

Higiene y cuidado íntimo diario

LA ZONA GENITAL ES UNA DE LAS PARTES MÁS DELICADAS DE LA ANATOMÍA DEL SER HUMANO. POR ESTA RAZÓN, DESDE LA FARMACIA SE PUEDE ACONSEJAR SOBRE CÓMO REALIZAR UNA HIGIENE ADECUADA, Y CON QUÉ PRODUCTOS, PARA ASÍ PREVENIR PROBLEMAS FUTUROS.

Las zonas vulvar y perianal, por sus especiales características anatómicas y fisiológicas, precisan de productos de higiene específicos y especialmente formulados para su protección y cuidado. El objetivo primordial de una correcta higiene íntima será preservar estas zonas de las infecciones e irritaciones que, además de resultar molestas, con el tiempo pueden llegar a ser crónicas.

La zona íntima está formada por tejido mucoso, permanentemente húmedo y con una flora propia con rol protector, ya que limita el desarrollo de otros microorganismos patógenos. Si examinamos una secreción normal de la vagina, vemos que es clara, viscosa, sin olor, con abundantes células de descamación y con un número reducido de microorganismos (mayoritariamente bacilos de Döderlain).

Durante la edad fértil, y bajo la influencia de los estrógenos, el epitelio de la vagina produce glucógeno, que se degrada por la acción de estos lactobacilos a glucosa y finalmente a ácido láctico. Por efecto de este último, se mantiene un pH ácido en la zona (entre 3,5 y 4,5). Si se eleva el pH, se eleva también el riesgo de infección, tanto bacteriana como fúngica.

Necesidades específicas

Los restos orgánicos que deben eliminarse con los lavados son mayoritariamente de carácter graso. Por lo tanto, usar solo agua no es suficiente, hemos de recurrir al jabón. Pero no todos los jabones son adecuados. Como ya se

ha comentado, el pH vaginal oscila entre 3,5 y 4,5, el vulvar es un poco menos ácido y el pH de la piel que recubre todo el cuerpo es casi neutro (en torno a 6). Es esta diferencia en el pH que hace desaconsejable utilizar un mismo producto para todo el cuerpo.

En consecuencia, los syndets habitualmente empleados en los jabones íntimos son detergentes sintéticos especialmente suaves, no astringentes, que respetan el pH y que son eficaces en medio ácido. No se recomienda el uso de desodorantes íntimos y duchas vaginales, puesto que su acción antiséptica directa podría alterar también el equilibrio bacteriano de la zona.

