

## ¿Qué es la candidiasis?

La **candidiasis** es una infección fúngica causada principalmente por el hongo **Candida albicans**. Este microorganismo vive de manera natural en nuestro cuerpo, en zonas como la boca, el tracto digestivo y la piel, sin causar problemas. Sin embargo, cuando hay un desequilibrio, como un debilitamiento del sistema inmune o una alteración en la microbiota natural, el hongo puede crecer de forma descontrolada y provocar una infección.

Aunque la candidiasis puede afectar a cualquier persona, es más frecuente en mujeres y se conoce comúnmente como **candidiasis vaginal**. En hombres, suele manifestarse en la punta del **pene** o el glande.

## Causas y factores de riesgo de la candidiasis

El desequilibrio que permite el crecimiento excesivo del hongo Candida puede ser provocado por varios factores:

- **Uso de antibióticos:** Los antibióticos eliminan las bacterias beneficiosas que ayudan a controlar el hongo en la vagina, lo que permite que Candida se multiplique.
- **Cambios hormonales:** Los cambios hormonales durante el embarazo, la menstruación o el uso de anticonceptivos orales pueden alterar el pH vaginal y favorecer la infección.
- **Diabetes mal controlada:** Un nivel elevado de azúcar en la sangre y la orina crea un ambiente ideal para el crecimiento del hongo.
- **Sistema inmune debilitado:** Condiciones como el VIH/SIDA, la quimioterapia o el estrés crónico pueden reducir las defensas del cuerpo.
- **Higiene íntima inadecuada:** El uso de jabones perfumados, duchas vaginales o productos irritantes altera el pH natural de la zona íntima.
- **Ropa ajustada o sintética:** Prendas que no permiten la transpiración retienen la humedad y el calor, creando un ambiente propicio para los hongos.
- **Alimentación:** Una dieta alta en azúcares refinados y carbohidratos puede influir en el crecimiento de Candida.
- **Transmisión sexual:** Aunque no es considerada una enfermedad de transmisión sexual (ETS) exclusiva, puede contagiarse de una persona a otra durante el acto sexual, especialmente si uno de los miembros de la pareja ya tiene la infección.

## Síntomas de la candidiasis: ¿Cómo saber si la tienes?

Los síntomas de la candidiasis varían según la zona afectada, pero los más comunes en la **candidiasis genital** son:

- **Picor intenso** en la vagina, vulva o glande.

- **Ardor** o sensación de quemazón, que empeora al orinar o durante las relaciones sexuales.
- **Flujo vaginal anormal:** Suele ser de color blanco, espeso y con una consistencia similar al queso cottage.
- Enrojecimiento e inflamación de la vulva o el pene.
- **Sensación de sequedad** o molestias al mantener relaciones sexuales.

En los hombres, también pueden aparecer pequeñas erupciones rojas o puntos blancos en el pene.

## Diagnóstico de la candidiasis

Para diagnosticar una candidiasis, el médico o ginecólogo realizará un examen físico y revisará tus síntomas. A menudo, el diagnóstico se puede confirmar visualmente debido al aspecto característico de la infección.

En algunos casos, se puede tomar una pequeña muestra del flujo vaginal o de la zona afectada para analizarla en un laboratorio. Este análisis permite identificar con precisión el tipo de hongo causante y descartar otras infecciones.

## Tratamientos efectivos para la candidiasis

El tratamiento de la candidiasis depende de la gravedad y la zona afectada. Las opciones más comunes incluyen:

- **Infecciones leves (candidiasis superficial):** Se tratan con **cremas, pomadas, óvulos o supositorios vaginales** con antifúngicos. Estos medicamentos de uso tópico suelen ser efectivos y alivian los síntomas rápidamente.
- **Infecciones recurrentes o más profundas:** En estos casos, el médico puede recetar medicamentos **antifúngicos orales** en forma de pastillas. Es importante seguir el tratamiento completo para evitar que la infección regrese.
- **Infecciones sistémicas (graves):** Cuando la candidiasis se disemina por el torrente sanguíneo (candidemia), se requiere hospitalización y la administración de medicamentos por vía intravenosa. Afortunadamente, estos casos son raros y se presentan en personas con un sistema inmune muy comprometido.

## Consejos de prevención para evitar la candidiasis

Prevenir la candidiasis es más fácil que curarla. Sigue estos consejos para mantener un equilibrio saludable:

- **Usa ropa interior de algodón:** El algodón permite una mejor transpiración y reduce la humedad en la zona íntima. Evita la ropa ajustada o sintética.

- **Mantén una higiene adecuada:** Lava la zona íntima con agua tibia y jabones suaves, sin perfume. Evita las duchas vaginales, ya que pueden eliminar la flora bacteriana natural.
- **Cámbiate la ropa mojada:** Después de nadar o hacer ejercicio, cámbiate de ropa lo antes posible para no mantener la zona húmeda.
- **Límpiate correctamente:** Después de ir al baño, límpiate siempre de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias del ano lleguen a la vagina.
- **Modera el consumo de azúcar:** Una dieta equilibrada con menos azúcar ayuda a controlar los niveles de glucosa, un factor clave en la proliferación del hongo.
- **Maneja el estrés:** El estrés crónico puede debilitar el sistema inmune, haciéndote más vulnerable a las infecciones.

#### Autor y colaboradores



**Delia Sánchez**

Comunicadora social, Autor

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 31 Enero 2019 Actualización: 5 Agosto 2025



**Eva Sánchez**

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer,  
Colaborador

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 31 Enero 2019 Actualización: 5 Agosto 2025