

LA IMPORTANCIA de la higiene corporal, es indiscutible. En la mujer, una de las zonas más sensibles y delicadas, es la región genital externa, la cual precisa unos cuidados especiales. Una limpieza correcta de esta zona del cuerpo debe mantener la zona libre de humedad y residuos (fluidos, orina, células muertas...). Esto evitará consecuencias indeseadas sobre la mucosa y las posibles infecciones e irritaciones que con el tiempo podrían llegar a ser crónicas, debidas a una higiene deficitaria u otras causas; es decir debe contribuir a preservar las condiciones óptimas de salud.

Las patologías femeninas más comunes son:

- **Inflamaciones vaginales (Vulvovaginitis):** La causa más frecuente es la candidiasis provocada por el hongo *Candida Albicans*. Su sintomatología típica es: picazón y flujo vaginal espeso y blanco. En otros casos puede estar provocada por bacterias como *Trichomonas*, ambas se diferencian ya que esta última presenta un flujo vaginal amarillo-verdoso, picor y olor agrio. Y también nos podemos encontrar estas inflamaciones por reacciones alérgicas o por cambios hormonales.

- **Infecciones urinarias:** Los síntomas de la cistitis son más fácilmente reconocibles: dolor al orinar, ganas constantes de hacer pis; e incluso, en infecciones más avanzadas, presencia de sangre en orina.

Las características generales de la zona íntima femenina son: tejido mucoso, permanentemente húmedo y con una microbiota vaginal protectora propia (mayoritariamente *Lactobacillus*; estos se encargarán de limitar el desarrollo de microorganismos patógenos). Presenta generalmente, un pH ácido debido a la presencia del ácido láctico producido por estos microorganismos propios.

Pero cada etapa en la vida de la mujer, tienes sus peculiaridades y ello implica que existirán diferencias para cada una de las mismas en:

Un pH y una flora vaginal específico, niveles de glucógeno diferentes y un engrosamiento del epitelio variante.

Las características de la zona genital femenina en la infancia vienen determinadas por la falta de producción de hormonas (estrógenos), inexistencia de vello púbico, piel de la vulva más delgada, los labios menores no se encuentran plenamente desarrollados y el pH es neutro (7).

Todos estos factores favorecen el desarrollo de vulvovaginitis en esta etapa de la vida.

Por ello es importante educar a las niñas en cómo realizar una correcta higiene.

Durante la pubertad ya tiene

La importancia de la higiene corporal



comienzo la producción de hormonas (estrógenos) y se producen cambios en la fisiología de la mujer. Las características de la zona genital en esta etapa se caracterizan por la acidificación del pH (entre 3.5-4.5), engrosamiento de la mucosa y el desarrollo de la flora protectora (los antes mencionados *Lactobacillus*).

En esta etapa la higiene debe hacerse con geles de higiene íntima suaves de pH ácido.

Durante la menstruación con tal de evitar las infecciones, hay que utilizar geles con activos más antisépticos. Y se recomienda más frecuencia en la higiene.

Durante el embarazo se produce un incremento de las secreciones vaginales y deben extremarse las medidas higiénicas para evitar posibles infecciones. Los niveles de estrógenos han aumentado y también se observa un epitelio más grueso. En esta etapa se recomiendan jabones suaves que mantengan la flora y eviten las infecciones.

Por el contrario, en la meno-

pausia, se dejan de producir estrógenos y se modifican las características propias de la zona vaginal, de forma que, de nuevo disminuye el grosor del epitelio, disminuyen los folículos pilosos, las secreciones cervicales (flujo, moco) son menores y el pH se alcaliniza entre 6 y 7.

Además de estos cambios también se pueden producir pérdidas en el tono de la musculatura pelviana, hecho que puede comportar problemas de incontinencia.

Todos estos cambios fisiológicos también favorecen la aparición de otros problemas como la sequedad, el aumento de la sensibilidad vulvar, el incremento en la predisposición a padecer infecciones fúngicas y bacterianas y el aumento de las infecciones urinarias.

Los geles de higiene durante esta etapa tienen que ser suaves, hidratantes, calmantes y protectores del epitelio. Su pH tiene que ser básico, similar al fisiológico.

¿Qué productos son los más adecuados para realizar una correcta higiene íntima?

Los productos que se usan para realizar y mantener la higiene íntima femenina contienen agentes limpiadores neutros. Estos agentes no alteran el pH de la mucosa genital, por lo que no causan irritación ni sequedad vaginal. Para cada etapa de la vida, tendremos unos geles específicos, consulta con el profesional para este pueda ajustarse a tus necesidades.

Gel para la higiene íntima: Se emplea durante la ducha o el baño. Los geles y espumas limpiadores son soluciones acuosas de tensioactivos con propiedades anfóteras, emolientes y acondicionadoras de la piel. Suelen incluir detergentes poco agresivos e ingredientes hidratantes o componentes que pueden ayudar a aliviar y prevenir molestias vaginales. Se recomienda el uso diario de estos productos en la rutina de higiene íntima, una vez al día sería suficiente.

Toallitas para la higiene íntima: son especialmente útiles en situaciones específicas en las que no se dispone de un espa-

cio con agua y jabón para realizar la limpieza. Actualmente, la mayoría de las toallitas íntimas incluyen ácido láctico entre sus componentes, por lo que ayudan a limpiar la zona manteniendo el equilibrio del pH y la microbiota vulvovaginal.

Las toallitas son una opción perfecta para las personas que viajan a menudo o pasan mucho tiempo fuera de casa.

Lubricantes e hidratantes: están formulados con ingredientes que favorecen la retención de agua como el ácido láctico, el ácido hialurónico, diversos polisacáridos, aloe y otros extractos vegetales ricos en mucilagos. El ácido hialurónico, es capaz de retener una gran cantidad de agua que libera lentamente, prolongando su efecto en el tiempo. Además, tiene un papel en el proceso inflamatorio y de reparación tisular por lo que puede ayudar a preservar la integridad tisular.

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

¿Cómo realizar la higiene íntima femenina?

- No es conveniente limpiar el área interior de los genitales. La vagina produce un flujo que hace que se limpie por sí misma.

- La zona anal se limpia de la misma forma que la región vulvar. Intenta limpiar la zona íntima desde delante hacia atrás.

- Los desodorantes íntimos no están aconsejados, pueden irritar la zona íntima y alterar el equilibrio bacteriano de la zona.

- Evita el uso de ropa interior de seda y nailon. Opta por la ropa interior de algodón.

- No abuses de las duchas vaginales.

- Evita o disminuye el uso los pantalones ajustados, pueden provocar irritaciones.

Ante cualquier duda, consulta con tu farmacéutico.

Elena Palacios Bergua

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