Es importante proporcionar una educación

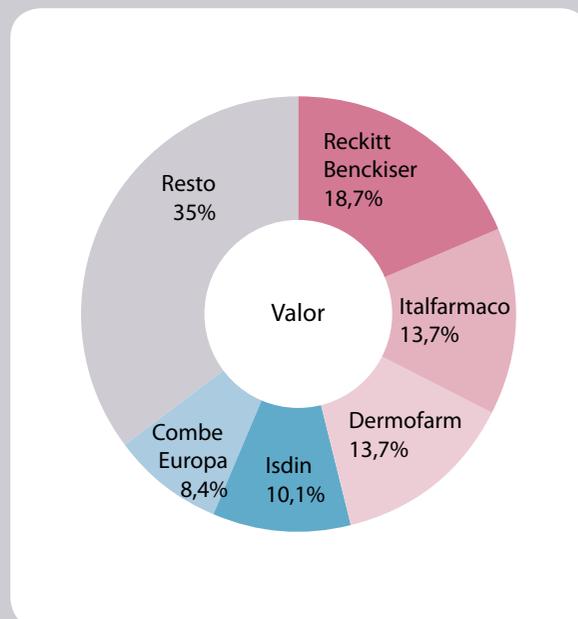
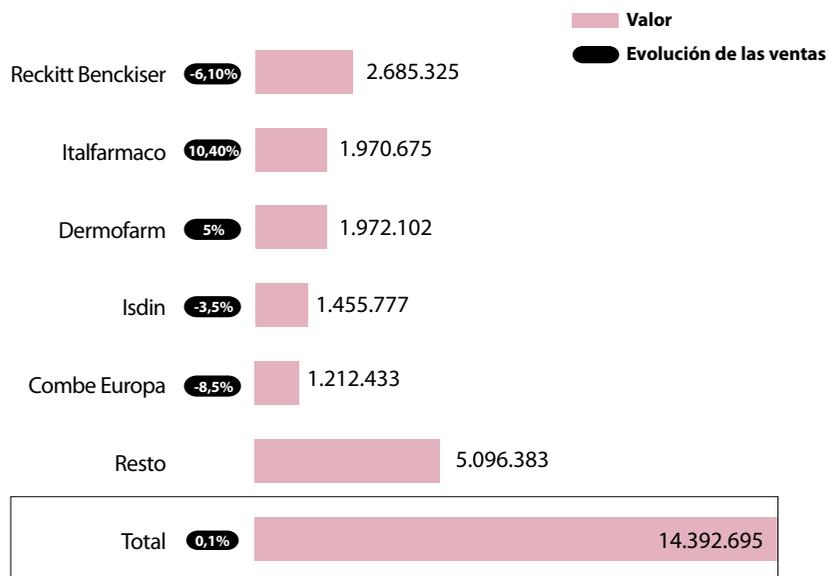
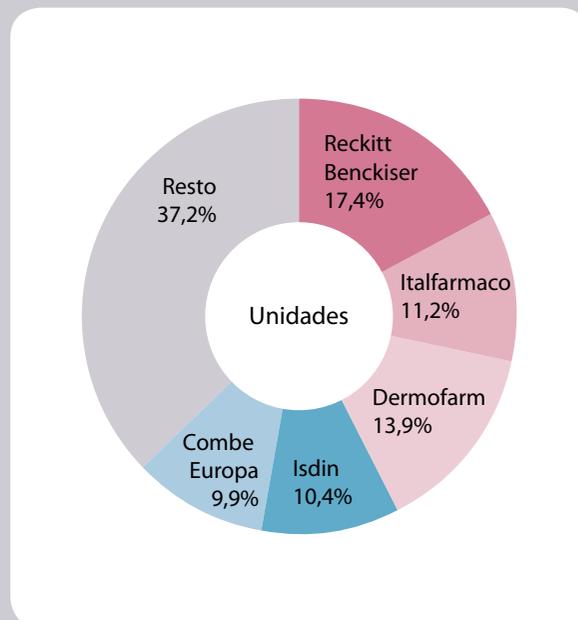
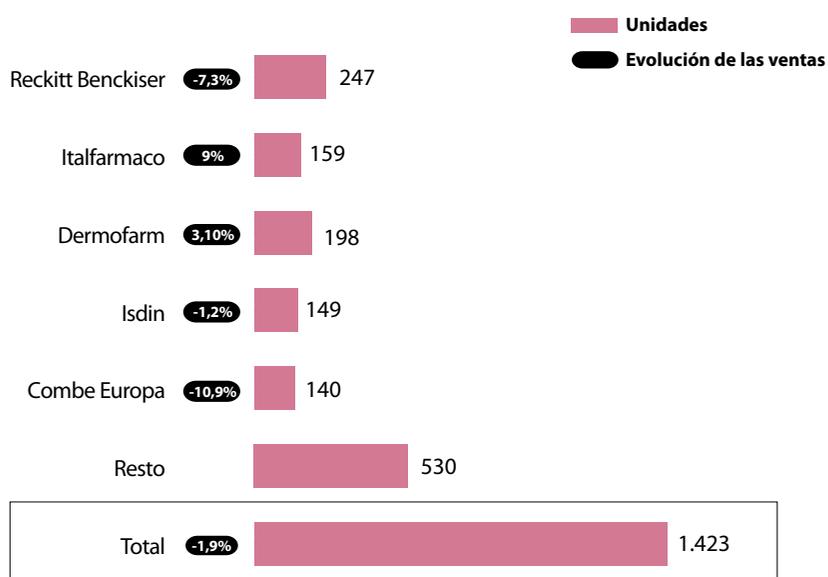
ES IMPORTANTE PROPORCIONAR UNA EDUCACIÓN ESPECÍFICA A LAS NIÑAS, YA QUE ESTAS NORMAS DE HIGIENE LES SERÁN MUY ÚTILES EN LA EDAD ADULTA

específica a las niñas, ya que estas normas de higiene les serán muy útiles en la edad adulta. Algunas veces las pequeñas, debido a una insuficiente limpieza o a un mal uso del

MERCADO HIGIENE ÍNTIMA.

