

La importancia de una buena higiene íntima para evitar infecciones vaginales

LAS ZONAS ÍNTIMAS DE LA MUJER REQUIEREN DE UN LAVADO E HIGIENE ESPECIALES. HOY EN DÍA EXISTEN PRODUCTOS ESPECIALIZADOS QUE OFRECEN A LA MUJER UNA AMPLIA GAMA PARA EL CUIDADO ÍNTIMO. ES RECOMENDABLE, POR EJEMPLO, EL USO DE UN JABÓN CON ÁCIDO LÁCTICO QUE PRESERVE LOS MICROORGANISMOS Y LAS BACTERIAS DE LA ZONA DE LA PIEL. EN CUANTO A LA OPCIÓN MÁS DEMANDADA PARA LA MENSTRUACIÓN, SE ESTÁ EXTENDIENDO EL USO DE LA COPA MENSTRUAL, EN DETRIMENTO DE TAMPONES Y COMPRESAS PORQUE SALVAGUARDA EL PH DE LA MUCOSA GENITAL, Y NO PROVOCA IRRITACIÓN NI ALTERACIÓN ALGUNA

Se estima que un 75% de las españolas han tenido, al menos, una infección por candidiasis a lo largo de su vida, y el 20% de las mujeres en edad fértil son portadoras asintomáticas de cándida. Este problema está siendo cada vez más desarrollado por expertos y médicos especialistas. Una buena salud íntima, y el uso de probióticos vaginales se han convertido en los aliados más eficaces para luchar contra este tipo de infecciones.

Infecciones más frecuentes

Cada vez son más las mujeres que han padecido algún tipo de germen patógeno externo. El estrés y el ritmo de vida de nuestra sociedad actual –entre otros factores– hacen que descendan nuestras defensas, y provocan una mayor vulnerabilidad de estas zonas ante el ataque de bacterias. Esto, junto con una inadecuada higiene, puede provocar que el problema se convierta en endémico.

Para prevenir la vagina del ataque de microorganismos que alteran la flora vaginal es importante realizar el lavado con productos que contengan agentes limpiadores neutros que no alteren el pH de la mucosa genital, y no causen irritación ni sequedad. Junto a

EL 75% DE LAS ESPAÑOLAS HA TENIDO AL MENOS UNA INFECCIÓN POR CANDIDIASIS A LO LARGO DE SU VIDA

ello, se recomienda evitar el uso de desodorantes íntimos, ya que son potencialmente irritantes y alergénicos.

Además, se deben evitar las duchas vaginales –salvo prescripción médica– porque pueden eliminar microorganismos necesarios para proteger la vagina, y provocar sequedad. Basta con lavar los genitales de manera externa con agua o con un jabón neutro o sin perfume. Tampoco es recomendable utilizar una esponja ni nada similar para limpiar la zona genital, sino que se deben utilizar los dedos y pasarlos con suavidad por los pliegues de los labios mayores y menores, y alrededor del clítoris.

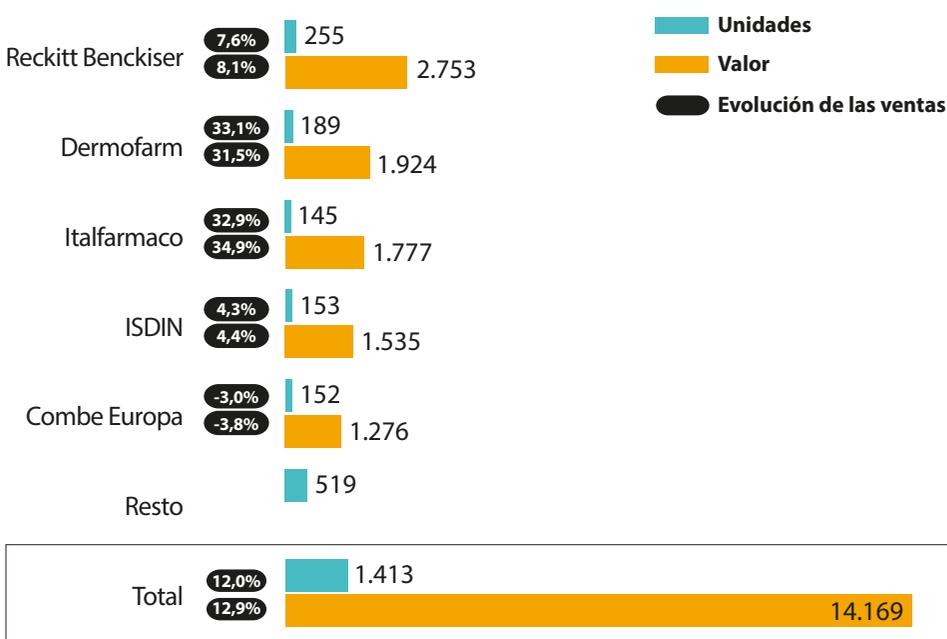
Es importante que la ropa interior se cambie a diario, y se lave con productos poco agresivos y se aclare correctamente. Emplear tejidos de algodón, y evitar en lo posible los sintéticos para facilitar la transpiración.

