



**dermocoFM**  
II JORNADA DE DERMOFARMACIA  
Actualizando el Mundo de la Dermofarmacia

# Mujer y farmacia: Cuidado íntimo en todas las etapas de la vida

Mercedes Herrero Conde  
Ginecóloga de Gine4

[www.saludsexualparatodos.es](http://www.saludsexualparatodos.es)

@dra\_herrero

 **COFM**  
COLEGIO OFICIAL DE  
FARMACÉUTICOS  
de MADRID



# Patrocinado por cumlaude lab:



**dermoCOFM**

II JORNADA DE DERMOFARMACIA

Actualizando el Mundo de la Dermofarmacia

# Conceptos

- ❖ Conocerse.
- ❖ Genitales externos.
- ❖ Pared vaginal. Musculatura del suelo pélvico.
- ❖ Flora vaginal. Cambios a lo largo de la vida.
- ❖ Biopelícula bacteriana.
- ❖ Probióticos *vs.* Prebióticos.
- ❖ Lubricante *vs.* Hidratante.

Jamie McCartney  
2008

Jamie McCartney  
THE GREAT  
WALL OF  
VAGINA

@dra\_herrero



Pubis

Labios mayores

Labios menores

Clítoris

Uretra

Vagina

Ano

#DermoCOFM #EstamosDeModa

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>

@dra\_herrero

# Pared vaginal

Recién nacida

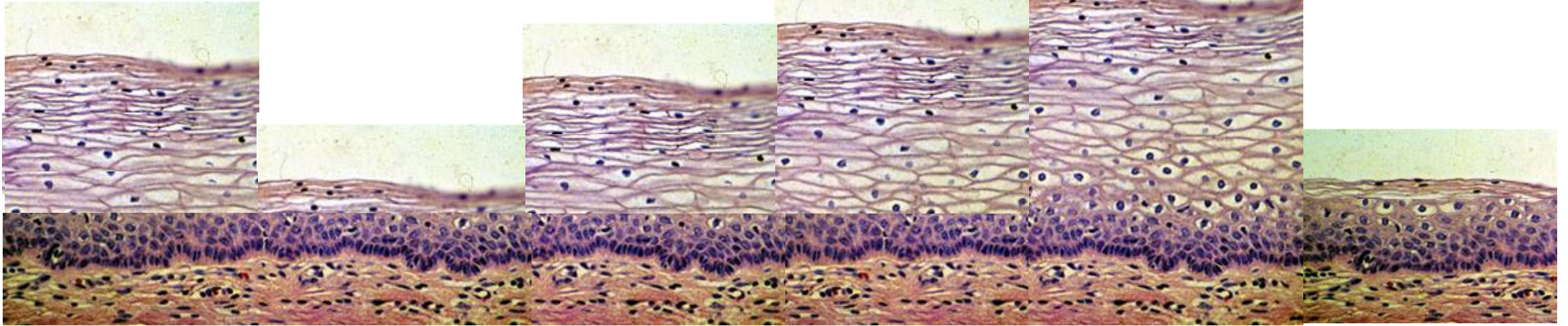
Infancia

Pubertad

Vida Fértil

Embarazo

Menopausia



pH

4-5

7

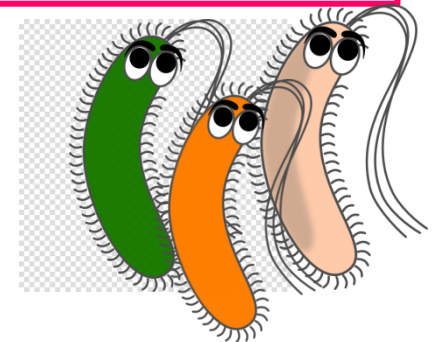
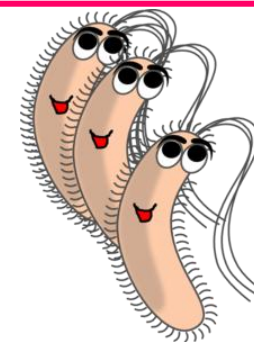
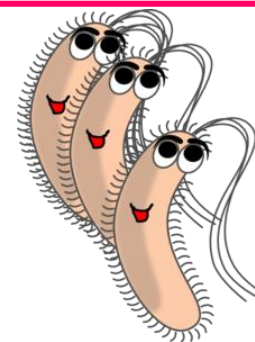
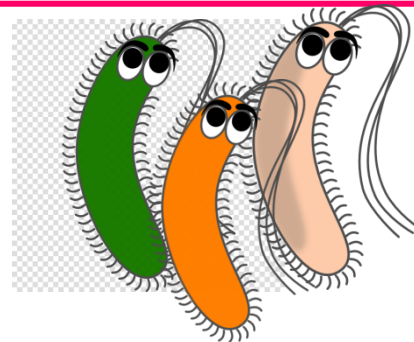
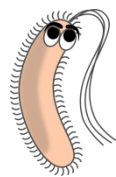
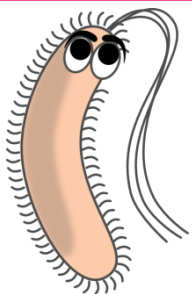
7-5