Ventas (Agosto, Septiembre, Octubre 2017). Miles

Cuota de mercado



papel higiénico de atrás hacia delante, pueden sufrir una infección denominada vulvovaginitis infantil, con síntomas como picor, rojez e inflamación.

Tras la menopausia, al cesar la función ovárica y disminuir de forma marcada los niveles de estrógenos, un porcentaje elevado de mujeres sufre sequedad vaginal. Es este otro problema habitual que produce malestar, picores, irritación y dolor en las relaciones sexuales. La insuficiente lubricación vaginal puede ser debida también a otras muchas causas como vaginitis, diabetes, estrés, ciertos tratamientos farmacológicos, alcoholismo, etc. Para minimizar este problema se han ido desarrollando una amplia gama de productos, mayoritariamente en forma de gel, con propiedades humectantes y lubricantes. Sus ventas han aumentado tanto en los últimos años que sus cifras han superado ya a las de los detergentes íntimos. Por otro lado, la vida moderna demanda soluciones prácticas para la higiene íntima en lugares o situaciones en las que el uso de agua y jabón es difícil. Las toallitas íntimas vienen a cubrir de manera satisfactoria esta necesidad.

Femenina y masculina

Tradicionalmente, la higiene de la zona íntima siempre se ha presentado asociada con los hábitos higiénicos que la mujer precisa para mantener en perfecto estado, sana y limpia una de sus partes más sensibles. Sin embargo, el hecho de que muchos varones dediquen un especial cuidado a su cuerpo, y la recomendación médica efectuada por dermatólogos y urólogos ante disfunciones o patologías asociadas al aparato genital, han originado la necesidad de introducir productos especialmente diseñados para ellos, que cubran sus necesidades y se adapten a las especificidades de su fisiología y anatomía.

Un punto en común ya citado es la especial sensibilidad de la zona sobre la que van a aplicarse los productos destinados a la higiene íntima. Por ello estos productos deben diseñarse, y su composición adecuarse, de manera que se garantice una eliminación eficaz de las secreciones fisiológicas de la zona (sudorales, uretrales y genitales), así como de los restos de suciedad que pudieran acumularse.

Las propiedades básicas que esta gama de productos debería reunir son:

- Dermocompatibilidad con la superficie mucosa.
- Ausencia de agresividad, de forma que permitan el uso diario e incluso una mayor frecuencia si así se requiere. Los productos deben ser inocuos y bien tolerados, es decir,

Consejo farmacéutico

Desde la oficina de farmacia, podemos recomendar ciertos hábitos para mantener esta zona en perfectas condiciones:

- Utilizar ropa íntima de algodón. Los materiales sintéticos como el nailon mantienen el calor y la humedad y por tanto, favorecen la proliferación de microorganismos.
- Evitar la ropa interior ajustada: es preferible ropa holgada, para favorecer la transpiración de la zona y evitar rozaduras.
- No utilizar duchas vaginales ni antisépticos locales, ya que alteran la flora natural protectora favoreciendo posibles infecciones.
- Lavar la zona íntima con jabones específicos que no alteren el pH de la mucosa.
- Secar muy bien la zona genital para evitar la humedad.
- No se aconseja el uso de esponjas destinadas a la limpieza genital, ya que suelen permanecer húmedas y acumulan suciedad y microorganismos.
- El uso de desodorantes íntimos no es aconsejable, ya que pueden irritar la zona e incluso enmascarar posibles alteraciones.
- Las relaciones sexuales pueden alterar el pH vaginal, ya que el esperma tiene pH alcalino. Por tanto, se aconseja limpiar la zona genital antes y después de mantener relaciones sexuales.
- Con la toma de ciertos medicamentos, especialmente con los antibióticos, podemos alterar la flora vaginal y favorecer una posible infección. Por esta razón, cuando se tomen antibióticos, deberá prestarse especial atención a la higiene del área genital.
- Si la mujer sufre de incontinencia urinaria o fecal, debe evitar el contacto de la orina y la heces con la zona vulvar, ya que predisponen al desarrollo de diversas infecciones. Deberá extremar la higiene íntima y realizar lavados más frecuentemente.

