sexual puede brindarles apoyo a la mujer y a su compañero.

### Cirugía

Para las mujeres con dolor localizado severo que no han encontrado alivio con otros tratamientos, la

cirugía puede ser una opción. Una **vestibulectomía**, que implica la remoción del tejido doloroso del vestíbulo vaginal, ha sido útil para algunas mujeres con vulvodinia localizada. Para esas mujeres, la vestibulectomía puede ayudar a aliviar el dolor y mejorar su comodidad sexual. No se recomienda para mujeres con vulvodinia generalizada.

### Por último...

Puede ser difícil lidiar con el dolor crónico de la vulvodinia. Encontrar la causa del dolor puede ser frustrante. Aunque puede no haber cura para su afección, es posible que encuentre algo de alivio con tratamiento. Con el tiempo, su médico colaborará con usted para encontrar el método de tratamiento que mejor le funcione.

### Glosario

**Ansiedad:** Un trastorno médico que puede recibir tratamiento y se caracteriza por preocupación excesiva, pavor y tensión.

**Biopsia:** Un procedimiento quirúrgico menor para extraer una muestra pequeña de tejido que se examina bajo el microscopio en un laboratorio.

**Colposcopia:** Examen del cuello uterino, la vulva o la vagina con magnificación usando un instrumento denominado colposcopio.

**Depresión:** Un trastorno médico para el cual existe tratamiento, caracterizado por la pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar y un sentimiento de tristeza que puede durar por períodos de hasta 2 semanas.

**Hormonal:** Relacionado con las hormonas, sustancias producidas por el cuerpo para controlar las funciones de varios órganos.

**Oxalatos:** Sustancias químicas que se encuentran en muchos alimentos y pueden ser irritantes a personas con afecciones de dolor, como la vulvodinia, la fibromialgia y el síndrome del intestino irritable.

**Vaginismo:** Espasmo involuntario de los músculos del pubis y el área baja de la vagina que hace que la penetración del pene sea difícil, dolorosa o imposible.

**Vestibulectomía:** Remoción quirúrgica del tejido doloroso del vestíbulo vaginal.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor julio de 2007 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en [sales.acog.org](http://sales.acog.org).

The American College of Obstetricians and Gynecologists  
409 12th Street, SW  
PO Box 96920  
Washington, DC 20090-6920