

# HIGIENE ÍNTIMA

## Conoce las claves para sentirte limpia

“ME GUSTARÍA SABER CUALES SON LOS MÉTODOS DE HIGIENE ÍNTIMA MÁS ADECUADOS, ¿SON PELIGROSOS LOS JABONES?, ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO USARLOS?”

ALICIA GÓMEZ, GÜÍMAR, TENERIFE



Dra. M.ª DEL PILAR VÁZQUEZ SANTOS

GINECÓLOGA

EL USO DE JABONES NO ES PELIGROSO, SIEMPRE QUE SE UTILICEN PRODUCTOS QUE NO ALTEREN EL PH DE LA ZONA. NO SE DEBE ABUSAR NI EN CANTIDAD NI EN NÚMERO DE LAVADOS AL DÍA, SIENDO IMPORTANTE EL ACLARADO Y SECADO DE LA ZONA. EL ÁREA GENITAL ES UNA ZONA QUE MANTIENE UN EQUILIBRIO ENTRE SECRECIONES NATURALES Y GÉRMESES HABITUALES, ADEMÁS SU PIEL ESTÁ PREPARADA PARA LAS AGRESIONES DE FRICCIÓN QUE SUFRE BIEN CON EL PARTO O CON LAS RELACIONES. AL ALTERARSE ESE EQUILIBRIO ES CUANDO APARECEN LOS PROCESOS DE IRRITACIÓN.

La frecuencia de uso dependerá de las circunstancias personales, de edad, tipo de alimentación, tratamientos, tipo de relaciones sexuales, calor externo, actividad física y vestimenta que se utilice.

Los genitales externos femeninos se mantienen limpios con la misma higiene que el resto del cuerpo, añadiendo una limpieza tras la micción, la defecación y, en ocasiones, tras las relaciones sexuales. Las secreciones vaginales, la orina, la menstruación, el sudor o el uso de ropa ajustada hacen que sea una zona poco ventilada y con un alto grado de humedad y calor intenso, que favorece la multiplicación de las bacterias. La función sexual y reproductora de la zona, hacen que se tenga un olor especial en cada momento del día, en función de la edad, del nivel hormonal y del uso.

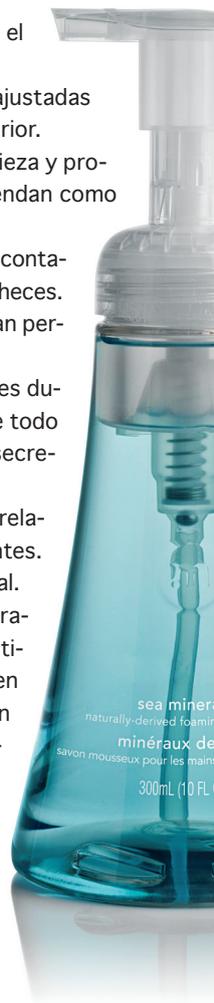
### CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

Sentirnos limpias es una sensación personal, que se consigue manteniendo un equilibrio entre el olor, la flora habitual y el flujo vaginal. Tres factores muy importantes para la función que desempeñan los genitales.

- El olor lo produce el sudor, el sebo, las secreciones vaginales, uretrales y menstruales, rectales, junto con la descomposición de las bacterias de la zona.
- La flora bacteriana protege contra las bacterias patógenas o dañinas y no se debe destruir, es lo que mantiene el pH de la zona.
- El flujo vaginal tiene una especial función de limpieza, de hidratación y lubricación, que varía según la etapa de la vida en la que se esté, además de tener un papel importante su aumento o disminución en la relación sexual.

### UNA HIGIENE CORRECTA:

- El baño diario es una medida necesaria, dejando caer el chorro sobre los genitales y secando bien la zona.
- Es necesario cambiarse a diario y evitar las prendas ajustadas y que no respiren. Es aconsejable dormir sin ropa interior.
- La vagina tiene sus propios mecanismos de autolimpieza y protección, por lo que las duchas vaginales no se recomiendan como medida rutinaria de higiene.
- Se debe realizar la higiene anal hacia atrás para evitar contaminar la zona vaginal con bacterias procedentes de las heces.
- Utilizar productos jabonosos suaves que no contengan perfumes, para no alterar el pH de la zona.
- Cambiarse cada 2-3 horas las compresas o tampones durante la menstruación y no utilizar protectores durante todo el mes, pues dificulta la transpiración y acumula las secreciones aumentando la humedad y el calor de la zona.
- Es recomendable un lavado externo antes y tras la relación sexual, si se utilizó preservativo o cremas lubricantes. Cuidado con la higiene bucal en la práctica del sexo oral.
- Los tratamientos hormonales (anticonceptivos o terapias hormonales sustitutivas), los tratamientos de antibióticos, la utilización de medicamentos que se eliminen por el riñón e incluso cambios en la alimentación, hacen que podamos notar distinto olor y aumento o disminución de las secreciones vaginales, que pueden desencadenar procesos infecciosos.
- Aquellas personas con incontinencia de orina, que lleven compresas o pañales durante todo el día, o incluso aquellas que no tengan noción de si están o no húmedas deben tener un cuidado especial.



Dra. M.ª DEL PILAR VÁZQUEZ SANTOS

OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA - MEDICINA DE LA MUJER

SAN ANTONIO, 30 BAJO, 12 - 38202 LA LAGUNA (SANTA CRUZ DE TENERIFE)

TEL. 922 251 600 • [www.dravazquezsantos.com](http://www.dravazquezsantos.com)

[medicinadelamujer@dravazquezsantos.com](mailto:medicinadelamujer@dravazquezsantos.com)