no provocar irritaciones ni sequedad en la zona donde se aplican.

- Suave acción limpiadora, respetuosa con el manto hidrolipídico y la flora residente de la zona genital. Deben alterar lo mínimo posible la función barrera.
- Características galénicas y organolépticas adaptadas a las necesidades de cada grupo de población.
- Acción refrescante y antiodorante.
- pH ligeramente ácido, lo más parecido posible al pH de la zona a tratar, por lo cual se recomendará el uso de productos específicos para varones y mujeres e incluso para diferentes franjas etarias (púberes, mujeres peri y posmenopáusicas, etc.).

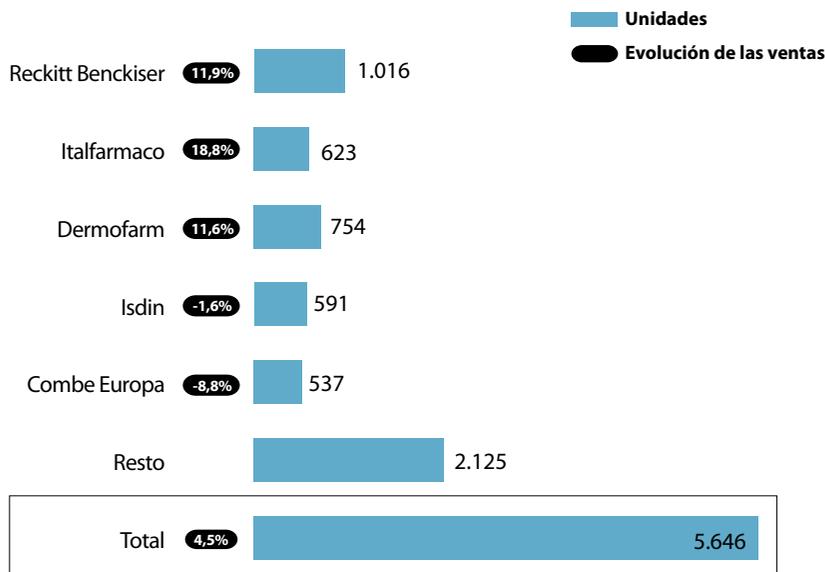
Gamas de producto

A continuación vamos a enumerar y analizar los distintos tipos de producto que cubren todas y cada una de las necesidades de cuidado íntimo desde la farmacia:

