

ENTENDIENDO EL LIQUEN ESCLEROSO

Guía para pacientes sobre salud vulvar, tratamiento médico y terapias regenerativas

Preparado por:

Dra. Evelyn Alba

Ginecología Estética • Funcional • Regenerativa

Barcelona - Clínica Diagonal

Dublín - Gerka Clinic

Instagram: @dra.evealba

Web: www.draevelynalba.com

Email: dra.evealba@gmail.com

Teléfono / WhatsApp: +34 693 784 080

Documento educativo para pacientes. Esta guía no sustituye una valoración médica individualizada.

¿QUÉ ES EL LIQUEN ESCLEROSO?

El liquen escleroso es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que afecta principalmente la vulva y la región perianal.

No es una infección, no es contagioso y no está relacionado con una mala higiene.

Aunque puede aparecer a cualquier edad, es más frecuente después de la menopausia, aunque también puede afectar a mujeres jóvenes.

El liquen escleroso puede impactar significativamente la calidad de vida, la comodidad, la intimidad, la imagen corporal y el bienestar emocional.

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

Los síntomas pueden variar entre pacientes y fluctuar con el tiempo.

- Picor vulvar, a veces intenso
- Sensación de ardor o quemazón
- Sequedad
- Fragilidad de la piel o fisuras
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Irritación con ropa ajustada o ejercicio
- Molestias al estar sentada
- Placas blanquecinas o cambios de coloración
- Tirantez o cicatrización vulvar
- Disminución del confort sexual

En algunos casos puede haber pocos síntomas a pesar de existir cambios visibles en la piel.

¿POR QUÉ APARECE EL LIQUEN ESCLEROSO?

La causa exacta no se conoce completamente, pero la evidencia actual sugiere que pueden intervenir múltiples factores:

- Alteraciones del sistema inmunológico
- Inflamación crónica
- Cambios hormonales
- Predisposición genética
- Alteración de la barrera cutánea
- Estrés oxidativo
- Estrés emocional y alteración del sistema nervioso

Muchas pacientes con liquen escleroso también presentan enfermedades autoinmunes asociadas, como alteraciones tiroideas.

IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PRECOZ

El liquen escleroso es una enfermedad crónica que requiere seguimiento a largo plazo.

Sin un tratamiento adecuado, la inflamación persistente puede producir:

- Cicatrización progresiva
- Estrechamiento de la entrada vaginal
- Pérdida o fusión de estructuras vulvares
- Dolor crónico
- Disfunción sexual
- Fragilidad cutánea y fisuras recurrentes
- Incremento del riesgo de carcinoma escamoso vulvar

Por este motivo, el seguimiento médico periódico es fundamental.

EL PAPEL DE LOS CORTICOIDES TÓPICOS

Los corticoides tópicos de alta potencia continúan siendo el tratamiento de primera línea y el estándar de referencia según las guías internacionales.

Cuando son correctamente prescritos y supervisados:

- Reducen la inflamación
- Mejoran los síntomas
- Ayudan a preservar la anatomía vulvar
- Disminuyen el riesgo de progresión y cicatrización
- Reducen el riesgo de transformación maligna

Muchas pacientes tienen miedo al uso de corticoides; sin embargo, la inflamación crónica no tratada suele ser más perjudicial que un tratamiento correctamente indicado y controlado.

El tratamiento siempre debe individualizarse y ser supervisado médicamente.

ALIMENTACIÓN, ESTILO DE VIDA E INFLAMACIÓN

Aunque la alimentación por sí sola no cura el liquen escleroso, ciertos hábitos pueden influir en la inflamación, la regulación inmunológica, la reparación tisular y la intensidad de los síntomas.

Un estilo de vida antiinflamatorio puede ayudar a mejorar la salud vulvar global.

- Priorizar una alimentación tipo mediterránea
- Reducir ultraprocesados
- Limitar el exceso de azúcar
- Optimizar la ingesta de proteínas
- Incrementar verduras, omega 3 y antioxidantes
- Mantener una buena hidratación
- Favorecer la salud intestinal cuando sea necesario
- Evitar el tabaco
- Mejorar la calidad del sueño
- Controlar el estrés

Algunas pacientes identifican factores desencadenantes individuales como el roce, productos perfumados o irritantes locales.

EL PAPEL DEL ESTRÉS Y DEL SISTEMA NERVIOSO

El estrés crónico puede empeorar enfermedades inflamatorias y dolorosas a través de mecanismos inmunológicos y neurológicos.

Muchas pacientes notan empeoramiento de síntomas en épocas de ansiedad, sobrecarga emocional, insomnio o estrés mantenido.

Por ello, un enfoque integral puede incluir:

- Estrategias de manejo del estrés
- Apoyo psicológico cuando sea necesario
- Fisioterapia de suelo pélvico
- Técnicas de regulación del sistema nervioso
- Apoyo en salud sexual
- Enfoques mente-cuerpo

El liquen escleroso no es una enfermedad psicológica, pero el bienestar emocional puede influir en la intensidad de los síntomas y en la calidad de vida.

TERAPIAS REGENERATIVAS Y DE SOPORTE

Las terapias regenerativas no sustituyen el tratamiento médico adecuado cuando existe inflamación activa.

