



G. CÁCERES

# HIGIENE ÍNTIMA

## MASCULINA Y FEMENINA

### VISIÓN INTEGRAL

*En el primer mundo, el concepto básico de higiene personal –aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo– ha visto ampliado, sensiblemente, su perímetro en las últimas décadas. La mayor interrelación de los individuos que integran nuestra sociedad, un mejor conocimiento de nuestro cuerpo y nuestro entorno, una mayor divulgación de medidas sanitarias preventivas y una valoración creciente de la estética y el culto al cuerpo han propiciado que se instauren nuevas rutinas higiénicas que inciden directamente en el bienestar y confort de las personas.*

**RAMÓN BONET** Doctor en farmacia.  
**ANTONIETA GARROTE** Farmacéutica.

El aparato genital es un conjunto de órganos que, en el marco del cuerpo humano, alberga la función de reproducción, sintetiza las hormonas sexuales y permite la micción. La convivencia del sistema urinario y reproductor en esta pequeña porción de la anatomía corporal, así como los condicionantes que los convencionalismos sociales han impuesto a esta zona, hacen que tenga unas particularidades en cuanto a su cuidado e higiene que muchas personas no siempre saben afrontar de forma satisfactoria.

Aunque la educación higiénica y sexual es hoy día mucho más accesible y clara que tiempo atrás, aún hay muchas personas que no tienen acceso a ella y, por pudor o vergüenza, tampoco se atreven a recurrir abiertamente a un profesional sanitario en busca de consejo. El farmacéutico, con su proximidad y sensibilidad sanitaria, debe ser capaz de saltar esta barrera y ejercer un valiosísimo papel divulgador también en el campo de la higiene íntima.

### GENERALIDADES DE LA ZONA GENITAL: SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

La zona genital externa, tanto femenina como masculina, posee una ubicación, morfología y funcionalidad que hacen que requiera de una higiene y cuidados específicos. Sus estructuras, formas y características son diferentes de un sexo a otro, no obstante también presentan ciertos puntos de convergencia que hacen que en ciertas situaciones puedan requerir cuidados similares. De una forma general puede indicarse que la piel de la zona genital está más irrigada, más innervada, es

## LA CONVIVENCIA EN EL APARATO GENITAL DE UNA BIFUNCIONALIDAD DE PROCESOS EXCRETORES Y SEXUALES IMPONE LA NECESIDAD DE MAXIMIZAR LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS EN ESTA ZONA

sensiblemente más permeable y consiguientemente presenta una mayor reactividad frente a agentes irritantes que el resto de la piel del cuerpo, por lo cual tendrá una mayor susceptibilidad de sufrir irritaciones. Del mismo modo, y como consecuencia de las mismas características, tiene una recuperación rápida al cesar el contacto con el agente causal o al instaurar las medidas correctoras adecuadas.

### ÁREA GENITAL FEMENINA

La parte externa del aparato genital femenino o vulva está formada por el pubis, los labios mayores, los labios menores o ninfas, el clítoris, el introito vaginal y el meato uretral. Estas estructuras están sometidas a la presencia de diversos fluidos susceptibles de contaminarse fácilmente, entre los que cabe destacar la menstruación. Durante este período se hace necesaria la utilización de compresas higiénicas o tampones, cuya frecuencia de cambio estará condicionada a la cantidad de flujo y día del ciclo en que se encuentre. Es en estos días cuando la mujer debe extremar las medidas higiénicas utili-

zando para ello productos suaves y respetuosos con el pH de la zona íntima. No se recomienda de ningún modo, a no ser que exista indicación médica para ello, la realización de duchas vaginales, ya que actúan eliminando sustancias y flora autóctona con acción protectora.

### ÁREA GENITAL MASCULINA

El aparato genital externo masculino está integrado por el pene y el prepucio y es una de las partes más sensibles de la anatomía masculina. Se caracteriza, en varones incircuncisos, por presentar una secreción procedente del recambio celular del glande y porción interna del prepucio –denominada esmegma– acumulable en el espacio balano prepucial. Esta secreción que protege y lubrica el espacio prepucial requiere de una minuciosa higiene ya que además de presentar un fuerte olor característico puede ser el origen de irritaciones tanto del glande como del prepucio o de ambos.

