

## Salud vaginal: ¿qué hacer para protegerla?

Desde niñas las mujeres deben aprender los cuidados para esta parte del cuerpo, desde el tipo de ropa interior hasta productos que se usan en la menstruación y hábitos al ir al baño

 Escuchar

Por Irene Rodríguez

23 de marzo 2023, 11:11 AM

Los cuidados de la vagina no son los de cualquier otro órgano del cuerpo femenino. No solo está a merced del paso del tiempo sino también a cambios hormonales; también cuentan su anatomía tan particular, por la que requiere medidas especiales de higiene.

No podemos hablar de salud vaginal sin también hablar de la salud de la vulva. Se confunden, pero no es lo mismo. La vulva son los genitales externos, las partes visibles. Entre esas están “monte de venus”, labios mayores, labios menores, clítoris, orificio de la uretra y de la vagina.

La vagina, en cambio, es un “tubo” muscular elástico, que se extiende desde la vulva hasta el cuello del útero. Incluye himen, punto G, cuello del útero y piso pélvico. Esta está, por así decirlo “cerrada” y se expande cuando algo se introduce o se extrae. Es tan flexible que permite el ingreso de un pene o juguete sexual, pero a la vez se expande lo suficiente para permitir el nacimiento de bebés.

La salud de una parte repercute en la otra. Lo veremos de la mano de profesionales en Medicina y Microbiología.

La microbióloga Ana Sittenfeld recordó que toda mujer tiene bacterias en la vagina, muchos desbalances provienen de cuando no se tiene la cantidad de microbiota necesaria y esto hace que algunas sean más propensas a infecciones, tanto vaginales como urinarias.

Según dijo, el PH de la vagina (nivel de acidez) es bajo y en gran parte se debe al balance de nuestros microorganismos. Cuando no se cuida bien o se está bajo tratamiento con antibióticos, también se afecta a esta zona y pueden morir bacterias que el cuerpo necesita.

El ginecólogo Adrián Castro coincidió. Describió, por ejemplo, las bacterias llamadas lactobacilos que producen ácido láctico y dan a la vagina ese nivel de acidez. También es normal tener hongos ahí.

“Cuando hay cambios en el ambiente vaginal, de ese PH, las bacterias que normalmente están en números pequeños ‘hacen fiesta’. Y los hongos también”, señaló.



La salud vaginal de cada mujer debe educarse desde que son niñas y, después de eso, no limitarse únicamente a los momentos de menstruación o posteriores a las relaciones sexuales. Fotografía: Shutterstock (L Julia/Shutterstock)

### Desde niñas



Los mayores cambios se dan en la adolescencia, pero desde niñas se debe hablar del flujo vaginal, para que sepan identificarlo.

“¿Cuál es el flujo normal y que no debería preocupar? El que no pica, no arde, no huele mal y que no es grumoso. No debería manchar la ropa interior. Desde niñas es mejor irlo diciendo”, señaló Castro.

También es importante estar pendiente de anomalías como sangrados o flujos vaginales en esas edades. Si es así, debe acudir a un médico.

**Ropa interior.** Para el ginecólogo, un país húmedo como Costa Rica da “puntos extra” a la formación de bacterias, por eso son recomendables los calzones de algodón, sin importar la edad de las mujeres. La ropa interior de otras telas guarda más humedad.

Por el contrario, no aconseja los calzones tipo “hilo”.

“El calzón tipo ‘hilo’ debe usarse solo en ocasiones especiales, su tela ingresa en el ano y puede ‘contaminar la vulva’”, dijo en una entrevista anterior la ginecóloga Imelda Hernández.

**Al ir al baño.** La limpieza después de orinar debe hacerse de adelante hacia atrás.

“Por la cercanía que hay entre vulva y ano, la contaminación de ano a uretra es muy común. La técnica es comenzar en la zona en la que acabo de orinar y de ahí hacia atrás, no al revés”, destacó Castro.

## La menstruación



Con la primera menstruación, el análisis del flujo se hace necesario. La médica Arlyne Carmona recalcó en una entrevista anterior, que es vital que cada mujer conozca ese flujo, tanto el menstrual como el que se da en otros días del ciclo.

“Ver las características de nuestro flujo en particular. Ver los cambios. El flujo de cada mujer puede variar según lo que coma, cuánta agua tome y hasta la genética, por eso debemos conocer nuestra zona y detectar si hay cambios en olor, textura o color”, aseveró.

En esos días, también viene la escogencia del método: toallas sanitarias, tampones, copa menstrual, ropa interior especial, entre otros. El uso que se les dé también puede afectar la salud de la vulva y la vagina.

Para Castro, la copa menstrual es ideal, porque evita ese roce constante con la toalla sanitaria o el protector, algo que también se ve con los tampones. Sin embargo, es consciente de que puede ser incómodo para algunas.

“La menstruación dura varios días. Las toallas y protectores guardan humedad e irritan mucho los labios. Y peor aún, el uso de protectores diarios. Son una cosa terrible. Son enemigos de los dermatólogos y los ginecólogos, porque hacen una irritación vulvar grande”, manifestó.

Hernández advirtió lo mismo: “No usen protectores diarios, a no ser que tengan un flujo, pues no permiten el paso correcto de aire”.

