



GETTY

La cándida vaginal, ¿una epidemia?

Es motivo de preocupación para las mujeres afectadas de manera crónica

La infección por *Candida albicans*, un hongo de tipo levadura presente habitualmente en nuestro cuerpo, constituye una enfermedad de transmisión sexual clásica, con una incidencia del 75% de mujeres afectadas alguna vez en su vida. El uso de antifúngicos naturales o químicos suele sanarla.

El problema se presenta cuando la infección por cándidas se cronifica, dando lugar a un cuadro sintomático más complejo: con síntomas locales de enrojecimiento, inflamación, picor, escozor y flujos blanquecinos; alteraciones de la micción (demasiado frecuente o con ardor y dolor). En el hombre la afectación es ocasional, con erupciones en el glande, picor o flujos anómalos. Y síntomas generales de malestar, dolores de cabeza, distensión abdominal, diarreas y/o estreñimiento, indigestión, ardor estomacal, deseo de comer carbohidratos. También depresión, mareo, sensación de resaca por las mañanas, dolor de articulaciones y músculos, retención de líquidos, insomnio... ¿Qué favorece la infección por este hongo?

1. Desequilibrio de la flora intestinal

Cuando se instauró el uso de antibióticos

de forma generalizada, se observó un rápido resurgimiento de las enfermedades por hongos. El desequilibrio de la flora bacteriana intestinal provoca una proliferación de la cándida, que forma unos tejidos llamados micelios, parecidos a los de las setas, creando poros en la mucosa gastrointestinal por los que penetran toxinas y moléculas procedentes de la dieta y del metabolismo del propio microorganismo y que van a parar de forma anormal a la corriente sanguínea, a las mucosas y a todo el cuerpo humano. Es lo que llamamos síndrome del intestino permeable.

Sigue una reacción inmunológica exagerada, con formación de anticuerpos y liberación de histamina, quedando la persona más sensibilizada a multitud de productos. El sistema inmunitario queda debilitado por esta actividad *extra* y permite un mayor desarrollo de infecciones y de reacciones alérgicas y autoinmunes.

La alimentación rica en azúcares, lácteos, harinas refinadas, levaduras, alcohol, fermentados, alimentos tratados químicamente para su cultivo o conservación, favorece este desequilibrio, así como el uso continuado de antibióticos, corticoides y anticonceptivos hormonales

2. Contaminación del ambiente

La contaminación ambiental por el vertido de productos químicos al aire y las aguas de las ciudades, el *smog* de los coches, con alto contenido en CO₂ y metales pesados (cadmio, mercurio, plomo...). La presencia de estos metales pesados tóxicos en las amalgamas dentales, en el pescado... El uso en el ámbito alimentario de conservantes y colorantes, la utilización sin límites de pesticidas, herbicidas y antibióticos en la agricultura... Todos estos productos minan el sistema inmunitario e intoxican el organismo. Numerosas enfermedades degenerativas actuales tienen como origen la agresión al sistema inmunitario de los productos tóxicos generados por nuestro sistema social. Recuperar la salud pasa por el cuidado del hábitat y el fomento del equilibrio ecológico.

3. Situaciones de estrés, nerviosismo o conflictos psíquicos mantenidos

En situaciones de estrés mantenido, hay una respuesta orgánica de adaptación a través de tres ejes fisiológicos: 1) Eje neural, que activa el sistema nervioso simpático. 2) Eje neuroendocrino, que activa la médula suprarrenal. 3) Eje endocrino, cuando no hay más remedio que afrontar el estrés.

El reiterado desencadenamiento de la respuesta de estrés sin dar salida a la energía suplementaria producida daña la salud. Así mismo, los estados de cansancio extremo dan lugar a una pérdida de energía y un aumento de la irritabilidad y sentimiento de desmoralización. A esto se le llama "agotamiento vital", al que se llega cuando los recursos adaptables se han agotado o fracasado. Las situaciones de estrés permanente, el cansancio crónico junto a los problemas emocionales y de relaciones interpersonales son las causas de enfermedad más frecuentes, entre ellas la candidiasis crónica.