### PARTICULARIDADES DE LA HIGIENE ÍNTIMA

La limpieza de la piel de la vulva y del pene es más exigente que la de otras zonas corporales por diversas particularidades que se detallan a continuación.

### PLIEGUES

Estas estructuras presentan un importante número de pliegues que favorecen la proliferación de microorganismos por la facilidad con la que pueden acumularse en ellos secreciones y restos de orina.

### BIFUNCIONALIDAD DEL APARATO GENITAL

La convivencia en el aparato genital de una bifuncionalidad de procesos excretorios y sexuales impone la necesidad de maximizar las medidas higiénicas en esta zona. En ambos sexos, las estructuras implicadas en la micción de la orina se ubican en la zona genital. En condiciones normales y aplicando una adecuada higiene tanto en el momento de la micción como en el aseo diario este proceso no debería ocasionar ninguna problemática significativa. Sin embargo, la pérdida involuntaria de orina, asociada al envejecimiento y a determinados factores que favorecen la incontinencia urinaria, puede dar origen a un problema higiénico-social. Su incidencia –mucho mayor entre las mujeres que entre los varones– está directamente relacionada con la propia anatomía del aparato urinario femenino, pero en su aparición desempeñan un papel importante los embarazos, los partos múltiples, la atrofia genital y del suelo pélvico por falta de estrógenos en la menopausia. En el varón, la incontinencia urinaria suele estar vinculada al aumento del tamaño de la próstata o a las intervenciones de hiperplasia prostática, por lo cual se suele manifestar en individuos de edad avanzada.

### RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales comportan inevitablemente un incremento en el riesgo de infecciones tanto por el contacto físico como por el intercambio de fluidos entre la pareja. La naturaleza y fisiología de las estructuras impli-

cadras están adaptadas en ambos sexos para minimizar dicho riesgo. La mujer posee unos mecanismos de defensa específicos: el flujo vaginal –secreción mucosa e inodora originada en las glándulas de Bartholin– que cumple funciones de autodepuración, humectación y lubricación. La acidez de este fluido permite mantener en equilibrio la flora vaginal, además de actuar como barrera frente a otros microorganismos patógenos externos que pretendan colonizar el área genital. El aparato genital del varón, a diferencia del femenino, no dispone de medidas similares ya que debido a sus características anatómicas no comparte la citada problemática.

Un aseo personal acorde a las características morfofisiológicas de cada parte es básico tanto por las condiciones higienicosanitarias del individuo como por el respeto de la pareja. La higiene íntima afecta a ambas partes de la pareja, puesto que si una de las partes tiene unos hábitos higiénicos inapropiados puede provocar la transmisión recíproca de patologías infecciosas.

#### INDUMENTARIA

La ubicación de estas estructuras y las normas sociales de nuestro entorno hacen que las genitales sean zonas que sistemáticamente permanecen ocultas bajo la indumentaria. Esta situación, junto con la utilización de prendas de vestir en ocasiones o habitualmente ajustadas y no siempre fabricadas con tejidos naturales que faciliten la transpiración, propicia que en las zonas involucradas exista una semioclusión permanente, una mayor humedad y una temperatura que pueda facilitar el crecimiento bacteriano si las condiciones higiénicas son deficientes.

#### FRICCIÓN

Adicionalmente, el continuo contacto piel con piel de las estructuras que conforman los aparatos genitales externos, con el consiguiente coeficiente de fricción que ello puede implicar, más las exposiciones a traumas de tipo mecánico derivados de la propia función sexual o, en el caso de la mujer, a la utilización de compresas y tampones, hace necesaria la implantación de medidas higiénicas diarias que minimicen el riesgo de infecciones y/o molestias en la zona genital.

#### ZONA ANAL

Otra de las peculiaridades de esta región es su gran proximidad con la zona anal. Ambos sexos, aunque especialmente la mujer debido a sus características anatómicas, deben prestar una escrupulosa atención a la higiene anal tras las deposiciones para evitar contaminar la zona genital con los microorganismos procedentes de las heces.

