

"Higiene femenina íntima adecuada"

Como disminuir los riesgos de aparición de infecciones vulvo-vaginales.

La zona íntima femenina es la más delicada del cuerpo. Coexisten una gran variedad de microorganismos que crean un ambiente llamado flora o "microbiota vaginal". Este equilibrio **fortalece** y crea una **barrera de protección contra infecciones**. Hay que recordar que la "microbiota vaginal" constituye parte de las secreciones vaginales que cumplen la función de depuración y defensa.

La presencia de *Lactobacillus* en la microbiota vaginal es un factor importante y beneficioso. Producen ácido láctico y mantienen un pH Normal de característica ácida (óptima) evitando el crecimiento de microorganismos desfavorables para nuestra salud íntima. Cuando disminuyen o desaparecen los *Lactobacillus* se produce un desequilibrio en el contenido vaginal pudiendo aparecer diferentes síntomas como irritaciones, prurito, flujo maloliente, etc.-

A. Normalmente El pH vaginal varía en los distintos momentos del ciclo y de la vida de la mujer.

1. Pubertad: pH hasta la es de **6,0-7,0**.
2. En la **Edad fértil**:
 - a. **Fase menstrual**: pH es **6,8-7,2**,
 - b. **Fase premenstrual**: pH es **3,8-4,2**
 - c. **Durante el resto del ciclo**: el pH es menor de **4,5**.
3. En el **embarazo** la vagina se observa un pH ácido semejante al de la fase premenstrual (**<4,2**).
4. En la **menopausia** el pH vaginal vuelve a ser como en los comienzos de la vida de la mujer con valores próximos a **7,0**.

B. Otras circunstancia que pueden alterar el pH normal en la zona íntima:

- Utilización de sustancias químicas o tejidos que irritan o provocan reacciones alérgicas locales (espermicidas, látex, ropa interior de fibras sintéticas...)
- Factores térmicos
- Traumatismos (roces) por el uso de prendas ajustadas
- Enfermedades asociadas: Diabetes
- Utilización de antibióticos
- Anticoncepción (preservativos, dispositivos intrauterinos -DIU-, píldoras)...

El desequilibrio o desestabilización del pH vaginal favorece la presencia de síntomas como picazón, irritación, enrojecimiento, mal olor, etc. así como la aparición en forma transitoria, permanente, intermitente o netamente patológica de **infecciones locales y/o de manera extensiva**.

Recomendaciones:

Una de las estrategias de defensa contra las molestias e irritaciones vulvo-vaginales es una correcta higiene íntima diaria que ayude a mantener el pH vaginal, como jabones con pH adecuado (**evitando** duchas vaginales y excesivos lavados vulvares).

- 1- Control anual preventivo y oportuna entrevista con su médico ginecólogo.
- 2- Uso de vestimenta que permita ventilación de la zona (evitar el uso frecuente de pantalones, recomendando el uso de ropa íntima de algodón). Los tejidos sintéticos suelen producir irritaciones por el sudor excesivo.
- 3- Evitar o utilizar por no más de 3hs: tampones y toallas femeninas, en particular las perfumadas.-

No olvidar que ante la llegada del verano aumentan las posibilidades de contraer infecciones genitales, hongos por ejemplo, que crean una inoportuna sintomatología frecuentemente evitable. No conviene permanecer con la ropa húmeda durante mucho tiempo. La mujer propensa a este tipo de trastornos debe cambiar el traje de baño por otro seco tras el baño. Además se incrementan las irritaciones inespecíficas en el área genital. En esta época, debemos tener más en cuenta que nunca las prácticas correctas en cuanto a la higiene diaria y otros hábitos.

“La higiene ayuda a prevenir pero no evita las infecciones”

Dra. Sanchez Graciela L.

MN 86217 – MP 39090