Para Carmona el problema se da cuando los protectores diarios no se cambian con la suficiente frecuencia. Debería ser al menos tres veces por día. “Si nos dejamos un solo protector mucho tiempo, el riesgo es muy alto”, señaló.

## Los partos



Según Castro, después de un parto es normal que durante el primer mes haya flujo vaginal.

“Debemos vigilar que vayan cambiando características. Los primeros días será como un flujo menstrual leve y poco a poco va a ir bajando en intensidad y color. Si se usan protectores es necesario hacer cambios frecuentes, porque se exponen a infecciones de forma más fácil”, indicó.

## Infecciones vaginales



Carmona indicó que los colores del flujo dan pistas. Un flujo más oscuro, más espeso, en mayor cantidad y con mal olor puede ser una infección de transmisión sexual con una bacteria llamada *Gardnerella vaginalis*. Es necesario ir a un médico, pues debe tratarse con antibiótico tanto para ella como para su pareja.

Si el flujo es blanco-amarillento y produce mucha picazón es posible que sea una infección con un hongo. Estas usualmente se eliminan por sí solas mejorando la higiene, pero si la picazón persiste y se combina de ardor al orinar o dolor en las relaciones sexuales, es mejor acudir al médico.

Si el color fluctúa entre blanco y verde y detecta algo similar a espuma, más bien es una infección con protozoario (parásito) llamado *Trichomonas vaginalis*. Es un mal de transmisión sexual que si no se trata puede generar dolor en relaciones coitales, ardor al orinar y mucha comezón.

Sittenfeld afirmó que hay pruebas de laboratorio que determinan si la mujer tiene vaginitis (inflamación en la zona) y saber qué infección podría causarla, o si esto se debe a otros procesos inflamatorios o a desajuste de la microbiota. Con un hisopado vaginal, se podría saber si se tiene infección y el tipo específico de bacteria u hongo causante, lo que permite un mejor tratamiento.

### La menopausia

En esta época las hormonas bajan de forma natural. La sequedad y falta de lubricación hacen que sea doloroso tener relaciones sexuales. Castro indicó que hay estrógenos en crema y lubricantes a base de agua que pueden ayudar. Eso sí, con la guía del médico y sin automedicarse.

“En estas edades se produce algo llamado síndrome genitourinario en donde también son más comunes las infecciones en la vagina o en las vías urinarias, el ardor al orinar, entre otros”, explicó la ginecóloga Vivian Kellermann.

### Prácticas cotidianas que dañan la salud vaginal



La salud de la vagina es vital para la salud general de la mujer, pero pocas veces se toma en cuenta. Ilustración: Shutterstock

**Al hacer ejercicio.** La vulva también suda. Si se usa licra, el roce de esta tela tan ceñida a la piel hace que la temperatura y la humedad aumenten. Lo recomendable es una ducha al terminar la rutina. Si no es posible bañarse, al menos cambiar la ropa interior.

Quienes van a la playa o piscinas deberían procurar cambiar su traje de baño para que no pase largas horas mojado.

**Al bañarse.** Los lavados son externos, a nivel de labios mayores, no se debe introducir los dedos ni ningún tipo de jabón en la vagina. Las duchas vaginales no se recomiendan, porque lavan más de la cuenta y provocan un desbalance en las bacterias propias de la zona de la vulva y vagina.

No todas las mujeres requieren un jabón específico para esta zona, en la gran mayoría de los casos el jabón normal de baño bastará. Pero si las infecciones por hongos son frecuentes sí se aconseja. También en las mujeres que recién han dado a luz.

**Depilación o rasurado.** Castro dijo que rasurarse irritará más la piel, y él preferiría depilación, ya sea con cera o cremas. Si se hace con láser deben seguirse indicaciones médicas. No hay problema en eliminar totalmente el vello de vez en cuando, porque ya nuestros genitales están protegidos por ropa interior y ropa, pero sí debe hacerse de forma correcta.

**Relaciones sexuales.** El acto sexual implica roces constantes con otro organismo y sus fluidos. Además, a veces la vagina entra en contacto con otros objetos como juguetes sexuales. La higiene debe estar presente.

“El preservativo ideal es muy difícil de saber, porque tiene muchos componentes. Pacientes muy sensibles pueden serlo a unas marcas y a otras no. Es prueba y error”, destacó.

Por si fuera poco, no todos los líquidos seminales en los hombres tienen el mismo nivel de acidez. En algunos casos eso podría ser problemático, porque se altera el PH de la vagina.

Castro mencionó tres opciones: usar preservativo, que la eyaculación se dé fuera de la vagina, o que se dé dentro de la vagina y luego lavar la zona vaginal, de preferencia con jabones propios para esta zona.

Otro punto importante es orinar al terminar el coito, porque baja el riesgo de infecciones urinarias. En el ideal de los casos, lavar la vulva con agua y jabón neutro o vaginal.

### Reciba el boletín: **Bienestar**

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

[Suscribirse](#) Deseo recibir comunicaciones[a su servicio](#)[vagina](#)[salud vaginal](#)[salud sexual](#)[sexualidad](#)[menstruación](#)[flujo vaginal](#)

### Irene Rodríguez

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.