

# HIGIENE ÍNTIMA: EL CUIDADO QUE TODAS NECESITAMOS

**LAS INFECCIONES VAGINALES AFECTAN A MUJERES DE TODAS LAS EDADES. LO MEJOR PARA LA HIGIENE DE ESTA ZONA TAN ÍNTIMA ES UTILIZAR SOLO AGUA, NADA DE JABONES NI PROTECTORES DIARIOS. TAMBIÉN ES UN TEMA DE PAREJA.**

Una de las consultas femeninas más frecuentes que reciben ginecólogos y matronas es sobre infecciones vaginales, una patología que afecta a miles de mujeres sin importar la edad.

Así lo asegura la matrona y académica de la Escuela de Obstetricia y Puericultura de la Universidad Mayor, Roxanna Gianini, quien explica que las mujeres necesitamos brindarle una atención especial a nuestra higiene íntima y cuidar los genitales para evitar estas molestias.

La experta explica que la vagina produce normalmente un fluido llamado leucorrea fisiológica compuesta por secreciones escasas, sin mal olor y homogénea, que tiene por objetivo mantener el PH ácido para dificultar el crecimiento de microorganismos potencialmente patógenos.

Existen factores que predisponen a la aparición de ciertas infecciones como el uso de protectores diarios, de jabones o algún otro desinfectante para lavar los genitales, duchas vaginales, antibióticos de amplio espectro, no usar preservativos durante las relaciones sexuales o padecer males crónicos como la diabetes.

“La leucorrea patológica se produce cuando se rompe el equilibrio entre los mecanismos

protectores vaginales y los microorganismos patógenos.”

Una forma de identificar las infecciones vaginales es a través del cambio en el color, olor y consistencia del fluido. Muchas mujeres presentan síntomas locales como dolor al orinar, molestias durante las relaciones sexuales (dispareunia), prurito e irritación en genitales, dependiendo del tipo de microorganismo que lo cause.

“Cuando las infecciones vaginales son causadas por microorganismos de transmisión sexual, estos suelen ascender e infectar órganos internos como el útero y trompas de Falopio en el largo plazo, lo que puede terminar en algunos casos en infertilidad”, sentencia.

## FLUJO ANORMAL

La académica agrega que muchas pacientes consideran estos flujos como normales por lo que utilizan protectores diarios, toallitas, y desodorantes vaginales que enmascaran estas infecciones, llegando tardíamente a la consulta del especialista, lo que generalmente tiene consecuencias.

Para mantener una adecuada higiene íntima es recomendable lavarse los genitales solo con agua corriente: “A muchas mujeres les



## Consejos

- 1 • Utilizar solo agua para el aseo de genitales.
- 2 • No utilizar cloro, vinagre, bicarbonato, ni jabón (aunque sea “neutro”) ni ningún tipo de desinfectantes en la zona.
- 3 • Utilizar solo ropa interior y toallas higiénicas de algodón.
- 4 • No utilizar protectores diarios, duchas vaginales ni toallitas húmedas ni menos desodorantes, que enmascaran los síntomas.
- 5 • Tener una pareja sexual mutuamente exclusiva o usar condón.
- 6 • Consumir alimentos ricos en probióticos los cuales pueden restaurar y mantener la flora vaginal normal.

cuesta adoptar esta conducta ya que sienten que no se han lavado bien. Sin embargo, esta es la forma adecuada para mantener el equilibrio en la flora bacteriana de la vagina”, y agrega que no se recomienda el uso de jabones ni lociones adicionales —aunque sean neutros— ya que pueden hacer desaparecer microorganismos, como los lactobacilos que nos protegen a nivel vaginal.

Estas infecciones también pueden ser contraídas a través de la actividad sexual, en estos casos es necesario tratar a la pareja: “Las infecciones vaginales por microorganismos de transmisión sexual son frecuentes. Para evitarlas, es necesario tener una pareja mutuamente exclusiva o utilizar condones. Los tratamientos en estos casos pueden ser por vía oral, en óvulos o cremas”.

Siempre se debe acudir al especialista cuando el flujo salga de los límites normales, es decir, cuando cambie de color, tenga mal olor (no siempre), produzca prurito, ardor, molestias al orinar.

El diagnóstico de leucorrea es más bien de carácter clínico y se realiza en el examen ginecológico, en el que se observan las características del flujo. “Puede ocurrir que la infección sea asintomática, entonces es necesario practicar otros exámenes, como cultivos para determinar el tipo de microorganismo que genera la leucorrea y realizar el tratamiento”.