



EMPOWERRF
by INMODE

EL LIBRO **TABÚES**
DE LOS **GINECOLÓGICOS**





EL LIBRO **TABÚES** DE LOS **GINECOLÓGICOS**

1. Introducción: hablar de salud íntima también es salud	4
2. Síntomas que no debemos normalizar	5
• Pérdidas de orina	
• Dolor o molestias durante las relaciones sexuales (dispareunia)	
• Sequedad, picor o ardor	
• Cambios anatómicos y funcionales	
3. Cómo cambian nuestras necesidades según la etapa de la vida	6
4. Problemas funcionales más comunes	7
• Incontinencia urinaria	
• Atrofia o síndrome genitourinario de la menopausia	
• Disfunción sexual	
5. Tratamientos actuales: recuperar la función, no solo la forma	13
• EmpowerRF: radiofrecuencia y estimulación muscular	
- Principales aplicaciones	
- Dispositivos y funciones	
- Beneficios y evidencia científica	
6. Microbiota vaginal: el equilibrio invisible que protege tu salud íntima	15
7. Hábitos de vida, prevención y gestión de expectativas	16
• Hábitos que potencian la salud íntima	
• Prevención y concienciación	
• Gestionar expectativas	
8. Mitos, verdades y empoderamiento	17
9. Cómo recuperar tu confianza y bienestar	18
10. Guía de iniciación al verdadero empoderamiento	20
Referencias científicas	21

01.

Introducción: hablar de salud íntima también es salud

El libro de los tabúes ginecológicos

Durante años, temas como las pérdidas de orina, la sequedad vaginal o el dolor durante las relaciones sexuales se consideraban “cosas normales” del embarazo, la edad o la menopausia. Pero no lo son.

La salud íntima femenina forma parte de la salud integral: influye directamente en nuestro bienestar físico, emocional y sexual. Sin embargo, el pudor, la desinformación o el miedo al juicio social han hecho que muchas mujeres callen síntomas que sí tienen solución.

Como señala la **Dra. Zuramis Estrada**, ginecóloga especializada en salud funcional y regenerativa:

“No se trata de estética, sino de salud: recuperar la función íntima es recuperar calidad de vida.”

Hoy contamos con tratamientos médicos eficaces, mínimamente invasivos y seguros que ayudan a recuperar la función, el confort y la confianza. **Hablar de estos temas es el primer paso hacia el bienestar.**

¿POR QUÉ NADIE NOS HABÍA HABLADO DE ESTO?

**Ahora, te hablamos, sin tapujos
sobre lo que SÍ NOS IMPORTA.**

02.

Síntomas que no debemos normalizar

Pérdidas de orina

La incontinencia urinaria es frecuente, pero no es normal. Puede aparecer tras los embarazos, con la edad o al realizar esfuerzos físicos, y existen terapias efectivas para tratarla y recuperar el control.

Dolor o molestias durante las relaciones sexuales

El dolor persistente, llamado dispareunia, puede deberse a sequedad, inflamación, cambios hormonales o alteraciones anatómicas.

La **Dra. Anna Coll**, experta en salud sexual femenina, recuerda: *“El dolor o la incomodidad no deben aceptarse como algo inevitable. Detrás hay causas médicas concretas que podemos identificar y tratar con un abordaje integral.”*

Sequedad, picor o ardor

Comunes durante la menopausia, pero también tras partos o tratamientos médicos, la mucosa vaginal pierde colágeno y humedad, afectando la vida sexual y el confort diario.

Cambios anatómicos y funcionales

Los labios pueden cambiar de forma o consistencia y los músculos pélvicos debilitarse. Más allá de la estética, esto influye en la comodidad, el control urinario y la función sexual.



“El dolor o la incomodidad no deben aceptarse como algo inevitable. Detrás hay causas médicas concretas que podemos identificar y tratar con un abordaje integral.”

Dra. Anna Coll

03. Cómo cambian nuestras necesidades según la etapa de la vida



Cada etapa vital trae nuevos retos ginecológicos y requiere atención específica:

- Entre los **20 y 35 años**: pueden aparecer molestias por hipertrofia, el uso de anticonceptivos o desequilibrios hormonales.
- Entre los **35 y 50 años**: la laxitud vaginal, las pérdidas de orina o la disfunción sexual posparto pueden empezar a notarse.
- A partir de los **50 años**: sequedad, picor, dispareunia, infecciones recurrentes o síndrome genitourinario de la menopausia son más frecuentes.