4-5

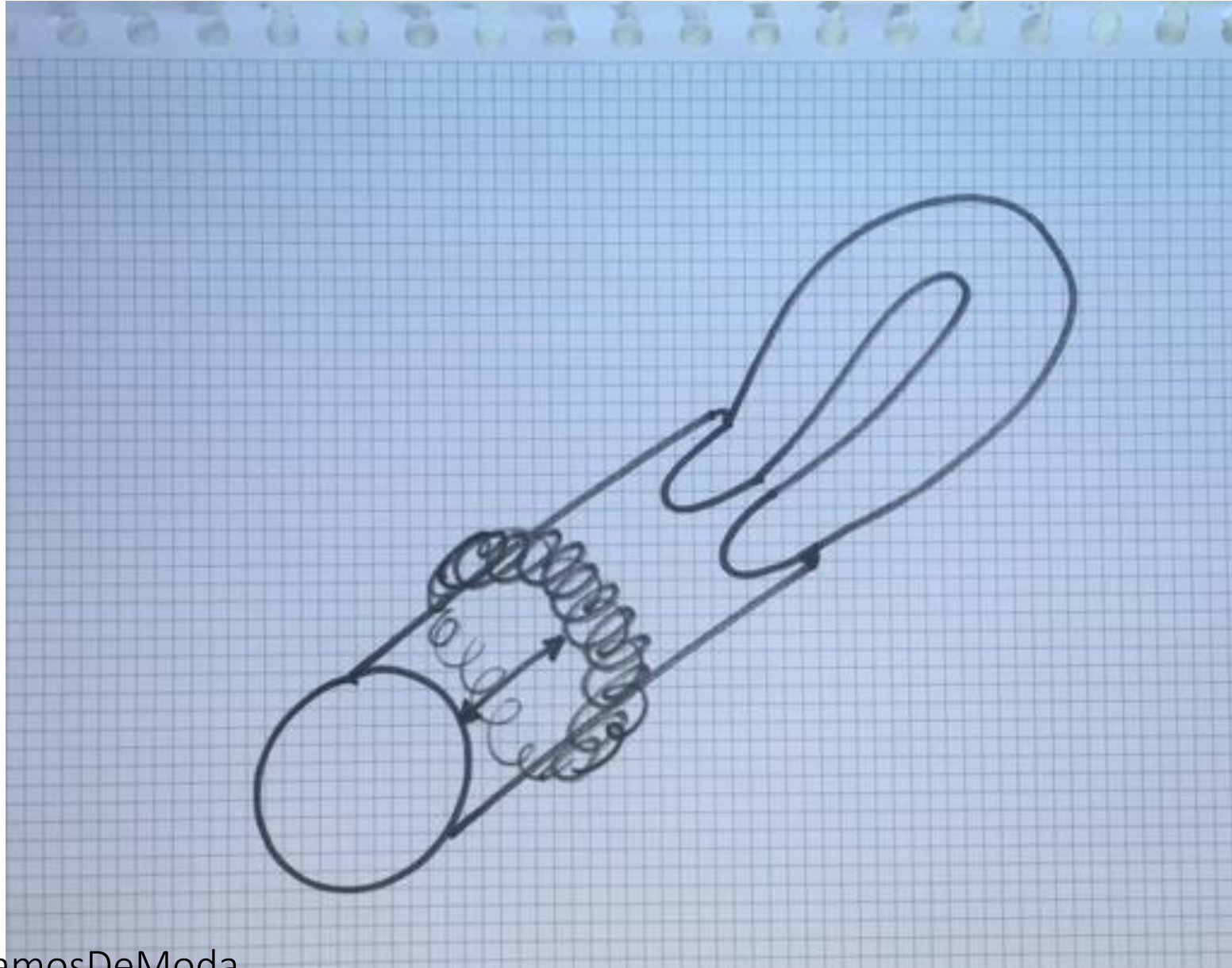
3,5-4,5

6-7

Flora



# Musculatura vaginal



# Flora vaginal

La **vagina** contiene **bacterias** que mantienen la **salud** y el **bienestar**.

Si **se rompe el equilibrio**, algunas crecen en exceso, dando **síntomas**.

