

Prácticas Saludables para una Adecuada Higiene Íntima.

La vulva está expuesta a diferentes circunstancias que pueden favorecer a infecciones vaginales, las cuales podrían evitarse con sencillos hábitos de higienes.

La vagina cada día debido a los cambios hormonales propio de la mujer secreta fluidos con textura u olor diferentes. Lo importante es poder reconocer cuando ese fluido es por alguna infección vaginal y en el peor de los casos cáncer cérvico uterino.

El nivel de acidez del fluido llamado PH vaginal, contribuye a prevenir posibles infecciones. La alteración del mismo altera la microbiota vaginal (mecanismo de defensa natural de la vagina) originando no solo infecciones, sino también sequedad, ardor, picor y dolor, tanto al mantener relaciones sexuales como al orinar, siendo estos síntomas unas de las causas de acudir a las consultas ginecológicas.

La higiene íntima, juega un papel fundamental en la prevención de las infecciones vaginales.

Dentro de las medidas que debemos tener para evitar estos molestos síntomas y mantener un PH adecuado son:

1-Utilizar productos de higiene neutros, con un PH adecuado y no las soluciones agresivas, geles de baños perfumados ni desodorantes íntimos.

2-Enseñarles a las niñas desde pequeñas como lavar su zona íntima, ya que además de evitar picor y ardor, le ayudamos a que adquieran buenos hábitos de higienes.

3-Evitar uso de esponjas y lavar zona vulgar con la mano con movimientos suaves. Debemos lavar zona vulvar de delante hacia atrás, para evitar pasar los gérmenes del año hacia la vulva.

4-Evitar duchas vaginales, ya que eliminan los microorganismos protegen la vagina, la cual tiene su propio mecanismo de limpieza.

5-Cambiar ropa interior diario, usarla de algodón preferiblemente ya que de nylon y otras fibras sintéticas impiden la transpiración, retienen la humedad y favorecen a la proliferación de bacterias y gérmenes.

6-No usar ropa muy ajustadas para evitar hozaduras y favorecer transpiración.

7-Cambiar los tampones y compresas o toallas sanitarias cada 4 a 6 horas como máximo.

8-Lavar las manos y zona genital antes y después de tener relaciones sexuales.

Una buena higiene íntima te brinda protección y confianza. Es recomendable mantener una buena higiene íntima diaria, sexo seguro y acudir al ginecólogo al menos una vez al año, cualquier situación será detectada y tratada fácilmente en una revisión rutinaria y así evitar consecuencias mayores.

Dra. Luz Fermín.