

La higiene genital femenina

Lavar los órganos sexuales de la mujer debe ser algo que haga de la manera adecuada, ya que no es la frecuencia sino el cuidado que se le debe prestar a esta parte del cuerpo femenino. Y es que la vagina, en particular, por ser una cavidad interior y húmeda puede convertirse en motivo de obsesión para algunas mujeres que en lugar de cuidados, más bien la perjudican con tanto aseo errático debido a que la preocupación fundamental se centra en sentirse frescas y limpias durante todo el día. Pero, para eso, se deben tomar en cuenta algunas medidas que protejan la delicada zona vaginal sin alterar el pH.

El aseo femenino debe ser diario y externo, tiempo hace que se han proscrito las duchas vaginales a no ser que sean expresamente indicadas por el médico, y es que este órgano es capaz de expulsar, con sus propias secreciones, la suciedad que en ella pueda haber. Irrigarla con infusiones o jabones sólo puede desnivelar el delicado PH vaginal, dando pie a la reproducción agresiva de levaduras causantes de hongos y otras infecciones.

RECOMENDACIONES

Es importante sentir y mantener limpia y fresca el área genital, para ello basta una ducha con jabón neutro o suave, con eso se alejarán los olores ofensivos y las comezones producidas por el sudor y el vello púbico. El resto del día basta secarse los restos de orine con papel higiénico y en caso de abundante flujo, lo que puede ser un síntoma de alguna infección, usa protectores diarios.

Luego de una sesión de sexo oral o cunnilingus, es bueno asearse con agua y ja-



bón pues increíblemente la boca almacena más bacterias dañinas para la vagina que las que puede poseer un pene sano. Si en cambio la práctica ha llevado al sexo anal tome en cuenta que en ese orificio vive una bacteria llamada E.

Coli, que de pasar a la vagina la infectará y esta suele ser un microorganismo difícil de derrotar. Es por eso que antes de proceder a la penetración vaginal debes cambiar de condón o lavar cuidadosamente el miembro masculino.

Cuando estamos con la menstruación es aconsejable cambiar frecuentemente de toallita sanitaria y si usamos tampón, este no debe estar más de cuatro horas en nuestra vagina pues podría favorecer la reproducción de microorganismos que afectan el balance natural del canal vaginal.

En caso de secreciones o flujos excesivos o fétidos, es recomendable acudir sin demoras a un especialista pues puede tratarse de una infección que comprometer seriamente la salud de nuestros órganos reproductivos y sexuales.

MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

En general, no se recomienda el uso frecuente de tampones, porque las mujeres no acostumbran a cambiarlo cada 2 a 3 horas como sería lo adecuado.

Toallas higiénicas: Se aconseja preferir las de cubierta de algodón y cambiarlas cada 3 o 4 horas, para que los genitales se mantengan lo más ventilados posibles, a fin de evitar mantener que se mantenga húmeda la zona,

lo que promueve la aparición de infecciones u hongos.

Ropa interior: La más adecuada es la de algodón, ya que absorbe la humedad y mantiene la ventilación.

Los tejidos que recubren los genitales son mucosas, no piel como la de las manos y la de los pies donde sí se puede aplicar jabón corriente. Por lo que antes de aplicar algún producto en los genitales, debemos preguntarnos: ¿Usaría este gel/líquido/jabón dentro de mi boca? Y si esto reseca e irrita la boca, lo más probable es que ocasione un efecto similar en los genitales. La respuesta claramente es no..