Prevención

Para prevenir las infecciones genitales se pueden tomar una serie de precauciones,

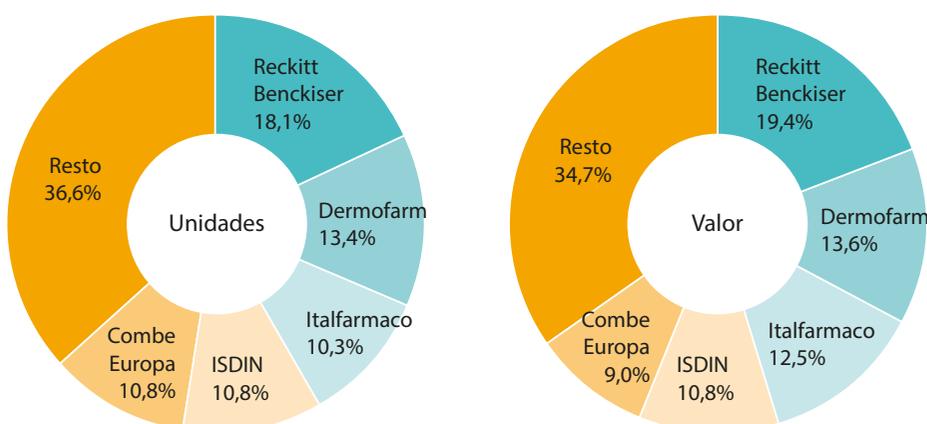
como utilizar preservativo en las relaciones sexuales para proteger de las enfermedades de transmisión sexual, lavar las manos antes y después de ir al baño, prestando especial atención al utilizar el papel higiénico para no contaminar la vulva con bacterias procedentes del recto, y beber agua en abundancia para evitar que se acumulen gérmenes, eliminándolos a través de la orina.

MERCADO HIGIENE ÍNTIMA Ventas (Agosto, Septiembre y Octubre 2016)



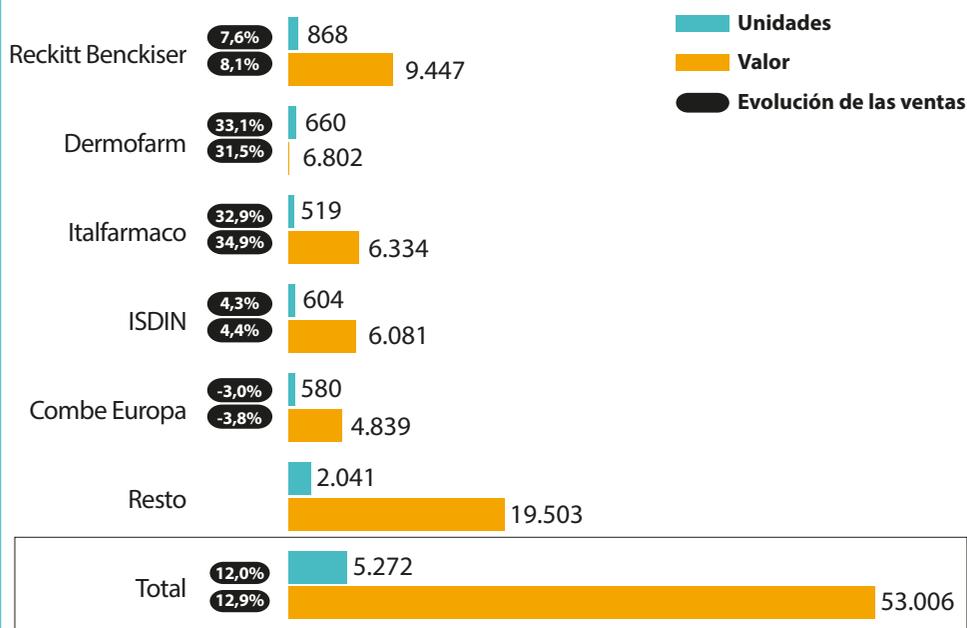
Fuente: IMS Health Sell-Out Categoría 85D (Miles)

