

Ciencia & Sociedad

La microbiota

corresponde al conjunto de microorganismos —como bacterias, virus, hongos y parásitos— que habitan en el cuerpo humano, principalmente en la piel, intestinos, cavidad oral y zonas íntimas.

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

APORTE DESDE LA ACADEMIA

La microbiota corresponde al conjunto de microorganismos —como bacterias, virus, hongos y parásitos— que habitan en el cuerpo humano, principalmente en la piel, intestinos, cavidad oral y zonas íntimas. Esta relación es de carácter simbiótico, ya que contribuye a funciones esenciales como la digestión, la producción de vitaminas y la protección frente a agentes patógenos siendo fundamentales para nuestra vida.

La investigadora del Departamento de Microbiología de la Universidad de Concepción, Dra. Michelle Sánchez Alonso, destacó que mantener el equilibrio de la microbiota es clave para prevenir infecciones, ya que su alteración —conocida como disbiosis— puede afectar distintos sistemas del organismo.

La importancia de la microbiota vaginal

La microbiota vaginal cumple el rol de barrera ante microorganismos externos, evitando la adquisición de bacterias y parásitos patógenos. Además, es fuente de una herencia de microorganismos para los recién nacidos, entregando la primera inoculación que les permite "tener una microbiota saludable a ellos también, no solamente a nivel íntimo, sino que intestinal, térmico, etc.", detalló la microbióloga.

Esto ocurre cuando se rompe la bolsa de líquido amniótico, dejando de ser un ambiente 100% estéril, y cuando el bebé pasa por el canal de parto "empieza a adquirir parte de esas bacterias y empieza a colonizarse", identificó la matrona y docente de la Facultad de Medicina UdeC, Britaly María Venegas Manríquez.

Existen distintos tipos de microbiota. "Cuando nosotros hablamos de microbiota vaginal, existen cinco vaginotipos y cada uno de estos depende también de, por ejemplo, la etnia de la mujer, la alimentación, los hábitos que también esta tiene", sumó la docente de la Facultad de Ciencias Biológicas UdeC.

La docente detalló que "está poblada por distintos tipos de bacterias, predominando en cuatro de los cinco vaginotipos el lactobacillus en distintas especies, y el otro, el quinto vaginotipo, está formado por bacterias anaeróbicas".

Desequilibrio en la microbiota vaginal y cómo prevenirlo

"El pH vaginal va a cambiar cuando está en contacto con el semen del hombre, ya que el semen es mucho más alcalino, va a generar un desbalance", estableció Venegas.

Microbiota vaginal: cómo el equilibrio del cuerpo ayuda a prevenir infecciones

Virus, bacterias, parásitos y hongos viven en el cuerpo humano ayudando a los procesos naturales. Prevenir infecciones para cuidar la microbiota vaginal pasa por acciones pequeñas como una correcta limpieza, usar ropa de fibras naturales y utilizar métodos de barrera al tener relaciones sexuales.



FOTO: FREEPIK

Además, aproximadamente el 36% de las mujeres presenta el hongo candida, que es responsable de la incómoda vaginosis, debido a la disminución de los lactobacilos protectores. Se manifiesta con picazón, ardor, fluidos anormales y un fuerte olor. Se ataca con metronidazol, un antibiótico. De esta manera se regula la microbiota vaginal, permitiendo que los microorganismos presentes vuelvan a ser los necesarios.

¿Cómo podemos evitar estas desregulaciones? Para la Dra. Sánchez la respuesta más sencilla es "siendo lo más natural posible". En caso de las mujeres sin patologías adyacentes, la

recomendación es usar ropa interior de algodón y no sintética, mantenerse hidratada, no realizar duchas vaginales, no utilizar jabones en la zona íntima, mantener la correcta limpieza de cualquier juguete sexual y no compartirlos y, sobre todo, no utilizar antibióticos si no es necesario e indicado por un profesional.

Para la matrona algo tan importante como limpiarse desde adelante hacia atrás después de ir al baño, marca la diferencia. De esta manera evitamos la bacteria Escherichia coli, generalmente presente en las heces, cuya presencia en la vulva y zona vaginal predispone a una infección.

En caso de que las infecciones sean constantes, "hay que indagar bien qué está pasando, investigar bien si la usuaria, por ejemplo, está teniendo una buena higiene vaginal, si se está lavando con jabón, está bajo mucho estrés, está bajo tratamiento antibiótico prolongado. Sobre todo, en mujeres que tienen enfermedades autoinmunes", estableció Venegas, quien advirtió que, al terminar los tratamientos medicados, independiente de que la infección haya sido de transmisión sexual o no, las usuarias deben esperar al menos siete días para retomar la actividad sexual, "para evaluar cómo es la

respuesta al tratamiento y para que la flora vaginal se estabilice".

La Dra. Michelle Sánchez detalló casos en que mujeres se han aplicado yogurt para equilibrar la microbiota directamente en la vulva y/o la vagina, debido a su contenido de lactobacilos. "No todos son de la misma especie para poder colonizar la vagina. Puede ser que un lácteo que sea para consumo oral funcione en la zona vaginal, pero no significa que va a tener un efecto positivo", aclaró.

Infecciones por parásitos

Otro macroorganismo que puede presentarse en la zona son los parásitos, como las tricomonas vaginales, que genera un flujo muy maloliente, muchas veces verdoso y que se parece bastante a la vaginosis.

Un parásito mucho más visible son las conocidas ladillas, parásitos similares a un piojo, que se contagian vía sexual y residen en el vello púbico. Estos afectan a hombres y mujeres.

Además, identificó la matrona, existe presencia de pidulles. Este parásito es similar a una pequeña lombriz, "de causa intestinal, que principalmente afectan la zona anal", causando picazón.

Ambas docentes UdeC fueron enfáticas en la necesidad de prevenir estas infecciones. Una higiene adecuada, sin jabones, sin vapores, la utilización de ropa de fibras naturales, la correcta forma de limpiarnos al ir al baño y el uso de métodos de barrera al tener relaciones sexuales son las principales acciones.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl