Higiene de la zona íntima femenina

Más allá de la limpieza

A menudo, cuando se habla de higiene íntima femenina se tiende a pensar exclusivamente en la limpieza de la zona genital. No obstante, en la presente revisión, los autores dan al término un significado mucho más amplio, e incluyen en él los preparados, productos y prácticas útiles para mantener en perfecto estado la región genital externa, prevenir la aparición de los desórdenes más comunes y garantizar una óptima eficiencia de sus funciones.

La vulva es la parte externa del aparato genital femenino. En los seres humanos, esta estructura incluye varias regiones anatómicas diferenciadas: el pubis o monte de Venus, los labios mayores, los labios menores o ninfas, el clítoris, el introito vaginal (protegido por el himen) y el meato uretral. Cada una de estas estructuras integrantes de los genitales externos femeninos tiene características morfológicas y peculiaridades fisiológicas propias y adaptadas a su ubicación y a la función que realizan.

RAMON BONET[a] y ANTONIETA GARROTE[b]
[a]Doctor en Farmacia.
[b]Farmacéutica.

Fisiología del tracto vaginal

Para poder entender y evaluar las características y el papel que desempeñan las diversas alternativas de higiene íntima es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones anatomofisiológicas al respecto de la zona genital femenina.

Ubicación

La vulva está situada en una oquedad cerrada y cubierta de vello al final del abdomen. Esta ubicación, junto con la morfología de las estructuras que la integran, su funcionalidad y el hecho de que sea una zona permanentemente oculta bajo la indumentaria hacen que haya una semioclusión permanente piel-piel, con un importante coeficiente de fricción y con una exposición habitual a traumas de tipo mecánico derivados de la propia función sexual o a la utilización de tampones.

Características del epitelio

Una primera matización que hay que realizar en este apartado es que las características morfológicas y funcionales de la piel vulvar difieren sensiblemente de las de la piel del resto de zonas corporales. A esto hay que sumar el hecho de que el epitelio vulvar no es una entidad biológica uniforme, sino que presenta una cierta variabilidad entre las diversas estructuras que componen la vulva. Finalmente, un tercer elemento a tener en cuenta es que las características epiteliales del aparato genital están fuertemente influenciadas por el perfil hormonal femenino, lo que hace que éstas experimenten importantes transformaciones durante toda la vida de la mujer.

De una forma general, puede indicarse que la piel vulvar está más irrigada, más inervada, es sensiblemente más permeable y presenta una mayor reactividad frente a agentes irritantes que el resto de la piel del cuerpo (la respuesta frente al contacto con un agente irritante se instaura con mayor rapidez, pero también desaparece con mayor celeridad cuando se interrumpe el contacto con el agente causal).

Uno de los parámetros que varía con la edad y con el estado hormonal es su espesor y grado de diferenciación: en las niñas, el tejido vulvar no está estrogenizado y la piel es atrófica, delgada y con poco tejido adiposo. Desde la menarquia y hasta la edad fecunda se produce un incremento del grosor de la epidermis y del estrato córneo. Finalmente, con la menopausia se vuelve a producir una pérdida de espesor debido a la involución de las crestas epidérmicas, a la degradación elastósica y la reducción de la velocidad de reepitelización.

pH

El pH de la piel vulvar en la mujer adulta se sitúa próximo a 6, algo menos ácido que el del tejido epitelial corporal (alrededor de 5), lo que se traduce en una menor protección frente a la colonización microbiana. Este riesgo se acentúa mucho entre la población infantil, ya que el pH vulvar de las púberes se sitúa alrededor de la neutralidad (7-8), lo que las convierte en más vulnerables frente a este tipo de procesos infecciosos.

Flora bacteriana

La zona de la vulva es, dentro del cuerpo, un nicho microbiológico específico, cuya población se diferencia del resto del cuerpo y que tiene una función protectora de primer orden frente a colonizaciones externas patógenas. La bacteria más característica en este entorno es el llamado bacilo de Döderlein, microorganismo que es capaz de metabolizar el glucógeno formado en las capas superficiales del epitelio vaginal y transformarlo en ácido láctico.

Cualquier circunstancia que cause un aumento de pH (la corriente secretora del útero durante la menstruación es alcalina, los lavados con agentes jabonosos agresivos, trastornos hormonales, etc.) induce una reducción de la flora vulvar autóctona e incrementa sensiblemente el riesgo de infección.

Olor

La zona vulvar contacta con secreciones sudorales, vaginales, menstruales y uretrales. La descomposición bacteriana de éstas es la causante del olor característico de esta zona. Cambios en el olor o un olor más fuerte del habitual suelen ser indicativos de algún tipo de trastorno.

