

# Cuidados de la zona íntima femenina

*Consejos de higiene y situaciones fisiológicas particulares*

**La importancia de la higiene corporal, desde la limpieza del pelo a la del cutis, pasando por el uso de desodorantes, perfumes y geles y espumas para el baño, es indiscutible. En la mujer, una de las zonas que precisa unos cuidados especiales es la región genital externa. Una limpieza correcta de esta zona del cuerpo evitará las consecuencias de un exceso de detergencia sobre la mucosa y las posibles infecciones debidas a una higiene deficitaria u otras causas.**

**D**e entrada, hay que decir que para mantener la mucosa vulvovaginal aseada será suficiente lavarse con agua o con jabón suave y agua, preferentemente dos veces al día, una por la mañana y otra vez antes de acostarse. La limpieza de la zona debe incluir la vulva, así como los pliegues de los labios mayores y menores y no descuidar el lavado alrededor del clítoris.



ANNA CODINA

FARMACÉUTICA.



La vagina no debe lavarse en su interior, ya que tiene su propio mecanismo depurador: cada día se libera una cantidad determinada de flujo vaginal. El flujo, en ausencia de patologías, es blanquecino, con tendencia a amarillear cuando se seca: es algo viscoso, dulce y su olor no es desagradable. El pH de las secreciones vaginales normales es ácido, menor de 4,5. La producción de flujo vaginal aumenta durante la excitación sexual y con la ovulación. También cambia el aspecto del flujo vaginal cuando se está ovulando y la mujer es más fértil, en este caso, el flujo presenta una consistencia elástica a fin de retener fácilmente los espermatozoides y favorecer así el embarazo.

Por otro lado, las duchas vaginales no son recomendables como medida rutinaria de higiene, a menos que forme parte de un tratamiento médico. Este tipo de limpieza de la vagina puede llegar a cambiar el pH vaginal y favorecer el desarrollo de bacterias con la producción de inflamación o infección de la mucosa. Por tanto, las duchas vaginales sólo están indicadas en situaciones específicas y durante un período corto.

Es muy importante mantener esta zona seca, aparte de limpia, para evitar infecciones. El contacto con la orina, el sudor, el mismo flujo vaginal, la menstruación y el hecho de ser una zona poco ventilada favorecen que la humedad generada no se evapore por completo, y éstas son las causas por las que esta zona es más susceptible del ataque de microorganismos.

Hay una serie de factores o situaciones que pueden alterar la zona vulvovaginal y facilitar la aparición de infecciones:

- El uso de ropa interior ajustada.
- El uso de materiales sintéticos, como lencería de nailon, porque mantienen la humedad y el calor en la zona genital.
- Las relaciones sexuales, por producir alteraciones químicas, ya que el esperma es alcalino y ocasiona un cambio en el pH de la vagina.
- La menstruación.
- Uso frecuente de antibióticos.
- Parasitosis.
- Incontinencia urinaria o fecal.
- Cambios hormonales durante la pubertad, el embarazo y la menopausia.

### Situaciones fisiológicas particulares

La mucosa vulvovaginal no presenta ni las mismas características, ni es susceptible al mismo tipo de infecciones durante las distintas etapas de la vida de la mujer.

### Niñas

En niñas pequeñas es frecuente observar vulvovaginitis, de hecho es el desorden más común. En ellas, aún no ha empezado la producción estrogénica y hay una serie de causas que predisponen su desarrollo:

- Tejido no estrogenizado atrófico.
- Labios menores con poco tejido adiposo y pequeños.
- Piel de la vulva delgada.
- Ausencia de vello en el pubis.
- pH neutro (7 a 8).
- Corta distancia entre la vagina y el ano.
- Higiene inadecuada, lo que facilita la contaminación por las deposiciones.

Las infecciones vaginales en la infancia y en la premenarquia son la causa más frecuente de consulta ginecológica.

En esta edad es muy importante enseñar el hábito de la higiene íntima e insistir en que la limpieza debe realizarse de delante hacia atrás, nunca al revés, para evitar contaminar con restos de heces la zona vaginal. Es muy importante también asear la zona perineal con jabones neutros.

#### CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

### Recomendaciones generales

No está de más seguir unas recomendaciones generales para conseguir mantener esta delicada zona de nuestro cuerpo en perfectas condiciones:

- Usar ropa íntima de algodón
- Lavar la ropa íntima con jabones neutros
- No utilizar duchas vaginales, ni agentes antisépticos locales
- Lavar los genitales antes y después de mantener relaciones sexuales
- Utilizar jabones suaves que no alteren el pH ácido propio de la mucosa
- No usar ropa muy ajustada para favorecer la transpiración de la zona
- Controlar la ingestión de medicamentos. Después de tomar antibióticos, la mujer es más susceptible de contraer infecciones vaginales



## Adolescencia y mujeres adultas

Al llegar la pubertad el pH pasa de neutro a ácido (4,5), ya que la producción de estrógenos favorece el engrosamiento de la mucosa y el depósito de glucógeno. La fermentación del glucógeno es la responsable de la disminución del pH y en este ambiente, proliferan favorablemente las bacterias, sobre todo lactobacilos que protegen la vagina de las infecciones y son los constituyentes de la flora vaginal.

En la niña adolescente es frecuente la consulta por leucorrea fisiológica, abundante flujo blanquecino y sensación de sentirse siempre húmeda. Es normal que de 6 a 12 meses antes de presentarse la menarquia, los estrógenos estimulen la producción de moco y sudor vaginal. Ya en esta etapa el pH es ácido, como en la adulta normal.

En cambio, entre las adolescentes es frecuente la aparición de infecciones comunes como la vulvovaginitis.

Las infecciones vaginales son más frecuentes en esta edad si la higiene íntima es deficiente y también por el contacto sexual sin protección. El microorganismo que se transmite por contacto sexual es *Trichomonas vaginalis*.

Las infecciones por causa no sexual pueden darse a cualquier edad y por distintas causas. La proliferación de bacterias propias del ano puede causar inflamación de las paredes de la vagina. También las vaginosis bacterianas son frecuentes entre las mujeres en etapa fértil, por crecimiento exagerado de la flora bacteriana aeróbica y anaeróbica. El pH en este caso es mayor de 4,5. Otra posibilidad es la excesiva proliferación de los hongos presentes en la propia flora vaginal, el más frecuente es *Candida albicans*. Una serie de factores favorecen el desarrollo de este hongo por alteración del pH vaginal que provoca la aparición de candidiasis, como el uso de ropa muy ajustada, bañarse en piscinas públicas o el uso de aseos con higiene deficitaria y, como ya se ha comentado, el mantenimiento de la humedad en la zona genital.

En las adolescentes aparecen frecuentemente vaginosis bacterianas y vulvovaginitis por *Cándida*.

La infección por *Cándida* se caracteriza por irritación y prurito del área genital externa, ardor al orinar y do-

Las vaginosis bacterianas son frecuentes entre las mujeres en etapa fértil, por crecimiento exagerado de la flora bacteriana aeróbica y anaeróbica



## Consejos de higiene

Otros consejos a tener en cuenta al realizar la higiene íntima y para evitar la aparición de vulvovaginitis inespecíficas son los siguientes:

- No utilizar esponja o guantes para limpiar la zona genital, ya que en ellos se acumulan infinidad de gérmenes.
- Evitar, o como mínimo moderar, el uso de desodorantes íntimos.
- Cambiar los tampones y las compresas cada 4-6 h.
- Realizar la limpieza después de orinar o defecar con papel higiénico blanco e inodoro.
- Realizar la limpieza de la región perineal hacia atrás (zona anal).
- No utilizar talco, perfumes o desodorantes. ■

lor al mantener relaciones sexuales, inflamación de los labios de la vulva y secreción continua de un flujo de olor y aspecto desagradable.

Las candidiasis se observan frecuentemente si se ha producido una alteración del ecosistema vaginal por una serie de causas, como la toma de antibióticos, el embarazo, la diabetes o casos de inmunosupresión. También el uso de ropa muy ajustada o la obesidad son factores que predisponen a presentar infecciones por este tipo de microorganismos.

El uso de aerosoles entre las adolescentes, incluso entre las niñas pequeñas, puede desencadenar una respuesta alérgica y provocar la aparición de vulvovaginitis de contacto, por esta razón no está recomendado su uso.

## Embarazo

Otra etapa con distintas necesidades y cuidados es el embarazo. Durante el embarazo es muy importante realizar una buena higiene genital y anal. Se recomienda usar jabones líquidos, neutros y que no sean irritantes.

Es necesario recordar que durante este período es totalmente normal un aumento de las secreciones vaginales.

## Menopausia

Con la llegada de la menopausia se dejan de producir hormonas y el flujo vaginal se interrumpe. Es frecuente la aparición de vaginitis en ancianas que no pueden realizar una correcta higiene de la zona genital. ■