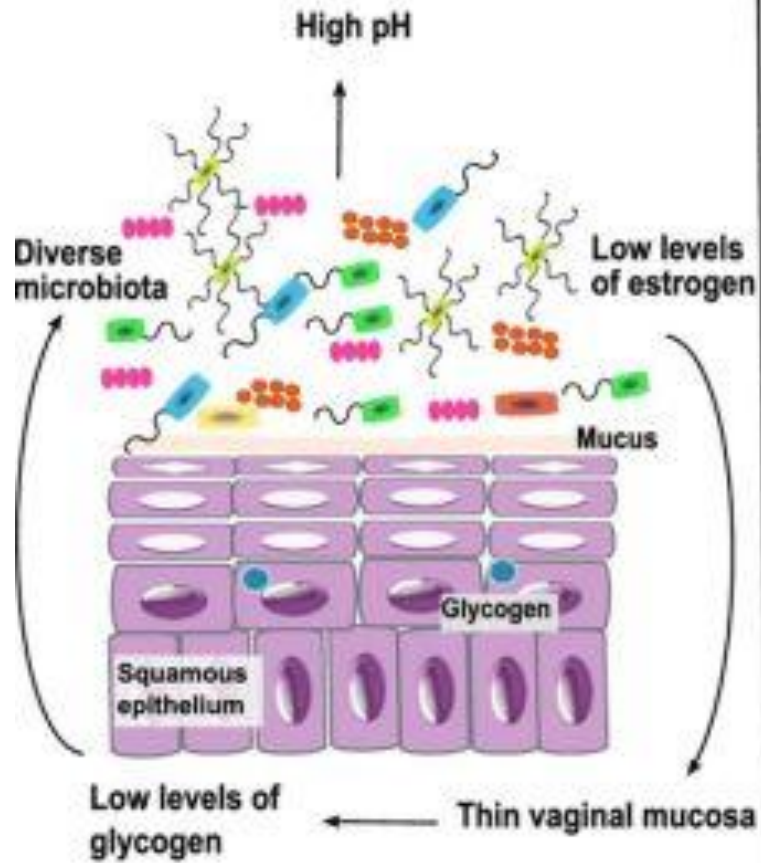


Dibujos: OhJoySexToy.com by @ErikaMoen

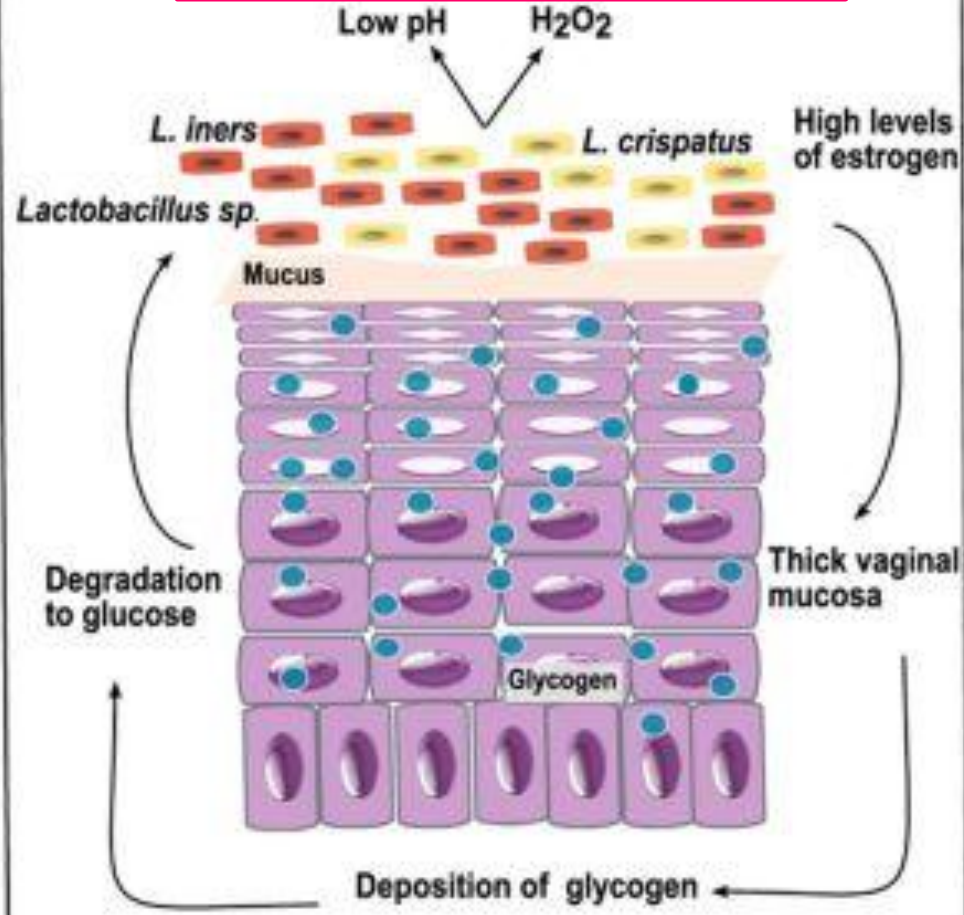
Traducción: @dra\_herrero



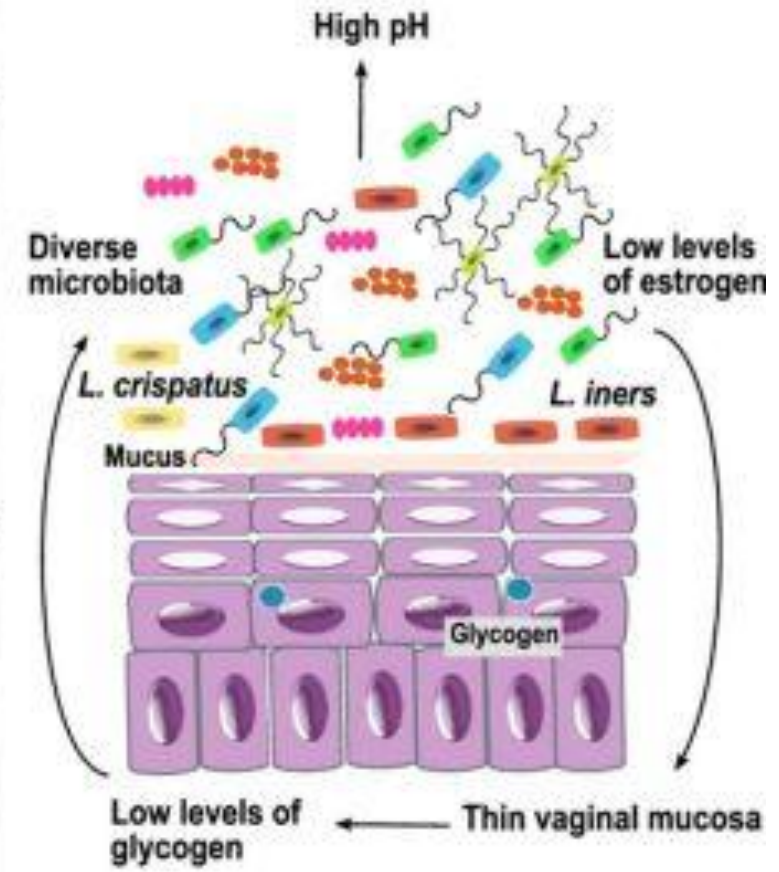
# Infancia



# Adulta

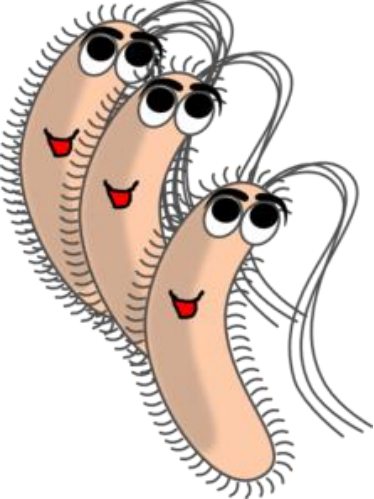