Flujo vaginal

Es la secreción mucosa que normalmente se produce en el canal vaginal y que cumple funciones de autodepuración, humectación y lubricación. El flujo vaginal se origina en las llamadas glándulas de Bartholin y es secretado a la vulva en el introito vaginal. La apariencia y consistencia del flujo puede variar en función del día del ciclo menstrual o durante el embarazo.

Relaciones sexuales

En la edad adulta, las relaciones sexuales comportan inevitablemente un incremento en el riesgo de infecciones. En apartados anteriores se han referenciado los mecanismos de defensa de que dispone la zona vulvar para combatirlos y el papel de las secreciones vaginales en la facilitación de las relaciones sexuales. Durante la

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Cómo mantener en perfecto estado la región genital

- Evitar prendas ajustadas y la ropa íntima de tejidos que dificulten la transpiración.
- Lavar la ropa íntima con jabones poco agresivos y garantizar su correcto aclarado.
- La vagina tiene sus propios mecanismos de autolimpieza y protección, por lo que las duchas vaginales no se recomiendan como medida rutinaria de higiene, a menos que formen parte de un tratamiento médico.
- Para la limpieza de la zona íntima deben utilizarse productos con agentes limpiadores neutros y que no alteren la acidez de la mucosa genital.
- Para la limpieza íntima se evitará el uso de esponjas o guantes, ya que éstos acaban siendo elementos con una elevada carga microbiana que pueden actuar como vector de infección.
- Los perfumes y desodorantes íntimos son potencialmente irritantes, por lo que se debe evitar o moderar su uso. Los desodorantes tienen, además, el problema adicional de que, al eliminar olores, pueden estar enmascarando el principal síntoma de un proceso que requeriría un tratamiento.
- Lavar los genitales antes y después de mantener relaciones sexuales, especialmente si se han utilizado lubricantes o algún otro preparado facilitador del acto.
- La frecuencia de cambio de las toallas higiénicas o tampones durante la menstruación variará mucho en función de la cantidad de flujo de cada mujer y del día del ciclo en que se encuentre. No obstante, en ningún caso debería exceder las 4-6 h.
- Previa y posteriormente a la colocación de un tampón deben lavarse las manos. ■

menopausia se pierde la capacidad secretora de este fluido y es muy frecuente que se presente sequedad vulvovaginal, que además de causar picor y escozor, dificulta y hace dolorosas las relaciones sexuales. El fluido producido por la mujer menopáusica es menos ácido, lo que puede también repercutir en un mayor riesgo de infección.

Incontinencia urinaria

Es la pérdida involuntaria de orina, objetivamente demostrada y que origina un problema higienicosocial. Su incidencia —mucho mayor entre las mujeres que entre los varones— aumenta sensiblemente con la edad. Además de la propia anatomía del aparato urinario femenino, otros factores que favorecen su aparición son: embarazos, partos múltiples, atrofia genital y del suelo pélvico por falta de estrógenos (menopausia), etc.

A partir de estas consideraciones anatomofisiológicas, los productos para la higiene íntima se han agrupado en 5 grandes grupos según su función: limpieza, desinfección, hidratación, protección y facilitación de las relaciones sexuales.

Limpieza de la zona genital

Dada la sensibilidad de la zona sobre la que van a aplicarse, la composición de los productos de higiene íntima debe estar diseñada de forma que garantice una eliminación eficaz de las secreciones fisiológicas de la zona (sudorales, vaginales y uretrales) y restos de suciedad, y que además tenga las siguientes propiedades:

- Dermocompatibilidad con la superficie mucosa.
- No causar ni irritación ni sequedad, de forma que puedan utilizarse regularmente e, incluso, varias veces al día.
- Acción limpiadora suave que no cause ni una alteración del manto hidrolipídico, ni una eliminación de la flora autóctona, ni un desequilibrio de la función barrera.
- Un pH ligeramente ácido, similar al de la zona en la que va a ser aplicado, lo que la protege, además, de la proliferación oportunista de microorganismos.
- Acción refrescante y antiodorante.
- Características organolépticas y galénicas adecuadas (viscosidad, capacidad espumante).

Desinfección íntima

Las características de la zona genital femenina, su funcionalidad y su ubicación anatómica hacen que la zona vulvar sea, en todas las edades de la mujer, muy susceptible de presentar infecciones inespecíficas. Dejando a un lado las de origen sexual (que requerirán un tratamiento médico de la pareja), las infecciones vulvares inespecíficas pueden tener un origen muy diverso: proliferación de bacterias de origen anal; crecimiento exagerado de la flora bacteriana autóctona, tanto aerobia o anaerobia como fúngica, alteraciones del ecosistema vaginal, etc.