La **Dra. Mónica Gomes**, especialista en ginecología funcional y menopausia, lo resume así:

“La salud vaginal es reflejo del equilibrio hormonal, inmunológico y emocional. En la menopausia debemos acompañar todos esos aspectos, no solo los síntomas visibles”.



04. Problemas funcionales más comunes

Incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina y puede afectar a mujeres de cualquier edad. Existen diferentes tipos, y conocerlos ayuda a encontrar el tratamiento más adecuado.

01 Incontinencia de esfuerzo

Se produce cuando pequeñas cantidades de orina se escapan al realizar esfuerzos que aumentan la presión sobre la vejiga, **como**:

- Toser
- Estornudar
- Reír
- Hacer ejercicio
- Levantar peso

02 Incontinencia de urgencia

Consiste en una necesidad repentina e intensa de orinar, que puede ir acompañada de pérdida involuntaria de orina antes de llegar al baño.

Suele manifestarse con:

- Ganas frecuentes de orinar
- Necesidad de levantarse por la noche
- Sensación de no poder aguantar

Puede estar relacionada con infecciones urinarias, vejiga hiperactiva, diabetes o algunas enfermedades neurológicas.



03 Incontinencia por rebosamiento

Ocurre cuando la vejiga no consigue vaciarse completamente y provoca un goteo frecuente o constante de orina.

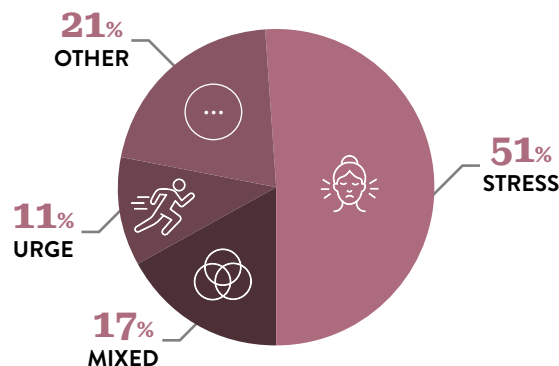
04 Incontinencia funcional

La pérdida de orina no se debe a un problema de la vejiga, sino a dificultades físicas o cognitivas que impiden llegar al baño a tiempo, **por ejemplo**:

- Problemas de movilidad
- Dolor articular importante
- Algunas enfermedades neurológicas

05 Incontinencia mixta

Es la combinación de varios tipos de incontinencia, siendo la más frecuente la mezcla entre incontinencia de esfuerzo y de urgencia.



Datos por subgrupos

Mujeres jóvenes que no han estado embarazadas (entre 25-45 años)

Un estudio en Madrid encontró que la prevalencia de IU en este grupo fue del 38,5 %. De ellas, alrededor del 75,9 % refirió que la IU afectaba su calidad de vida, aunque solo el 16,3 % había buscado ayuda médica.¹

Mujeres durante el embarazo y postparto

- En el embarazo: se estima que aproximadamente el 40 % de las mujeres sufren incontinencia urinaria durante la gestación.²
- En el postparto: los estudios señalan prevalencias que oscilan entre el 22 % a los 6 meses tras el parto, y entre el 11-23 % en el primer año postparto.³
- En un estudio, se observó que entre las mujeres que habían dado a luz la prevalencia podía oscilar entre el 3 %-67 %.⁴

Mujeres de mediana edad (35-55 años)

Según una fuente de síntesis epidemiológica en España, la prevalencia en mujeres de 35 a 55 años está en torno al 15-28 %.⁵

Mujeres mayores / institucionalizadas

En mujeres mayores institucionalizadas en España —aquellas con movilidad reducida, enfermedades crónicas o polimedicadas— la prevalencia de IU puede alcanzar hasta un 89,5 %.⁶

También se reporta que en mujeres mayores de 65 años la prevalencia sube a ~50 % en muchos casos.

1. Medscape Español. 2. Médicos y Pacientes+1. 3. La Razón+1. 4. Infosalus. 5. amf-semfyc.com. 6. Enfuro+1. 7. COPE+1

Atrofia o síndrome genitourinario de la menopausia

Este síndrome afecta a casi la mitad de las mujeres mayores de 40 años y combina síntomas genitales y urinarios. **El descenso de estrógenos provoca:**

- Adelgazamiento del epitelio vaginal.
- Disminución del colágeno, la elasticidad y la hidratación.
- Sequedad, ardor, picor y dolor en las relaciones sexuales.
- Aumento del pH vaginal y alteración de la microbiota, lo que favorece infecciones.