# Menopausia



# Biopelícula bacteriana



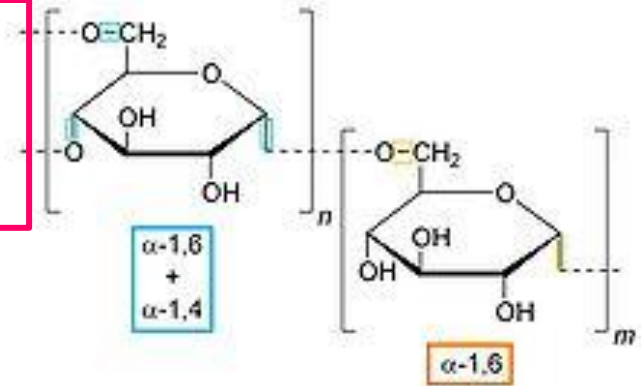


# Probióticos

Microorganismos vivos.

Al administrarse son beneficiosos para el huésped <sup>(1)</sup>

# Prebióticos



Moléculas que no se absorben.

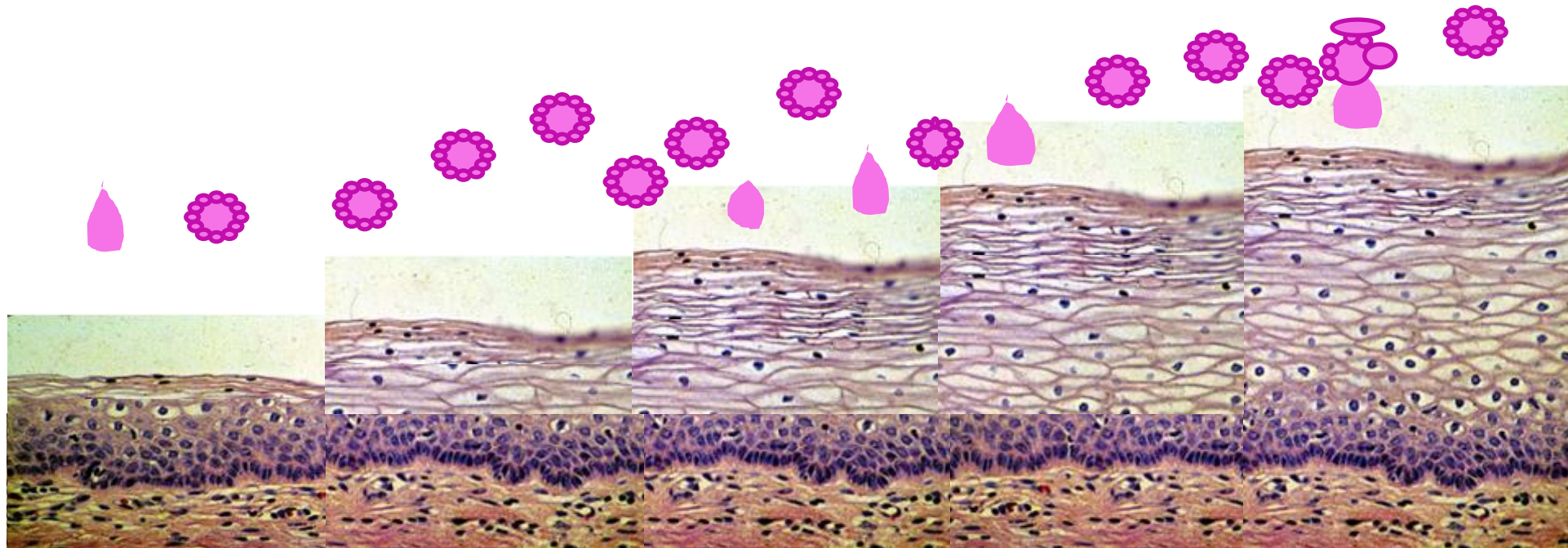
Favorecen el crecimiento de bacterias protectoras<sup>(2)</sup>