#### MEDIDAS HIGIÉNICAS: TIPOS DE PRODUCTOS

Tradicionalmente, la higiene de la zona íntima siempre se ha presentado asociada con los hábitos higiénicos que la mujer precisa para mantener en perfecto estado, sana y limpia una de sus partes más sensibles. Sin embargo, el hecho de que muchos varones dediquen un especial cuidado a su cuerpo y la recomendación médica efectuada por dermatólogos y urólogos ante disfunciones o patologías asociadas al aparato genital han



G. CÁCERES

originado la necesidad de introducir productos especialmente diseñados para ellos, que cubran sus necesidades y se adapten a las especificidades de su fisiología y anatomía.

Un punto en común ya citado es la especial sensibilidad de la zona sobre la que van a aplicarse los productos destinados a la higiene íntima. Por ello estos productos deben diseñarse y su composición adecuarse de manera que se garantice una eliminación eficaz de las secreciones fisiológicas de la zona (sudorales, uretrales y genitales), así como de los restos de suciedad que pudieran acumularse.

Las propiedades básicas que esta gama de productos debería reunir son:

- Dermocompatibilidad con la superficie mucosa.
- Ausencia de agresividad, de forma que permitan el uso diario e incluso una mayor frecuencia si así se requiere. Los productos deben ser inocuos y bien tolerados, es decir, no provocar irritaciones ni sequedad en la zona cutaneomucosa donde se aplican.
- Suave acción limpiadora, respetuosa con el manto hidrolipídico y la flora residente de la zona genital. Deben alterar lo mínimo posible la función barrera.
- Características galénicas y organolépticas adaptadas a las necesidades de cada grupo de población.
- Acción refrescante y antiodorante.
- pH ligeramente ácido, lo más parecido posible al pH de la zona a tratar, por lo cual se recomendará el uso de productos específicos para varones y mujeres e incluso para diferentes franjas etarias (púberes, mujeres peri y posmenopáusicas...).

## CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

- Utilizar ropa interior preferiblemente confeccionada con tejidos naturales que permitan la transpiración y eviten en la medida de lo posible la humedad y el calor excesivo en la zona genital. Asimismo se recomienda su lavado con agentes detergentes suaves y un abundante aclarado para minimizar el riesgo de molestias en la zona que cubren.
- Evitar el uso de ropa interior muy ajustada.
- Uso de jabones suaves, que no alteren el pH ácido propio de la piel/mucosa genital.
- Prestar especial atención a la limpieza de la zona genital y perianal después de orinar o defecar, así como antes y después de mantener relaciones sexuales, especialmente si se han utilizado geles lubricantes.
- Extremar las medidas higiénicas durante la menstruación.
- No utilizar esponjas o guantes en la limpieza de la zona genital, puesto que pueden ser una potencial fuente de contaminación y actuar como vectores de infección.
- Evitar el uso de desodorantes, perfumes, talcos o demás cosméticos, ya que pueden desencadenar irritaciones y/o alterar el equilibrio fisiológico de la zona.

### JABONES ÍNTIMOS Y SOLUCIONES JABONOSAS

Hasta no hace demasiado tiempo tanto el mercado parafarmacéutico como el de consumo únicamente disponían de productos de esta gama especialmente diseñados para la población femenina. Sin embargo, en la actualidad ya se dispone de jabones adaptados para el cuidado y la higiene íntima diaria masculina. Este hecho indudablemente favorecerá

## SON PREFERIBLES LOS LUBRICANTES ÍNTIMOS DE BASE ACUOSA, MENOS IRRITANTES Y MÁS FÁCILMENTE ELIMINABLES

su uso por una población que, probablemente por desconocimiento, no reclamaba este tipo de artículos.