Además del **síndrome genitourinario de la menopausia (SGM)**, existen **otros motivos y contextos médicos o funcionales** que pueden causar o agravar la atrofia vaginal en diferentes momentos de la vida de una mujer:

A Causas hormonales (no menopáusicas)

Cualquier situación que reduzca los niveles de estrógenos o afecte la función ovárica puede provocar cambios atróficos en la mucosa vaginal:

- **Postparto y lactancia:** durante este periodo, los niveles de estrógenos y andrógenos caen de forma natural, lo que puede generar sequedad, ardor o molestias en las relaciones.
- **Amenorrea prolongada** (por estrés, pérdida de peso o ejercicio extremo).
- **Uso prolongado de anticonceptivos hormonales de baja dosis**, que reducen el estímulo estrogénico local.
- **Cirugías ováricas o ooforectomía** (extirpación de ovarios), que provocan menopausia quirúrgica.

B Causas secundarias a tratamientos médicos

Algunos tratamientos pueden causar atrofia al suprimir la función hormonal o dañar los tejidos:

- **Quimioterapia y radioterapia pélvica:** producen daño directo en el epitelio vaginal y reducen la vascularización.

- **Terapias hormonales antiestrogénicas** (como tamoxifeno o inhibidores de la aromata-sa) usadas en el cáncer de mama.
- **Uso prolongado de anticonceptivos o agonistas de GnRH** (empleados en endometriosis o miomas).

En estos casos, el cuadro clínico puede ser más severo y no responder a tratamientos hormonales locales, por lo que las terapias regenerativas, como radiofrecuencia son opciones de gran valor.

El estudio de Arab et al., 2023 demostró una mejora significativa en la función sexual de mujeres postoncológicas sin efectos adversos relevantes.

Importante: la personalización del tratamiento y la coordinación con el equipo oncológico son esenciales para un abordaje seguro y efectivo.

C Causas metabólicas y sistémicas

Este síndrome afecta a casi la mitad de las mujeres mayores de 40 años y combina síntomas genitales y urinarios. **El descenso de estrógenos provoca:**

- **Diabetes mellitus:** los cambios microvasculares y el aumento del pH vaginal favorecen la sequedad y la irritación.
- **Trastornos autoinmunes (como el síndrome de Sjögren):** reducen la secreción de las glándulas mucosas, incluyendo las vaginales.
- **Hipotiroidismo y otras endocrinopatías**, que pueden afectar el trofismo tisular.

D Causas locales o funcionales

- **Disminución del flujo sanguíneo pélvico**, por sedentarismo, obesidad o envejecimiento.
- **Uso de productos irritantes** (jabones, duchas vaginales, ropa sintética).
- **Microbiota vaginal alterada:** la pérdida de Lactobacillus y el aumento del pH agravan la inflamación y el malestar.
- **Estrés crónico:** eleva el cortisol, altera la respuesta inmunológica y afecta la lubricación.

E Causas psicoemocionales y relacionales

Aunque no causan atrofia directamente, el estrés, la ansiedad o los traumas sexuales pueden generar una respuesta muscular y vascular que agrava la sequedad y el dolor vaginal. La interacción entre cuerpo y mente es clave en estos cuadros.

Disfunción sexual

Abarca la falta de deseo, dificultad para la excitación, dolor durante las relaciones o problemas para alcanzar el orgasmo. Tras el parto, los cambios físicos, hormonales y el cansancio pueden alterar la función sexual.

Las principales disfunciones sexuales en mujeres son el deseo sexual inhibido (37%), dispareunia y falta de lubricación (49%), vaginismo (5%), anorgasmia (42%). La suma supera más del 100% porque en ocasiones coexisten, o alguna de ellas es consecuencia de otra. Estos síntomas tienen solución, y recuperar una vida sexual satisfactoria es posible con un abordaje integral.

Datos relevantes

Un artículo de Consumer señala que aproximadamente un 33 % de las mujeres de entre 18 y 59 años presentan algún grado de disfunción sexual femenina (DSF), y que en mujeres posmenopáusicas la cifra puede subir a ~45 %.¹ Además dice que, aunque la incidencia es alta, solo el ~10 % de las mujeres solicitan ayuda médica o psicológica.