Prevención de vulvovaginitis

Algunas medidas que pueden divulgarse desde la farmacia para prevenir las infecciones genitales son:

- La utilización de preservativo puede evitar la mayor parte de las infecciones transmitidas sexualmente.
- Utilizar ropa holgada y de materiales que faciliten la transpiración.
- Realizar la limpieza de la zona anal de delante hacia atrás, para evitar introducir en la vulva bacterias del recto.
- Lavarse las manos antes y después de ir al baño.
- En verano, evitar permanecer demasiado tiempo con el bañador mojado. Si el baño ha sido en piscina, ducharse al salir del agua.
- Beber mucha agua. Ingerir poca agua implica menor eliminación de líquido y, por tanto, mayor estancamiento de éste, lo que favorece el desarrollo de gérmenes.

Las vulvovaginitis cursan con una sintomatología diversa marcada por: irritación y prurito en los genitales externos, ardor al orinar, dolor en las relaciones sexuales, inflamación vulvar y producción anormal de flujo de un olor y aspecto desagradable.

Hidratación de la mucosa vaginal

Uno de los problemas comunes en la zona genital femenina es la sequedad vaginal que aparece de forma fisiológica en alguno de los períodos vitales de la mujer (menopausia), pero que pueden aparecer también en diferentes momentos por muy diversas causas (lavados demasiado frecuentes o con agentes muy agresivos, administración de determinados fármacos, infecciones, causas psicológicas, etc.).

Protección higiénica

El sangrado menstrual, que acompañará periódicamente a la mujer desde la menarquia hasta el final de la vida fértil, y la incontinencia urinaria, un problema muy frecuente entre la población femenina madura, son dos situaciones que hacen especialmente importante la higiene íntima femenina.

En ambos casos, la zona genital se ve expuesta al contacto casi permanente con la humedad causada por las secreciones corporales. El potencial irritante de la orina, la humedad, la oclusividad y la presencia de una importante población microbiana autóctona pueden acabar causando molestias e infecciones si no se extreman las precauciones higiénicas.

Productos específicos para la higiene íntima

Limpiadores

Jabones íntimos

Incluyen como activo principal una base tensioactiva muy suave que puede ser de naturaleza aniónica, anfótera, no iónica o glucosídica. Para contrarrestar la potencial agresividad de alguno de estos tensioactivos, y para calmar las posibles irritaciones derivadas del contacto local con los agentes irritantes propios de la zona, es frecuente que los jabones para la higiene íntima incorporen componentes con propiedades calmantes (alfabisabolol, extracto de manzanilla, avena, etc.).

Otro tipo de agentes limpiadores ampliamente utilizados en higiene íntima por tener un adecuado perfil detergente, pero con una menor agresividad que los jabones comunes, son los llamados detergentes sintéticos o *syndet* (synthetic detergent). Químicamente se trata de compuestos orgánicos de amonio cuaternario o ácidos grasos polimerizados o sulfonados cuyo pH final es neutro o ligeramente ácido, lo que los hace especialmente indicados para la higiene de las zonas sensibles.

Un activo muy popular entre los jabones íntimos es el ácido láctico. Con su incorporación a este tipo de preparados se pretende aprovechar su capacidad reguladora del pH, su potencial hidratante y su afinidad al tampón fisiológico.

Para contrarrestar la acción resecante del lavado o la propia sequedad vaginal de la edad posmenopáusica, este tipo de jabones pueden incorporar uno o más componentes activos con propiedades hidratantes (propilenglicol, ácido láctico). Algunos de ellos incorporan activos con acción regeneradora y protectora (alantoina, pantenol), alternativas que tienen un especial interés cuando la zona vulvar está erosionada. Finalmente pueden incorporar antipruriginosos (polidocanol) o algún componente que evite la proliferación bacteriana y fúngica (piroctono olamina).

Toallitas íntimas

Esta forma cosmética está especialmente diseñada para la higiene vulvar tras la micción o durante el cambio de toalla sanitaria o tampón, o en las ocasiones en que no es posible realizar un lavado en condiciones. La solución limpiadora suele ser una mezcla de tensioactivos con glicerina o propilengilcol y agentes calmantes (agua de hamamelis, extractos glicólicos de avena, manzanilla) que se halla impregnada en un soporte textil o celulósico. No se requiere aclarado tras su utilización.

El uso de desodorantes íntimos en aerosol ha sido y está muy cuestionado en cuanto a recomendación y beneficios de su uso. El principal riesgo de su utilización es su capacidad de causar una vulvovaginitis de contacto cuando se aplica desde demasiado cerca (enfriamiento durante la evaporación del propelente, excesiva concentración de ingredientes en la superficie e ingreso accidental de

componentes en la vagina debido a la fuerza del nebulizador).

Antisépticos ginecológicos

Las alternativas disponibles en el mercado para la desinfección de la zona genital externa son básicamente soluciones acuosas de agentes desinfectantes (clorhidrato de bencidamida, cloruro de benzalconio, clorhexidina, povidona yodada, aceite de árbol de hojas de té, etc.).