Como característica común de los jabones íntimos, independiente de si el destinatario final es hombre o mujer, cabe destacar la inclusión en su formulación como activo principal de una base tensioactiva muy suave de naturaleza aniónica, anfótera, no iónica o glucosídica o de los llamados detergentes sintéticos o syndet (*synthetic detergent*) –compuestos orgánicos de amonio cuaternario o ácidos grasos polimerizados o sulfonados de menor agresividad pero con un adecuado perfil detergente–. Estos preparados deberán además incluir componentes con propiedades calmantes que contrarresten la potencial agresividad de alguno de los ingredientes que incorporan.

Los jabones destinados a la higiene íntima masculina suelen además reivindicar acciones antisépticas, antifúngicas, antiinflamatorias, desodorantes, hidratantes y antioxidantes con la finalidad de conseguir una alta protección de la piel de la zona genital masculina, que difiere de la femenina tanto en su pH, como en su flora residente y en su grado de hidratación. La recomendación de su utilización por un médico o farmacéutico para paliar molestias, prurito, irritaciones, sudoración excesiva, etc. sin duda facilita la difusión y aceptación de este tipo de artículos.

Los preparados destinados a la mujer con la finalidad de contrarrestar la acción reseccante del lavado y/o la propia sequedad vaginal que caracteriza distintas etapas de la vida de la mujer (especialmente el periodo peri y posmenopáusico), incorporan ingredientes activos con propiedades hidratantes (propilenglicol, ácido láctico...), antipruriginosas (polidocanol), regeneradoras y protectoras (alantoína, pantenol...). Es también frecuente la inclusión de activos que eviten o controlen la proliferación bacteriana y fúngica.

### HIDRATANTES DE LA MUCOSA VAGINAL

El ciclo biológico de la mujer y los cambios hormonales que tienen lugar en su cuerpo a medida que pasan los años provocan que en alguno de los períodos vitales de las féminas sea frecuente la aparición de episodios más o menos prolongados de sequedad vaginal. No obstante, son múltiples las causas que pueden hacer que este fenómeno aparezca también en otras etapas de la vida (lavados demasiado frecuentes o con agentes muy agresivos, administración de determinados fármacos, infecciones, causas psicológicas...).

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 de 5,5 cercano al de la zona vaginal y dermatológicamente compatibles con la mucosa genital femenina. Para reforzar el alivio de la sequedad local incorporan a su composición agentes humectantes e hidratantes (glicoles, ácido láctico...).

La incorporación a estas formulaciones de agentes anestésicos locales (como la lidocaína) o de otro tipo de agentes antipruriginosos (polidocanol) ayuda a mitigar otra de las molestias que se presentan asociadas a la sequedad vaginal: el prurito.

### TOALLITAS ÍNTIMAS

Son básicamente un soporte textil o celulósico impregnado de una solución limpiadora formulada con una mezcla de tensioactivos, humectantes (glicerina o propilenglicol) y agentes calmantes y acondicionadores, que no requieren aclarado tras su utilización. Su diseño y posicionamiento en el mercado está claramente dirigido a cubrir las necesidades de la higiene femenina durante el período menstrual –en el cambio de compresas y tampones– así como en cualquier día del ciclo tras la micción.

Otra de las variantes de toallitas higiénicas que podemos encontrar son las destinadas al cuidado de las hemorroides. Si bien esta patología no está directamente asociada a la zona genital, por su proximidad física cabe hacer mención de ella.

La principal misión de las toallitas higiénicas es, sin duda, la eliminación de restos de heces de forma eficaz, disminuyendo la fricción propia de este acto en la zona anal. Pero, además de la misión propiamente higiénica y consiguientemente preventiva de eventuales infecciones, estas toallitas húmedas ayudan a disminuir la irritación de la zona anogenital después de cada deposición y proporcionan una acción refrescante y calmante del dolor y el picor, suavizando la zona afectada.

### LUBRICANTES Y FACILITADORES DE RELACIONES SEXUALES

Son productos que, por sus características y composición, en muchas ocasiones pueden llegar a converger con los anterior-

mente descritos para la hidratación vaginal (siendo por ello frecuente que esta familia de productos reivindique ambos tipos de propiedades tanto en sus instrucciones de uso como en su material promocional).