@dra\_herrero

1.-FAO/WHO. Guidelines for the evaluation of probiotics in food.2002

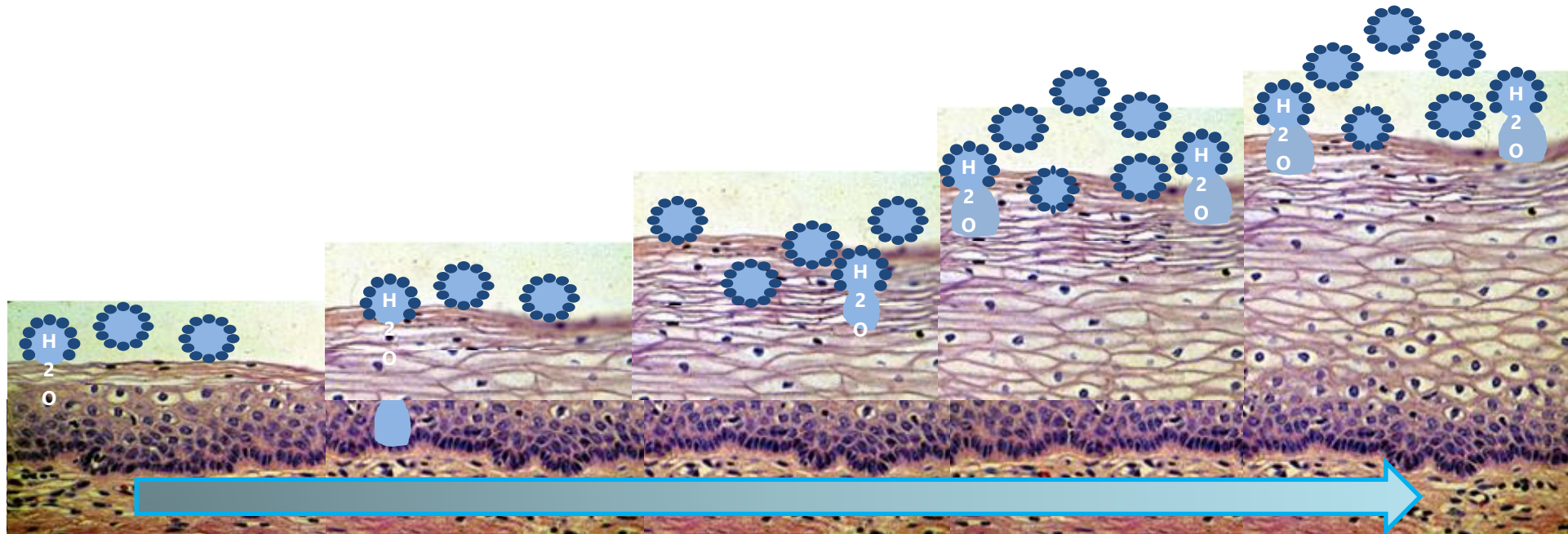
2.- Gibson GR, Roberfroid MB. Dietary modulation of the human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics. J Nutr. 1995 Jun;125(6):1401–12.

# Lubricantes vaginales



No modifican el epitelio

# Hidratantes vaginales



Se integran y mejoran el epitelio

# Recomendaciones por edad

❖ Infancia

❖ Adolescencia

❖ Vida Adulta

❖ Menopausia

# Infancia



- ❖ Ayudar a conocerse.
- ❖ Fragilidad por la ausencia de vello, y de bacterias saludables.
- ❖ Instrucciones de higiene: “De delante a atrás”.
- ❖ Usar productos pH neutro

**HIDRATANTE  
VULVAR**



# Pubertad



- ❖ Comienzo de las reglas. Dificultad con los tampones o la copa.
- ❖ Aparición de vello, y de bacterias saludables. Depilación o rasurado.
- ❖ Aumentar la higiene, sobre todo si hay actividad sexual.
- ❖ Usar productos pH ácido.

**LUBRICANTE**



**HIDRATANTE  
VULVAR**



**HIGIENE**



# Pubertad



Y si hay relaciones, ¿qué recomendar?

- ❖ Siempre **condón**, doble método.
- ❖ Recomendar **lubricante**, acuoso.
- ❖ Cuidar la **higiene**, **tras el sexo**: vaciar la vejiga y lavado con producto de pH ácido.

LUBRICANTE



HIGIENE

# Edad adulta



## Menstruación

- ❖ Extremar higiene.
- ❖ Usar productos pH ácido.

## Relaciones sexuales

- ❖ Lubricantes en las relaciones, básico o efecto calor.



**LUBRICANTE:**

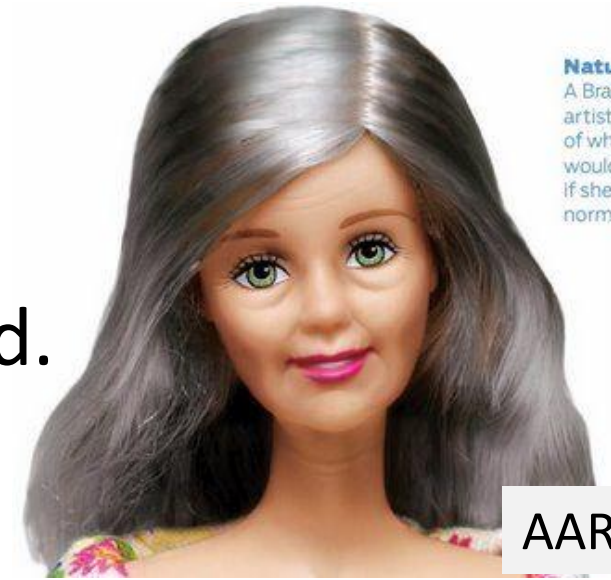
**CON o SIN efecto  
calor**



**HIGIENE**

# Menopausia

- ❖ Adelgazamiento de las mucosas, sequedad.
- ❖ Cambio de la flora vaginal.
- ❖ Contractura muscular.
- ❖ Pérdida de deseo.
- ❖ Sofocos.



**Natural Barbie**  
A Brazilian artist's rendition of what the doll would look like if she had aged normally.

AARP.org



# Menopausia

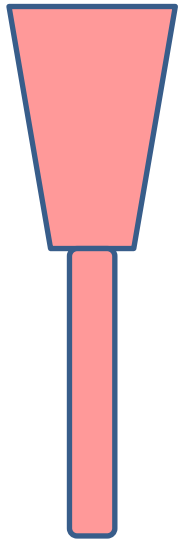
**Natural Barbie**  
A Brazilian artist's rendition of what the doll would look like if she had aged normally.