He escogido el siguiente caso clínico porque refleja la interrelación de lo psíquico y lo somático en esta patología.

El miedo como telón de fondo

Es una mujer de 34 años que acude a mi consulta por candidiasis vaginal de repetición. Los síntomas son de inflamación de la vulva, con irritación, ardor y picor desde hace un año. Estos síntomas se agravan al tener relaciones sexuales y después de bañarse en la playa. Ha estado haciendo una dieta para eliminar las cándidas, sin azúcares, lácteos, levaduras e hidratos de carbono en general. Los cul-

tivos vaginales han salido negativos, sólo una ligera presencia de bacterias en orina.

A lo largo de la historia clínica, sale como síntoma psíquico un miedo al abandono que se agrava con las candidas. Siempre ha sido miedosa, de dormir sola, de estar sola en la casa... El miedo y la ansiedad la llevan al bloqueo. Tiene una baja autoestima, le cuesta disfrutar de su vida diaria. Y se siente vulnerable. Le di de tratamiento homeopático, Phosphorus mil k, y un probiótico.

Acude a los dos meses del tratamiento y me cuenta que tuvo una agravación de los síntomas al quinto día de tomar el remedio y después una mejoría. Está mucho mejor de la irritación vulvar, pero persiste la irritación después de las relaciones sexuales y de la menstruación. También me cuenta que ha tenido un cambio laboral; por fin está ejerciendo su profesión. Más animada: "Confío más en mí. No dependo tanto de los demás". Tratamiento: Phosphorus a la 50 mil k, cinco días seguidos.

Acude a control a los tres meses. Después de la toma del medicamento notó malas digestiones y aparición de hongos en la piel. Desde la última visita, ha tenido una recaída en los síntomas vaginales que ha superado sin tratamiento. En este momento, la pareja le plantea la separación. Él no se implicaba emocionalmente desde hacía tres años. Siente ansiedad y angustia en el estómago ante esta circunstancia, pero está bien de los síntomas vaginales.

El plano emocional

Los síntomas de la paciente persistían pese a cuidar el sistema digestivo con una dieta adecuada al problema. Esto ocurre cuando sólo tenemos en cuenta el plano físico de la enfermedad. En esta ocasión, estaba superpuesto el plano emocional con un problema de relación con la pareja importante y que aflora a medida que ella va sintiéndose más fuerte.

El remedio homeopático, que engloba lo psíquico y lo somático como tratamiento integral, consigue reequilibrar estos planos, con la ayuda de las medidas dietéticas necesarias.

La candida vaginal crónica emerge de una situación de desequilibrio interno que deberá ser tratada con medicinas holísticas, de terreno, como la homeopatía. Las medidas locales con antifúngicos están abocadas al fracaso y/o a la paliación.

Medidas preventivas y curativas

1. Alimentación sin lácteos, azúcares, harinas y levaduras, ni alcohóles y alimentos fermentados, y preferiblemente de cultivo ecológico. No envasados, congelados y enlatados.
2. Evitar la toma continuada de antibióticos, anticonceptivos orales y corticoides.
3. Probióticos que ayudan a reconstruir la flora intestinal: suplementos con *Lactobacillus acidophilus*, bífidos, Casei y *Streptococcus faecium*, en cantidades de 5.000 millones de bacterias vivas.
4. Lactobacilos de aplicación local para equilibrar la flora vaginal.
5. Preservativos en las relaciones sexuales para evitar contagio.
6. Tomar vitaminas, minerales y aminoácidos, en forma de suplementos naturales, para reponer los déficits nutricionales.
7. Actividad física regular para favorecer las defensas.
8. Equilibrio entre sueño y vigilia, actividad y reposo, tensión y relajación.

Estas medidas contribuyen al equilibrio corporal y psíquico mejorando el nivel de energía. Si el problema persiste, recomiendo tratarse con medicinas holísticas, de terreno, para estimular el sistema inmunitario.

DRA. MANUELA CUEVAS
MÉDICA HOMEÓPATA Y ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA PREVENTIVA