Sin embargo, algunas pacientes pueden beneficiarse de terapias complementarias dentro de un enfoque integral.

Estas terapias buscan mejorar:

- Calidad del tejido
- Hidratación
- Elasticidad
- Confort
- Capacidad de reparación
- Función sexual
- Trofismo vulvar
- Calidad de vida

La indicación debe individualizarse según el estadio de la enfermedad, síntomas y exploración clínica.

PRP (PLASMA RICO EN PLAQUETAS)

El PRP se obtiene de la propia sangre de la paciente y contiene factores de crecimiento y proteínas bioactivas implicadas en los procesos de reparación tisular.

Los objetivos potenciales del PRP en medicina regenerativa vulvar pueden incluir:

- Favorecer la reparación tisular
- Mejorar hidratación y elasticidad
- Reducir molestias
- Mejorar la calidad del tejido
- Favorecer la recuperación en pacientes seleccionadas

La evidencia científica continúa evolucionando y los protocolos pueden variar.

El PRP debe considerarse una terapia complementaria y no una cura del liquen escleroso.

CELLULAR MATRIX

Cellular Matrix combina plasma rico en plaquetas (PRP) con ácido hialurónico.

El objetivo de esta combinación es aportar:

- Factores regenerativos
- Hidratación tisular
- Mejor soporte del tejido
- Mejora del trofismo vulvar

Algunas pacientes refieren mejoría en el confort, flexibilidad del tejido, sequedad y calidad de vida.

La evidencia científica continúa desarrollándose y la indicación debe individualizarse.

RADIOFRECUENCIA

La radiofrecuencia médica genera un estímulo térmico controlado en los tejidos.

En medicina vulvovaginal, la radiofrecuencia puede ayudar a estimular:

- Remodelación de colágeno
- Vascularización tisular
- Hidratación
- Elasticidad
- Calidad del tejido

La radiofrecuencia no cura el liquen escleroso y no debe sustituir el tratamiento médico cuando existe enfermedad activa.

Es fundamental una adecuada selección de pacientes y supervisión médica.

EXOSOMAS AUTÓLOGOS

Los exosomas autólogos son vesículas extracelulares derivadas de la propia paciente que contienen señales biológicas implicadas en la comunicación celular y en los procesos de reparación tisular.

En medicina regenerativa vulvar, su uso puede plantearse en pacientes seleccionadas como terapia complementaria, con el objetivo de favorecer un entorno tisular más reparador y modular procesos inflamatorios locales.

Sus objetivos potenciales pueden incluir:

- Apoyar la regeneración tisular
- Favorecer la comunicación celular reparativa
- Mejorar la calidad de la piel y mucosa vulvar
- Apoyar procesos de cicatrización
- Contribuir al confort y a la función vulvar

La evidencia clínica en patología vulvar continúa en desarrollo. Su indicación debe ser individualizada y realizada por profesionales con experiencia en medicina regenerativa.

TERAPIA CON ONDAS DE CHOQUE XWAVE BTL

La terapia con ondas de choque XWAVE BTL utiliza ondas acústicas de alta energía aplicadas de forma controlada sobre los tejidos.

En el contexto vulvar, puede utilizarse como terapia complementaria para estimular mecanismos de reparación, vascularización y mejora de la calidad tisular.

Sus objetivos potenciales pueden incluir:

- Mejorar la vascularización y oxigenación tisular
- Estimular la regeneración de tejidos
- Reducir molestias asociadas a fibrosis o rigidez
- Favorecer elasticidad y función
- Mejorar el confort vulvar en pacientes seleccionadas

No sustituye el tratamiento médico del liquen escleroso. Debe indicarse dentro de un abordaje integral y personalizado.

UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

El manejo del liquen escleroso suele beneficiarse de un enfoque integral e individualizado.

Este puede incluir:

- Tratamiento médico
- Educación sobre cuidado vulvar
- Valoración hormonal cuando esté indicada
- Optimización nutricional
- Fisioterapia de suelo pélvico
- Medicina sexual
- Terapias regenerativas en casos seleccionados
- Apoyo psicológico cuando sea necesario
- Seguimiento a largo plazo

INFORMACIÓN IMPORTANTE

El liquen escleroso es una enfermedad crónica que requiere seguimiento médico prolongado.

Cualquier úlcera persistente, engrosamiento de la piel, sangrado, lesión que no cicatrice o cambio importante en los síntomas debe ser valorado médicamente.

Se recomienda seguimiento periódico con profesionales con experiencia en patología vulvar.

AVISO IMPORTANTE

Este documento tiene fines educativos y no sustituye la valoración médica individual, el diagnóstico ni el tratamiento personalizado.

Las decisiones terapéuticas deben tomarse siempre junto a un profesional sanitario cualificado tras una valoración clínica individual.

REFERENCIAS Y BASE CIENTÍFICA

Esta guía para pacientes está basada en evidencia científica actual y recomendaciones internacionales, incluyendo:

- International Society for the Study of Vulvovaginal Disease (ISSVD)
- Guías de la British Association of Dermatologists
- Recomendaciones europeas sobre patología vulvar
- Literatura actual sobre medicina regenerativa vulvar y salud pélvica

La evidencia científica sobre terapias regenerativas continúa evolucionando y siguen desarrollándose nuevos estudios.