Cuando su finalidad principal es la de actuar como lubricante o facilitador del coito debe garantizarse la dermatocompatibilidad con la piel y mucosa genital de ambos sexos y a la vez su compatibilidad con los preservativos, ya que determinados excipientes oleosos podrían llegar a comprometer la integridad de los profilácticos. Son preferibles los lubricantes íntimos de base acuosa, menos irritantes y más fácilmente eliminables.

#### PROTECTORES MENSTRUALES

La menstruación es un proceso fisiológico inherente a la condición femenina y a su papel en el ciclo reproductivo humano. Desde la menarquia hasta el final de la vida fértil, el sangrado menstrual acompañará mes a mes a la mujer sometiendo su zona genital al contacto permanente con la humedad provocada por las secreciones propias de este ciclo fisiológico.

Durante el período variable de 3-7 días que dura la regla, la mujer deberá extremar las medidas higiénicas para reducir las molestias derivadas de este ciclo y minimizar su impacto sobre su actividad cotidiana.

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 capten las secreciones y mantengan la zona genital limpia y seca.

#### Compresas

Las toallas sanitarias (compresas) y los tampones son dos grandes aliados de la mujer para el control del sangrado menstrual. Las compresas son pequeñas bandas absorbentes y desechables que incorporan una tira adhesiva mediante la cual se fijan a la ropa interior femenina evitando su movimiento. Como elemento absorbente suelen incluir materiales celulósicos de alta capacidad de absorción. Entre las novedades de más reciente introducción figuran las compresas que incluyen canales para dirigir la humedad a lo largo del absorbente o materiales que gelifican al captar líquido impidiendo que éste regrese a la superficie con la presión o el movimiento. Algunas compresas han mejorado la superficie en contacto con la zona vulvar confiriéndole un tacto de algodón, mucho más agradable del que podían proporcionar las texturas sintéticas tradicionales.

Las toallas sanitarias son, dentro de los productos para la higiene íntima, la familia de productos que ha presentado una mayor capacidad de innovación y diversificación para intentar adaptarse a 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 salvaslips –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 ser utilizados durante la noche).

Respecto a su adaptabilidad, algunas compresas llevan lo que comúnmente se conoce como «alas» o pestañas que permiten una mejor fijación a la prenda íntima y previenen los escapes en la zona de la entrepierna. También las hay que se adaptan a prendas íntimas de reducido tamaño (braguitas mini o tanga).

#### Tampones

Respecto a los tampones, son entramados de fibras absorbentes prensadas, con forma cilíndrica, que se introducen en la vagina. Para facilitar su inserción suelen acompañarse de aplicadores plásticos o de cartón. Al ir absorbiendo el flujo menstrual el tampón se hincha y se adapta a la cavidad vaginal ofreciendo 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.

#### ABSORBENTES DE INCONTINENCIA

La incontinencia urinaria es un problema muy frecuente, que afecta en mayor medida a la población madura femeni-

## EN LA ACTUALIDAD YA SE DISPONE DE JABONES ADAPTADOS PARA EL CUIDADO Y LA HIGIENE ÍNTIMA DIARIA MASCULINA

na pero al que no es ajeno la población masculina (la incontinencia urinaria es uno de los efectos colaterales principales de las prostatectomías). 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. Para minimizar las molestias de la incontinencia urinaria puede recurrirse en casos leves a las compresas para pérdidas leves o moderadas y, cuando el problema es más importante, a los absorbentes de incontinencia para adultos. Este tipo de productos son diseñados específicamente para ajustarse a la anatomía (masculina o femenina) y son muy discretos (lo que permite que sean utilizados sin que pueda identificarse su uso, una de las grandes preocupaciones de las personas que padecen este tipo de problema).

Los absorbentes para pérdidas leves 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 absorbentes para adultos están provistos de resortes ajustables y/o elásticos a pierna y cintura, lo que permite una adaptabilidad óptima con un riesgo mínimo de pérdidas de líquido. Se ofrecen en varios modelos, tallas y niveles de absorción en función del sexo, de la anatomía de la persona, la gravedad del problema o la actividad que se pretenda realizar. Son también de utilidad en pacientes con incontinencia fecal. **Of**