Un estudio publicado en documento de residente ("Clases de Residentes 2024") menciona que, en España, la prevalencia de DSF en mujeres premenopáusicas se estima algo mayor al 30 %.²

Según los expertos el 52% de las mujeres y el 38% de los hombres sufren algún tipo de disfunción sexual en algún momento de sus vidas.



1. Consumer 2. Huvn

05.

Tratamientos actuales: recuperar la función, no solo la forma

La medicina actual ofrece alternativas no quirúrgicas, seguras e indoloras, que restauran la función vaginal y el bienestar íntimo.

EMPOWERRF

Radiofrecuencia y estimulación muscular

EmpowerRF es una plataforma médica avanzada que combina radiofrecuencia fraccionada, bipolar y estimulación eléctrica intravaginal.

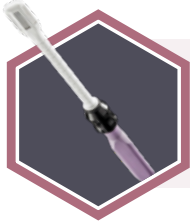
Su objetivo no es solo mejorar la apariencia, sino fortalecer el suelo pélvico, estimular el colágeno y mejorar la circulación y la sensibilidad.

01 Principales aplicaciones

- Tratamiento de laxitud vaginal y vulvar
- Incontinencia urinaria leve o moderada
- Dolor o sequedad vaginal
- Mejora de la función sexual y lubricación
- Rejuvenecimiento y armonización genital externa



02 Dispositivos y funciones

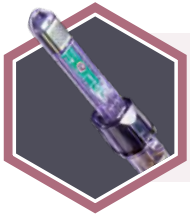


FORMA *V*

Mejora elasticidad, hidratación y función sexual mediante radiofrecuencia térmica

V TONE

Estimulación eléctrica intravaginal para fortalecer músculos del suelo pélvico



MORPHEUS8 *V*

Radiofrecuencia fraccionada que actúa sobre tejidos profundos

AVIVA

Alternativa mínimamente invasiva a la labioplastia.



03 Beneficios

- ✓ Procedimientos ambulatorios, indolores y sin baja médica
- ✓ Mejora progresiva en tono, hidratación y sensibilidad
- ✓ Alta satisfacción: más del 90 % de las pacientes reporta mejoría
- ✓ Estudios recientes respaldan su seguridad y eficacia incluso en contextos postmenopáusicos (Abdelaziz et al., 2023; Long et al., 2024)

La **Dra. Zuramis Estrada** destaca:

“Las terapias funcionales modernas como EmpowerRF restauran tejidos, regeneran colágeno y mejoran la función íntima con seguridad y resultados sostenibles”.

06.

Microbiota vaginal: el equilibrio invisible que protege tu salud íntima

La microbiota vaginal está formada por bacterias beneficiosas (Lactobacillus) que protegen la mucosa, mantienen el pH y previenen infecciones.

Su equilibrio puede alterarse por antibióticos, estrés, cambios hormonales o tratamientos médicos. Una mucosa sana favorece una microbiota equilibrada, y la radiofrecuencia contribuye regenerando el epitelio y mejorando la vascularización. Esto reduce infecciones de repetición y mejora el confort, especialmente en mujeres menopáusicas o postoncológicas.

La **Dra. Mónica Gomes** enfatiza:

“El tratamiento funcional no solo repara el tejido, también restablece el ecosistema vaginal. La salud íntima depende tanto de la mucosa como de la microbiota”.

Hábitos que ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota:

- ✓ Evitar duchas vaginales internas
- ✓ Usar ropa interior transpirable
- ✓ Mantener una dieta rica en fibra y probióticos

07.

Hábitos de vida, prevención y gestión de expectativas

Hábitos que potencian la salud íntima

- ✓ Hidratación adecuada y dieta rica en antioxidantes y probióticos
- ✓ Evitar tabaco y exceso de alcohol
- ✓ Ejercicio moderado y entrenamiento del suelo pélvico (Kegel)
- ✓ Dormir bien y manejar el estrés

Prevención y concienciación

- ✓ No posponer la consulta por vergüenza
- ✓ Detectar síntomas leves o moderados aumenta la reversibilidad de los problemas
- ✓ Los tratamientos son más eficaces cuando se actúa de forma temprana

Gestionar expectativas

- ✓ La recuperación es progresiva; varias sesiones pueden ser necesarias
- ✓ No se busca cambiar la anatomía radicalmente, sino restaurar función y bienestar
- ✓ La comunicación abierta con tu ginecólogo es clave

“Cuidar la salud íntima es un proceso integral. La medicina regenerativa es una aliada, pero el cambio real ocurre con constancia, hábitos y seguimiento médico”.

