

¿Qué puedo hacer?

## Consultar al ginecólogo

Las mujeres viven 1/3 de su vida tras la menopausia y la atrofia vulvovaginal es progresiva.

Por qué sufrir sus síntomas y evitar las relaciones sexuales por dolor, teniendo en cuenta que hay soluciones que se adaptan a los diferentes modos de vida y necesidades de las mujeres.

¿Es normal?

Debido a que la bajada de estrógenos en la menopausia ocurre en todas las mujeres, la atrofia vulvovaginal es algo muy común, aunque no todas las mujeres sufren sus síntomas por igual.

En torno a  
**10.000.000**  
mujeres están en la **postmenopausia** en España



1 de cada 2  
Sufrirán los síntomas de la AVV

¿Sequedad?  
¿Dolor en las relaciones?

Su ginecólogo puede ayudarle





**María**  
55 años

Cuando llegó a la menopausia empezó a notar sequedad y molestias al mantener relaciones sexuales. No sabía qué le pasaba y le surgían preguntas.

#### Señales de alarma



Sequedad vaginal



Picor



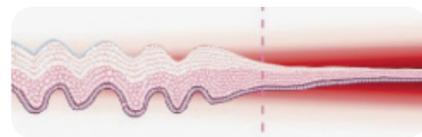
Sangrado vaginal



Disminución del deseo sexual

## ¿Por qué me pasa?

Tras la menopausia, la pérdida de estrógenos hace que el interior de la vagina se vuelva **más frágil**, con **menor lubricación**, y se **reduzcan los pliegues vaginales**. Es lo que se llama **atrofia vulvovaginal (AVV)**.



Mucosa vaginal antes y después de la menopausia

## ¿Puede alterar mi bienestar?

**Sí**, estos síntomas afectan de manera importante al **bienestar** y la **autoestima**.

Quizás no lo sabía, pero la **atrofia vulvovaginal** impacta en la calidad de vida de la misma forma que lo hacen:

- Sofocos
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Artritis

Mantener una buena salud vaginal ayuda a prevenir los síntomas.

## ¿Puede afectar a mi relación de pareja?

El dolor al tener relaciones sexuales puede producir un **rechazo a la intimidad** y al **contacto con la pareja**.

La comunicación con la pareja es un elemento clave para abordar estas molestias.



**7/10 mujeres**

evitan la intimidad debido a los síntomas de la atrofia



**8/10 hombres**

quieren que su pareja hable de estos síntomas



**2/3 mujeres**

manifiestan que la atrofia vulvovaginal afecta a la relación con su pareja

## ¡Respóndase a sí misma!

¿Su deseo sexual ha disminuido después de la menopausia?

¿Su capacidad de lubricación ha disminuido?

¿Tiene dolor durante las relaciones?

¿Han repercutido estos síntomas molestos a las relaciones íntimas?

¿Nota molestias vaginales después del coito? (irritación, escozor...)

¿Sufre más infecciones vaginales?

¿Tiene la urgencia de orinar y tiene que hacerlo más a menudo?

¿Tiene cistitis frecuente y / u otros problemas urinarios?

Si la mayoría de sus respuestas son afirmativas es recomendable que consulte a su ginecólogo. Este podrá encontrar la solución que mejor se adapte a sus necesidades.

Para más información visite:

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

SHIONOGI

¿Qué puedo hacer?

¿Puede afectar a mi relación de pareja?

¿Es normal?

¿Por qué me pasa?

**¿Sequedad?  
¿Dolor en las relaciones?**

Su ginecólogo puede ayudarle