Se comercializan tanto en forma de soluciones diluidas listas para utilizar, como en solución concentrada para dilución extemporánea o en forma de polvo para disolución. En todos los casos se aplicarán en forma de irrigaciones o lavados externos una o dos veces al día.

Hidratantes

La alternativa terapéutica en estos casos son los geles y cremas vaginales. Se trata de preparados de base acuosa (ligeros y fácilmente eliminables mediante la ducha o lavado diario), con un pH próximo al de la zona vaginal y dermatológicamente compatibles con la mucosa vulvovaginal. Para reforzar el alivio de la sequedad vaginal incorporan a su composición agentes humectantes e hidratantes (glicoles, ácido láctico).

Un problema que se presenta con mucha frecuencia asociado a la sequedad vaginal es el prurito, por lo que hay algunos de estos preparados tópicos que incorporan, además, un anestésico local (lidocaína).

Protectores

Además de una adecuada limpieza de la zona (mañana y noche como mínimo) con alguno de los productos definidos anteriormente, es importante en estos casos la utilización de productos absorbentes que captarán las secreciones y mantendrán la zona genital limpia y seca.

Los grandes aliados de la mujer para el control del sangrado menstrual son las toallas sanitarias y los tampones. Las toallas sanitarias son pequeñas bandas absorbentes y desechables, que se fijan a la ropa interior con la ayuda de algún elemento adhesivo. Como absorbente suelen incluir materiales celulósicos de alta capacidad de captación de absorción. Entre las novedades de más reciente introducción están las toallas sanitarias que incluyen canales para dirigir la humedad a lo largo de la compresa o materiales que gelifican al captar líquido, con lo que impiden que éste regrese a la superficie con la presión o el movimiento.

Dentro de las opciones de higiene íntima, las toallas sanitarias son, sin duda, uno de los productos que ha presentado una mayor diversificación para intentar cubrir las necesidades específicas de cada mujer en cuanto a protección, comodidad, discreción y libertad de movimiento. Es posible encontrarlas con diferentes capacidades de absorción (desde los llamados salvaeslips —muy pequeños y casi imperceptibles, útiles para los días de poco flujo o entre períodos no menstruales para absorber el flujo vaginal— hasta los superabsorbentes, algo más gruesos y especialmente indicados para sangrados menstruales muy abundantes o para utilizarse durante la noche). Respecto a su adaptabilidad, hay algunas con alas, que permiten una mejor fijación a la prenda íntima y previenen los escapes en la zona de la entrepierna u otras que por su diseño pueden utilizarse con prendas íntimas de reducido tamaño.

Respecto a los tampones, son entramados de fibras absorbentes prensadas, con forma cilíndrica, que se insertan en la vagina. Para facilitar su inserción suelen acompañarse de aplicadores plásticos o de cartón. A medida que absorbe el flujo menstrual, el tampón se hincha y se adapta a la cavidad vaginal, con lo que ofrece una protección segura. Para su extracción basta con relajar la musculatura pélvica y tirar del hilo que incorporan.

Igual que ocurre con las toallas sanitarias, los tampones presentan una amplia gama de posibilidades para adaptarse tanto a la morfología de la cavidad vaginal como a la intensidad del flujo y a su variabilidad durante los días del ciclo.

Para minimizar las molestias de la incontinencia urinaria puede recurrirse en casos leves a las compresas y, cuando el problema es más importante, a los pañales para adultos.

Las compresas para incontinencia son similares en concepto a las toallas sanitarias, pero presentan una mayor capacidad de absorción, incluyen alguna capa fina de material plástico para evitar el traspaso de líquido y suelen contener algún tipo de sustancia desodorante para neutralizar el olor.

Los pañales para adultos están provistos de resortes ajustables o elásticos a pierna y cintura, lo que permite una adaptabilidad óptima con un riesgo mínimo de pérdidas de líquido. Se ofrecen en varias tallas y capacidades de absorción en función de la anatomía de la persona y la gravedad del problema. Son también de utilidad en pacientes con incontinencia fecal.

Lubricantes y facilitadores de relaciones sexuales

Se trata de productos de características muy similares a los descritos como hidratantes vaginales; de hecho, lo más habitual es que los productos de esta familia reivindiquen en su material promocional ambos tipos de propiedades.

Cuando la finalidad básica de estas cremas es la de actuar como lubrificante o facilitador del coito, una propiedad muy importante y que debe estar garantizada es su compatibilidad con los preservativos, ya que determinados excipientes oleosos podrían llegar a comprometer la integridad de éstos.

Las formulaciones de algunos geles lubricantes, por su naturaleza y composición, pueden tener per se una cierta actividad espermicida. No obstante, es frecuente encontrar alternativas que incluyan algún activo específico con esta propiedad anticonceptiva. ■