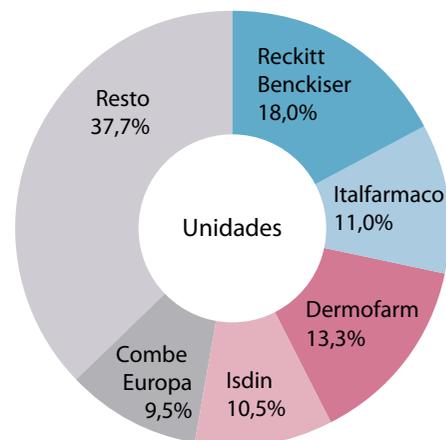
- *Jabones y soluciones jabonosas.* Hasta no hace demasiado tiempo sólo existían productos de esta gama especialmente diseñados para la población femenina. Sin embargo, en la actualidad ya se dispone de jabones adaptados para el cuidado y la higiene íntima diaria masculina. Como característica común de los jabones íntimos, cabe destacar la inclusión en su formulación como activo principal de una base tensioactiva muy suave de naturaleza aniónica, anfótera, no iónica o glucosídica o de los llamados detergentes sintéticos o syndet (synthetic detergent). Estos preparados deberán además incluir componentes con propiedades calmantes que contrarresten la potencial agresividad de alguno de los ingredientes que incorporan.
- *Hidratantes de la mucosa vaginal.* El ciclo biológico de la mujer y los cambios hormonales que tienen lugar en su cuerpo a medida que pasan los años provocan que en alguno de los períodos vitales de las féminas sea frecuente la aparición de episodios más o menos prolongados de sequedad vaginal. La alternativa terapéutica en estos casos son los geles y cremas vaginales. Se trata de preparados de base acuosa, con un pH de 5,5 cercano al de la zona vaginal y dermatológicamente compatibles con la mucosa genital femenina. Para reforzar el alivio de la sequedad local incorporan a su composición agentes humectantes e hidratantes. La incorporación a estas formulaciones de agentes anestésicos locales (como la lidocaína) o de otro tipo de agentes antipruriginosos (polidocanol)

MERCADO HIGIENE ÍNTIMA.

Ventas unidades. (Noviembre 2016- Octubre 2017). Miles



Cuota de mercado



Fuente: IQVIA Categoría 85D Elaboración: IM Farmacias

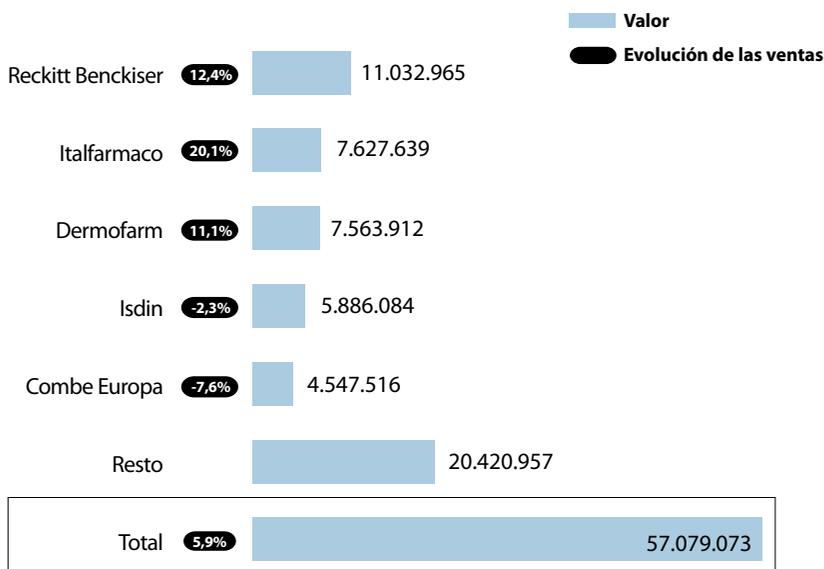
ayuda a mitigar otra de las molestias que se presentan asociadas a la sequedad vaginal: el prurito.

- **Toallitas íntimas.** Son básicamente un soporte textil o celulósico impregnado de una solución limpiadora formulada con una mezcla de tensioactivos, humectantes (glicerina o propilenglicol) y agentes calmantes y acondicionadores, que no requieren aclarado tras su uti-

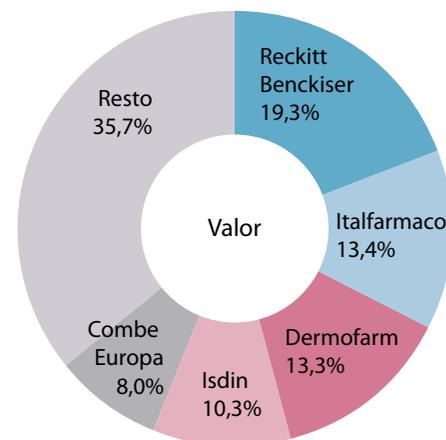
lización. Su diseño y posicionamiento en el mercado está claramente dirigido a cubrir las necesidades de la higiene femenina durante el período menstrual -en el cambio de compresas y tampones- así como en cualquier día del ciclo tras la micción. Otra de las variantes de toallitas higiénicas que podemos encontrar son las destinadas al cuidado de las hemorroides.