Cuota de mercado (Agosto, Septiembre y Octubre 2016)



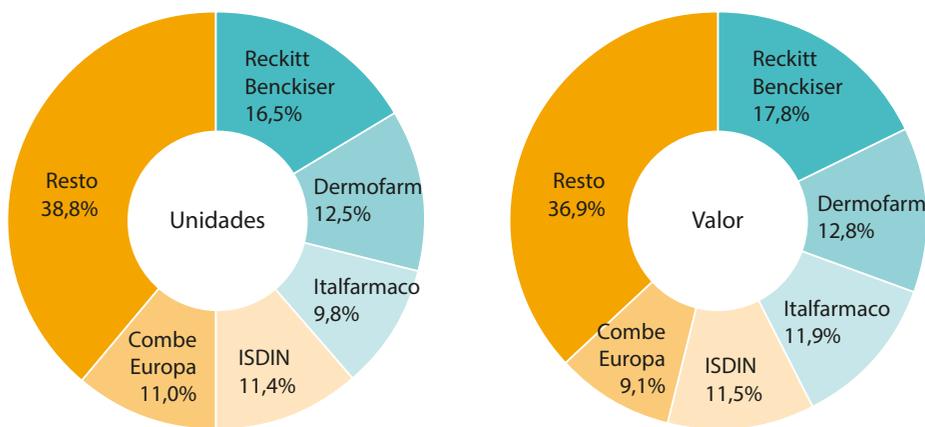
Fuente: IMS Health Sell-Out Categoría 85D (Miles)

MERCADO HIGIENE ÍNTIMA Ventas (Noviembre 2015 - Octubre 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out Categoría 85D (Miles)

Cuota de mercado (Noviembre 2015 - Octubre 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out Categoría 85D (Miles)

“UNA INADECUADA HIGIENE PUEDE PROVOCAR QUE EL PROBLEMA SE CONVIERTA EN ENDÉMICO”

Otros consejos son, por ejemplo, orinar antes y después de mantener relaciones sexuales, no permanecer con el bañador mojado puesto que la humedad favorece la proliferación de hongos, vestir ropa holgada confeccionada con tejidos que faciliten la transpiración y consultar al médico ante cualquier cambio en la cantidad, olor o color del flujo vaginal, o si se presentan picores, irritación o hinchazón en la zona.

No obstante, una vez que se padece cualquier tipo de infección, es preciso consultar con el especialista para que proporcione el tratamiento más adecuado, y no automedicarse; no en vano, hay síntomas comunes a distintas afecciones por lo que es necesario un diagnóstico preciso.

Copa menstrual

El uso de la copa menstrual se ha convertido en una de las soluciones más cómodas y económicas que además permite evitar la aparición de alteraciones en las zonas íntimas. Se trata de un recipiente que se inserta en la vagina durante la menstruación para depositar el flujo. Es fácil de usar y de manipular. Es una alternativa poco conocida, pero muy económica y saludable además de ser sostenible, ya que no perjudica al medio ambiente debido a los materiales con los que está elaborada. Su forma flexible aporta comodidad en el uso y durabilidad, pudiendo ser reutilizada hasta 10 años. Además, su gran versatilidad la convierte en una de las soluciones más confortables del mercado puesto que se puede usar en cualquier situación, en la playa, la piscina o para practicar deporte. Tampoco produce ningún tipo de molestia, aportando una sensación de limpieza e higiene, y evitando posibles olores. +

ES IMPORTANTE REALIZAR EL LAVADO CON PRODUCTOS QUE CONTENGAN AGENTES LIMPIADORES NEUTROS QUE NO ALTEREN EL PH DE LA MUCOSA GENITAL