Adelgazamiento de las mucosas, sequedad:

❖ Hidratantes:

**HIDRATACIÓN INTERNA**



**HIDRATACIÓN EXTERNA**

**NEUTRO**

**ANTISÉPTICO**

**REAFIRMANTE**



# Menopausia

Adelgazamiento de las mucosas, sequedad:

❖ Lubricantes:



**Natural Barbie**  
A Brazilian artist's rendition of what the doll would look like if she had aged normally.

LUBRICACIÓN

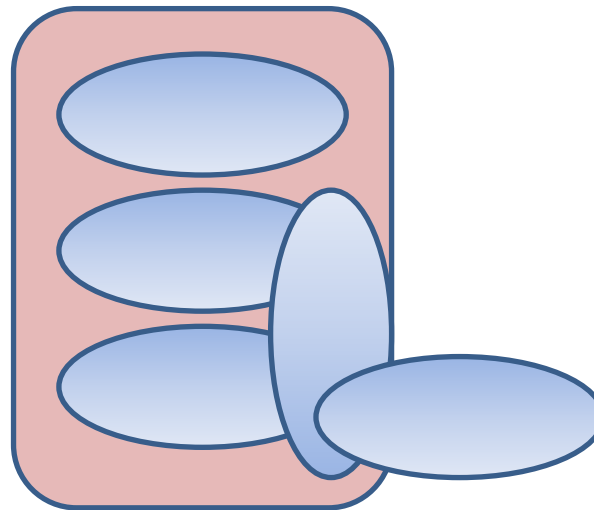


**CON o SIN efecto calor**

# Menopausia

Cambio de la flora vaginal.

- ❖ Higiene adecuada, mejora de la mucosa.
- ❖ Aportar prebióticos.



**Natural Barbie**  
A Brazilian artist's rendition of what the doll would look like if she had aged normally.



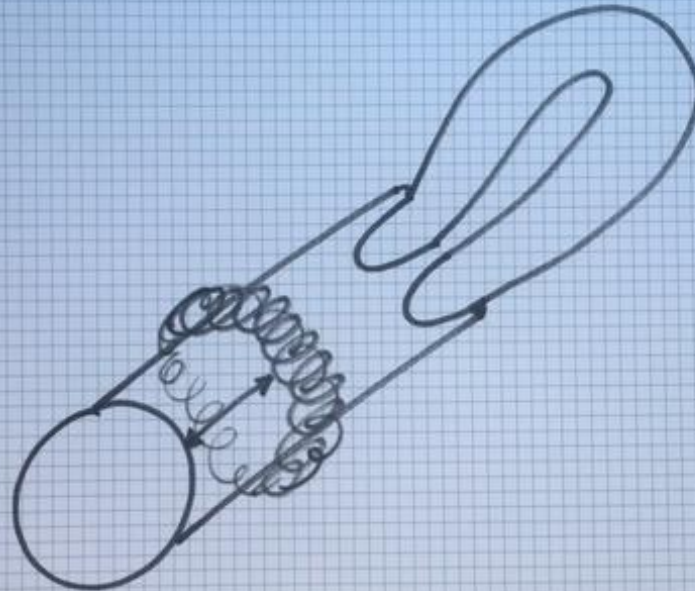
@dra\_herrero

# Menopausia

Contractura muscular.

❖ Localizarla y masaje.

Baño asiento:  
agua templada y sal



**Natural Barbie**  
A Brazilian artist's rendition of what the doll would look like if she had aged normally.

Crema hidratante  
vaginal

@dra\_herrero

# Menopausia



**Natural Barbie**  
A Brazilian artist's rendition of what the doll would look like if she had aged normally.

**Pérdida de deseo, multifactorial.**

❖ Si hay **dolor o molestia** → no habrá deseo.

❖ Mejorar las condiciones físicas, predispone a relaciones más placenteras.