MERCADO HIGIENE ÍNTIMA.

Ventas valor. (Noviembre 2016- Octubre 2017). Miles



Cuota de mercado



Fuente: IQVIA Categoría 85D Elaboración: IM Farmacias

- *Lubricantes y facilitadores de relaciones sexuales.* Son productos que, por sus características y composición, en muchas ocasiones pueden llegar a converger con los anteriormente descritos para la hidratación vaginal. Cuando su finalidad principal es la de actuar como lubricante o facilitador del coito debe garantizarse la dermatocompatibilidad con la piel y mucosa genital de ambos sexos y a la vez su compatibilidad con los preservativos, ya que determinados excipientes oleosos podrían llegar a comprometer la integridad de los profilácticos. Son preferibles los lubricantes íntimos de base acuosa, menos irritantes y más fácilmente eliminables.

Protectores menstruales

Durante el período variable de 3-7 días que dura la regla, la mujer deberá extremar las medidas higiénicas para reducir las molestias derivadas de este ciclo y minimizar su impacto sobre su actividad cotidiana. Además de una adecuada limpieza de la zona (mañana y noche como mínimo) con alguno de los productos definidos anteriormente, es importante en estos casos la utilización de productos absorbentes que capten las secreciones y mantengan la zona genital limpia y seca.

- Las compresas (toallas sanitarias) son pequeñas bandas absorbentes y desechables que incorporan una tira adhesiva mediante la cual se fijan a la ropa interior femenina evitando su movimiento. Suelen incluir materiales celulósicos de alta capacidad de absorción. Entre las novedades de más reciente introducción figuran las compresas que incluyen canales para dirigir la humedad a lo largo del absorbente o materiales que gelifican al captar líquido impidiendo que éste regrese a la superficie con la presión o el movimiento. Algunas compresas han mejorado la superficie en contacto con la zona vulvar confiriéndole un tacto de algodón, mucho más agradable del que podían proporcionar las texturas sintéticas tradicionales.

Las toallas sanitarias son, dentro de los productos para la higiene íntima, la familia de productos que ha presentado una mayor capacidad de innovación y diversificación para intentar adaptarse a las necesidades específicas de cada mujer en cuanto a protección, comodidad, discreción y libertad de movimiento. Es posible encontrarlas con diferentes capacidades de absorción (desde los llamados salvaslips -muy pequeños y casi imperceptibles, útiles para los días de poco flujo o entre períodos no menstruales para absorber el flujo vaginal- hasta los superabsorbentes, algo más gruesos y especialmente indicados para sangrados menstruales muy abundantes o para ser utilizados durante la noche).

- Respecto a los tampones, son entramados de fibras absorbentes prensadas, con forma cilíndrica, que se introducen en la vagina. Para facilitar su inserción suelen acompañarse de aplicadores plásticos o de cartón. Al ir absorbiendo el flujo menstrual el tampón se hincha y se adapta a la cavidad vaginal ofreciendo una protección segura. Para su extracción basta con relajar la musculatura pélvica y tirar del hilo que incorporan. Igual que ocurre con las toallas sanitarias, los tampones presentan una amplia gama de posibilidades para adaptarse tanto a la morfología de la cavidad vaginal como a la intensidad del flujo y a su variabilidad durante los días del ciclo.+

TRAS LA MENOPAUSIA, AL CESAR LA FUNCIÓN OVÁRICA Y DISMINUIR DE FORMA MARCADA LOS NIVELES DE ESTRÓGENOS, UN PORCENTAJE ELEVADO DE MUJERES SUFRE SEQUEDAD VAGINAL

LAS COMPRESAS SON LA FAMILIA DE PRODUCTOS QUE HA PRESENTADO UNA MAYOR CAPACIDAD DE INNOVACIÓN Y DIVERSIFICACIÓN