Dra. Anna Coll

08.

Mitos, verdades y empoderamiento

✗ MITO 1 “La radiofrecuencia es estética.”	✓ VERDAD Su base es médica y funcional.
✗ MITO 2 “Tras un cáncer, no hay alternativas.”	✓ VERDAD Existen opciones seguras sin hormonas.
✗ MITO 3 “La microbiota no influye.”	✓ VERDAD Es la primera barrera de defensa vaginal.
✗ MITO 4 “Es normal tener pérdidas con los años.”	✓ VERDAD Es frecuente, pero tratable con fortalecimiento del suelo pélvico y terapias funcionales.
✗ MITO 5 “Hablar de sequedad o dispareunia da vergüenza.”	✓ VERDAD Son comunes y tienen solución. Hablarlo es autocuidado.
✗ MITO 6 “La menopausia destruye la vida sexual.”	✓ VERDAD Con tratamientos adecuados se puede mantener una vida sexual satisfactoria.
✗ MITO 6 “La estética genital es solo vanidad.”	✓ VERDAD Las alteraciones anatómicas provocan molestias físicas, roces o inseguridad. Tratarlo también es cuidar tu salud.

Hablar, informarse y tratarse con acompañamiento médico son los pilares del empoderamiento íntimo.

09. Cómo recuperar tu confianza y bienestar

El bienestar íntimo no se reduce a la estética, sino a sentirse cómoda, saludable y conectada con tu cuerpo.

Si notas dolor, sequedad, cambios en la forma o escapes urinarios, no esperes a que empeoren: consulta con tu ginecólogo.

La **Dra. Anna Coll** recuerda:

“Las mujeres debemos poder hablar de salud sexual y vaginal sin tabúes ni miedo.

La información y el acompañamiento médico son la base del empoderamiento femenino.”

Un diagnóstico temprano permite aplicar tratamientos personalizados que mejoran tu calidad de vida, seguridad y relaciones.



EMPOWER RF EMPOWERING WOMEN'S WELLNESS



Cuidar tu salud íntima es cuidarte entera.

Reír, correr, saltar, disfrutar... sin miedo.

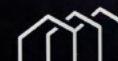
Empieza por hablarlo, y sigue con el tratamiento que te devuelva tu bienestar.

Romper el tabú también es empoderarse.

Tenemos la solución.

A todas nos pasa o nos pasará.
SE ACABÓ sufrirlo
EN SILENCIO.

Solo rompiendo el silencio avanzaremos.



10.

Guía de iniciación al verdadero empoderamiento

1^{er} Paso

Rompe el silencio: hablar de salud íntima no es tabú, es salud.

2^o Paso

Consulta con tu especialista: describe tus síntomas sin vergüenza ni culpa.

3^{er} Paso

Infórmate y comparte: cuanto más sepamos, menos miedo tendremos.

4^o Paso

Prioriza tu bienestar: cuidamos nuestra piel o el cabello, pero a menudo olvidamos la salud vaginal.

5^o Paso

Da el paso: existen terapias seguras, eficaces y adaptadas a ti.

Busca un especialista cerca de ti:



Referencias científicas

1. Arab M., Vasef M., Talayeh M., Sadat Hosseini M., Farzaneh F., Ashrafganjoei T. (2023). The Effect of Radiofrequency Therapy on Sexual Function in Female Cancer Survivors (Gynecologic and Breast) and Non-cancer Menopausal Women: A Single-Arm Trial.
2. Abdelaziz A., et al. (2023). Safety, tolerability and short-term efficacy of transvaginal fractional RF energy delivered vaginally in women with GSM and incontinence. PubMed.
3. Long C.-Y., et al. (2024). The Therapeutic Effect of Monopolar Radiofrequency on Pelvic Floor Dysfunction: Review of Current Evidence. Biomedicines.
4. Mension E., et al. (2023). Effect of Fractional CO₂ vs Sham Laser in Women with GSM (RCT). JAMA Network Open.
5. ClinicalTrials.gov (NCT06900374). Efficacy and Safety of Vaginal Radiofrequency for Vulvovaginal Atrophy in Breast Cancer Patients.



EMPOWER**RF**

by INMODE

INFOSPAIN@INMODEMD.COM | @EMPOWERRF.IBERIA
EMPOWERRF.ES