**LUBRICANTE**



**HIDRATANTE**



**IMAGINACIÓN**



# Menopausia



## Sofocos

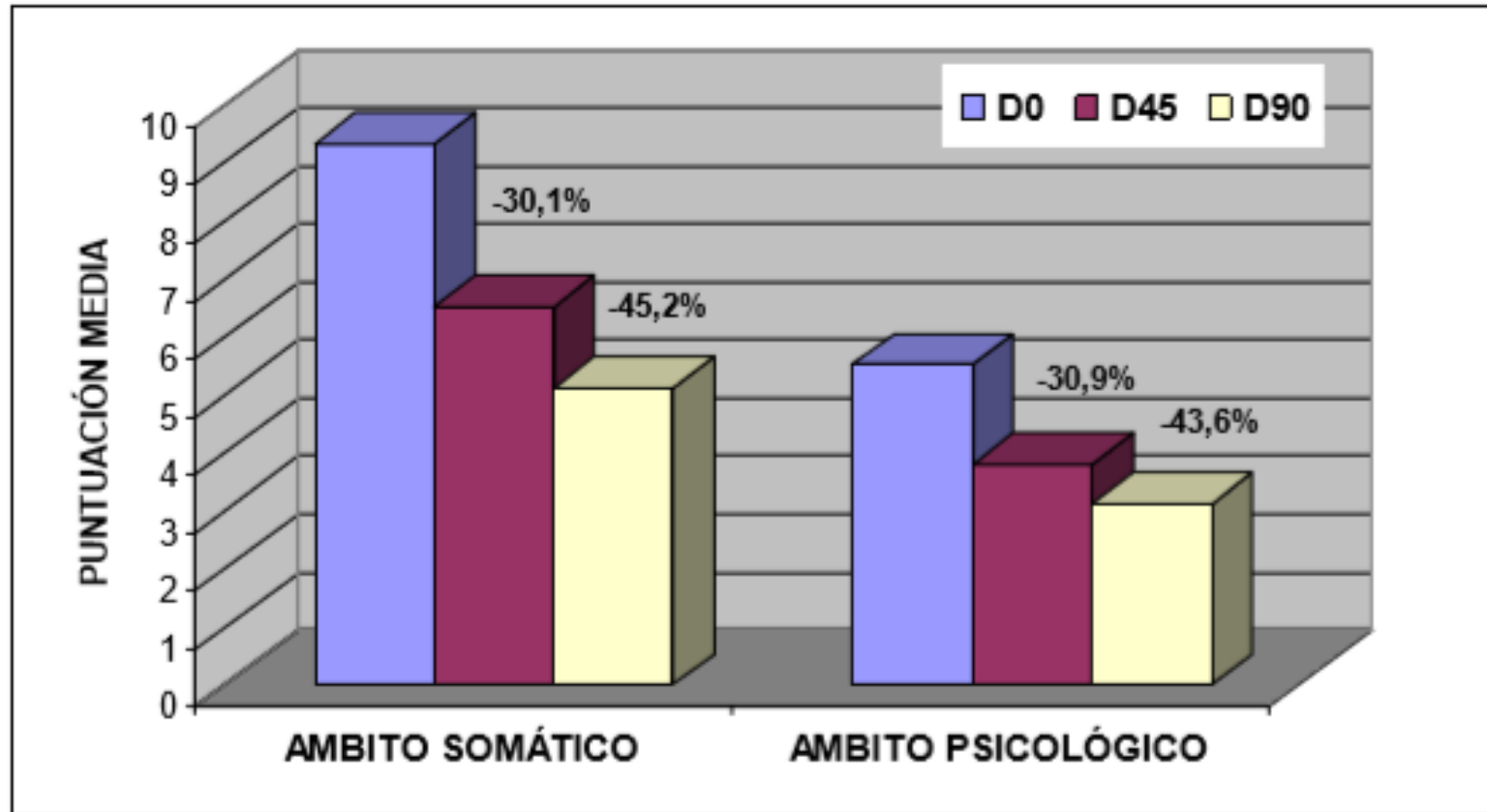
Complementos nutricionales:

Fitoestrógenos (\*), **ISOFLAVONAS/LÚPULO/SALVIA/ONAGRA/Vit**

No fitoestrógenos, **L-TRIPTÓFANO/GABA/Mg/Vit B6 /POLEN**

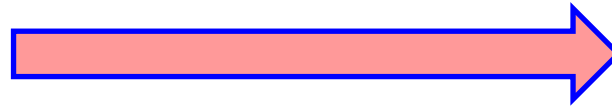
# Estudio L-Triptófano

120 mujeres, 40-60a., tres meses, 9 centros, escala MRS



# Menopausia

Con un cuidado adecuado.....



Vamos a vivir **un tercio de nuestra vida** durante la **menopausia**

# Situaciones especiales

❖ Embarazo

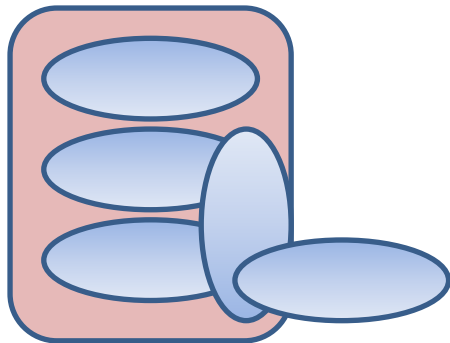
❖ Vaginitis

❖ Toma de antibióticos

❖ Cáncer

# Embarazo

- ❖ Cambio inmunológico. Extremar higiene.
- ❖ Cambios en mucosas y periné, embarazo y parto.
- ❖ Usar productos pH ácido.
- ❖ Complementos nutricionales.



NEUTRO  
ANTISÉPTICO  
CLX



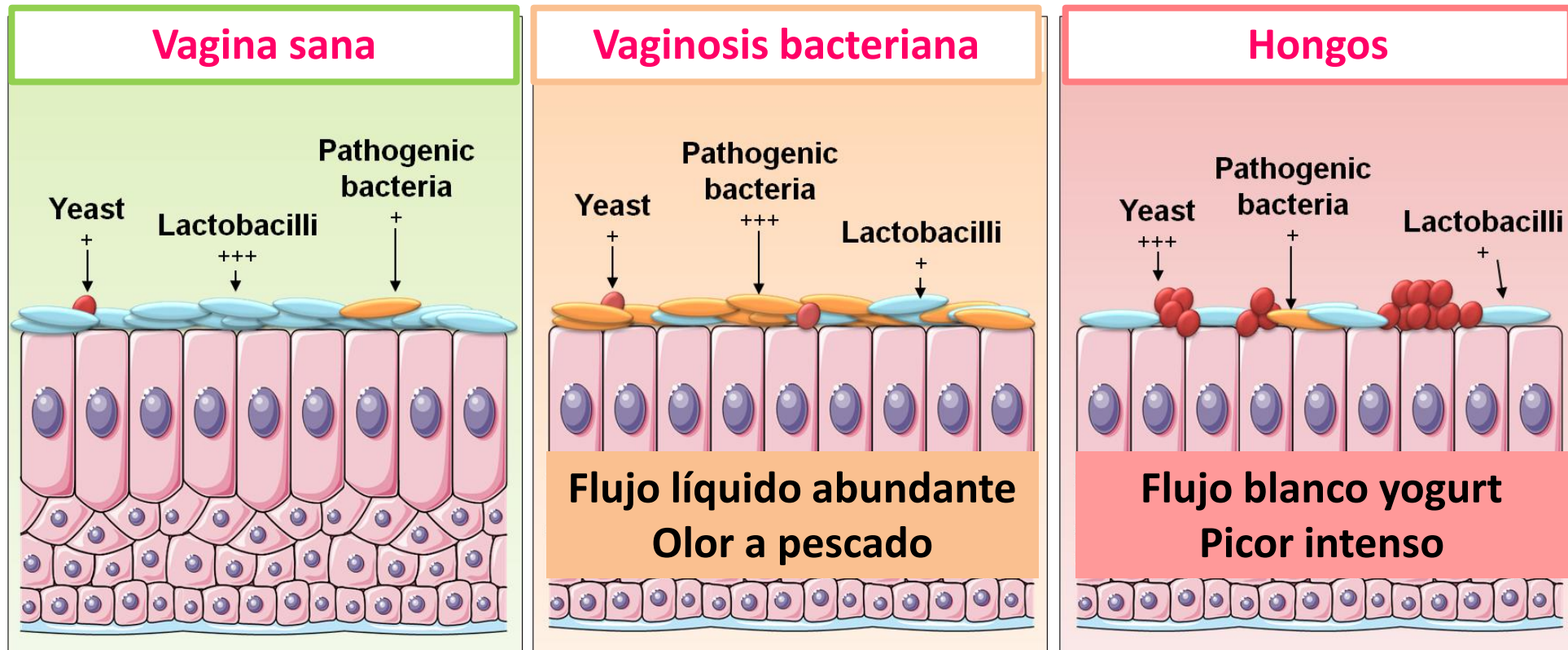
**HIGIENE**



# Vaginitis



Flujo +/- picor.  
¿Cuerpo extraño?



# Vaginitis



Asesorar

Mejorar calidad de vida  
**hasta un diagnóstico**

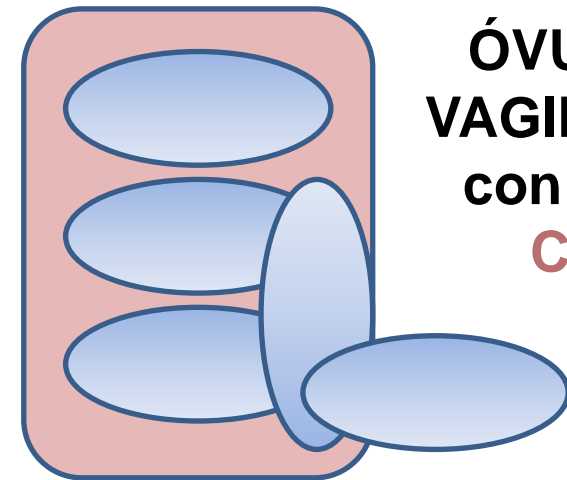
**DUCHAS  
VAGINALES**  
con o sin  
**CLX**



**HIGIENE**  
con o sin  
**CLX**



**ÓVULOS  
VAGINALES**  
con o sin  
**CLX**



# Cáncer

- ❖ Fragilidad de mucosas por los tratamientos.
- ❖ Menopausia sobrevenida.
- ❖ Sofocos.



**TRIPTÓFANO**  
Compatible con el  
**Tamoxifeno**

@dra\_herrero

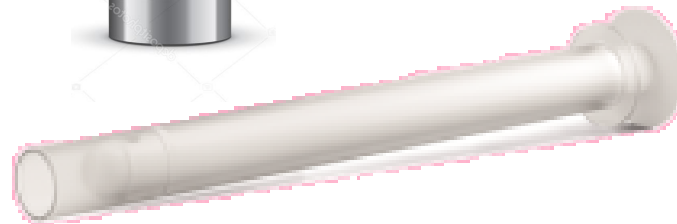
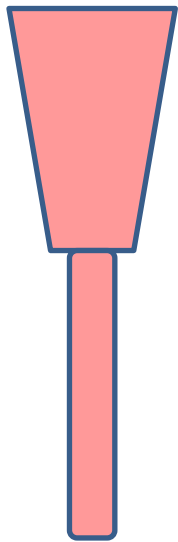


# Cáncer

Adelgazamiento de las mucosas, sequedad:



## HIDRATACIÓN INTERNA



## HIDRATACIÓN EXTERNA

**NEUTRO**

**ANTISÉPTICO**

**REAFIRMANTE**



@dra\_herrero

# Cáncer



Adelgazamiento de las mucosas, sequedad:

❖ Lubricantes:

LUBRICACIÓN



**CON o SIN efecto calor**

@dra\_herrero

©Cristina López Revista Glamour

Cuida tu vulva lo mejor que puedas, y seguramente las dos viviréis en armonía.

Hombre, ~~coño~~, a veces pienso que das más problemas que alegrías.

Si tienes molestias, pregunta en tu **farmacia** y consulta a tu **gine**.



Dibujos: OhJoySexToy.com by @ErikaMoen

Traducción: @dra\_herrero

dermoCOFM

II JORNADA DE DERMOFARMACIA

Actualizando el Mundo de la Dermofarmacia

SaludSexall  
+ Salud Sexual para Todos

Muchas  
Gracias

[www.saludsexualparatodos.com](http://www.saludsexualparatodos.com)