

Cuidado y bienestar íntimo desde la **farmacia**

A photograph of a woman's midsection and hips. She is wearing white, low-rise underwear. Her hands are placed on her hips, and a small white card with a large black question mark is held against her right hip. The background is a plain, light blue-grey color.

LA FARMACIA OFRECE HOY EN DÍA UNA AMPLIA VARIEDAD DE PRODUCTOS PARA EL CUIDADO ÍNTIMO FEMENINO, QUE VAN MUCHO MÁS ALLÁ DE LOS PRODUCTOS DE HIGIENE. LA CERCANÍA Y EL CONSEJO PROFESIONAL SON FUNDAMENTALES EN UN SEGMENTO QUE ESTÁ EN FRANCO CRECIMIENTO.

La zona genital externa femenina posee una ubicación, morfología y funcionalidad que hacen que requiera de una higiene y cuidados específicos. De una forma general puede indicarse que la piel de la zona genital está más irrigada, más inervada, es sensiblemente más permeable y consiguientemente presenta una mayor reactividad frente a agentes irritantes que el resto de la piel del cuerpo, por lo cual tendrá una mayor susceptibilidad de sufrir irritaciones. Del mismo modo, y como consecuencia de las mismas características, tiene una recuperación rápida al cesar el contacto con el agente causal o al instaurar las medidas correctoras adecuadas.

Aunque la educación higiénica y sexual es hoy día mucho más accesible y clara que tiempo atrás, aún hay muchas personas que no tienen acceso a ella y, por pudor o

vergüenza, tampoco se atreven a recurrir abiertamente a un profesional sanitario en busca de consejo. El farmacéutico, con su proximidad y sensibilidad sanitaria, debe ser capaz de saltar esta barrera y ejercer un valiosísimo papel divulgador también en el campo de la higiene íntima.

Higiene

La parte externa del aparato genital femenino o vulva está formada por el pubis, los labios mayores, los labios menores o ninfas, el clítoris, el introito vaginal y el meato uretral. Estas estructuras están sometidas a la presencia de diversos fluidos susceptibles de contaminarse fácilmente, entre los que cabe destacar la menstruación. Es en estos días cuando la mujer debe extremar las medidas higiénicas utilizando para ello productos suaves y respetuosos con el pH de la zona íntima.

De entrada, hay que decir que para mantener la mucosa vulvovaginal aseada será suficiente lavarse con agua o con jabón suave y agua, preferentemente dos veces al día, una por la mañana y otra vez antes de acostarse. La limpieza de la zona debe incluir la vulva, así como los pliegues de los labios mayores y menores y no descuidar el lavado alrededor del clítoris.

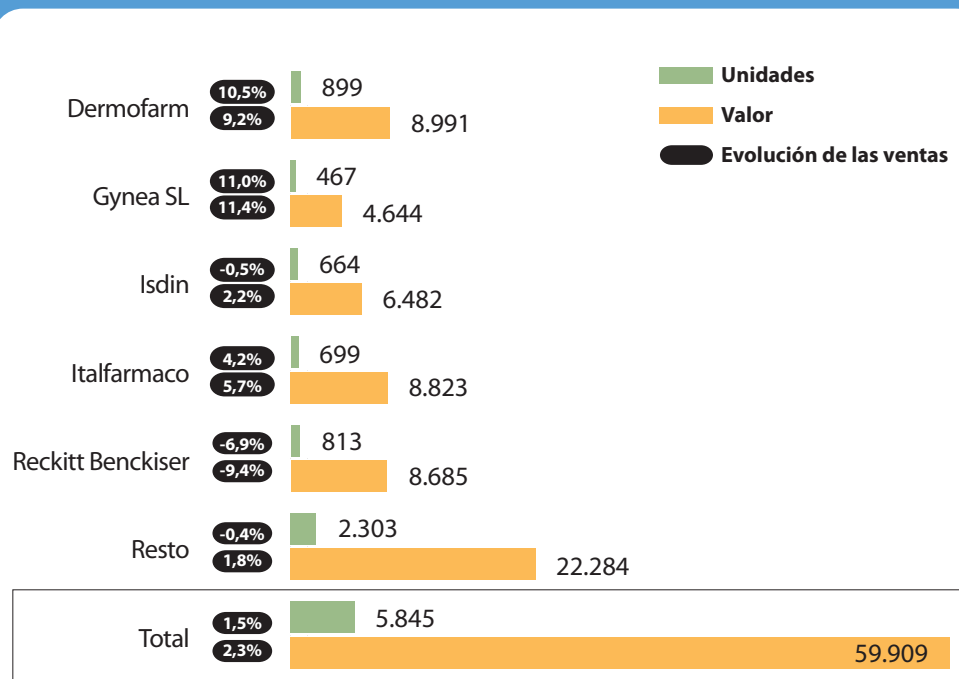
TODOS LOS JABONES ÍNTIMOS NO SIRVEN PARA TODAS LAS MUJERES

La vagina no debe lavarse en su interior, ya que tiene su propio mecanismo depurador: cada día se libera una cantidad determinada de flujo vaginal. El flujo, en ausencia de patologías, es blanquecino, con tendencia a amarillear cuando se seca: es algo viscoso, dulce y su olor no es desagradable. El pH de las secreciones vaginales normales es ácido, menor de 4,5. Por otro lado, las duchas vaginales no son recomendables como medida rutinaria de higiene, a menos que forme parte de un tratamiento médico. Este tipo de limpieza de la vagina puede llegar a cambiar el pH vaginal y favorecer el desarrollo de bacterias con la producción de inflamación o infección de la mucosa.

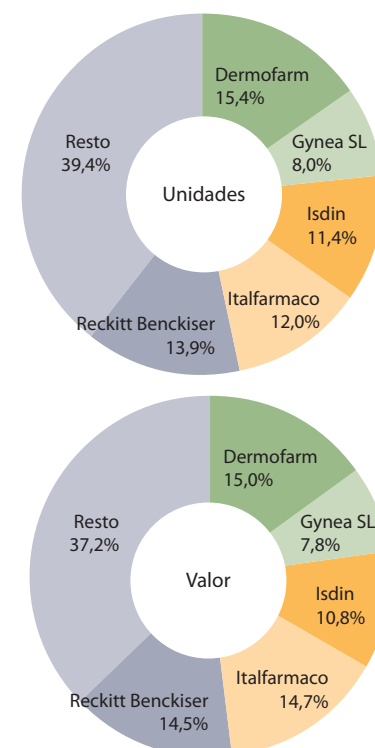
Es muy importante mantener esta zona seca, aparte de limpia, para evitar infecciones. El contacto con la orina, el sudor, el mismo flujo vaginal, la menstruación y el hecho de ser una zona poco ventilada favorecen que la humedad generada no se evapore por completo,

EL FARMACÉUTICO PUEDE EJERCER UN VALIOSÍSIMO PAPEL DIVULGADOR EN EL CAMPO DE LA HIGIENE ÍNTIMA

MERCADO HIGIENE ÍNTIMA. VENTAS. (TAM octubre 2019).



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, Sell Out, Flexview, dato de octubre 2019. Categoría Higiene Íntima (85D)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles
TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses Elaboración: IM Farmacias

y éstas son las causas por las que esta zona es más susceptible del ataque de microorganismos.

Jabones íntimos

En el mercado parafarmacéutico existen numerosos productos para la higiene íntima adaptados a diferentes gustos y necesidades, elaborados con sustancias naturales, o con diferentes pH en función de la edad de la mujer. Todos los jabones íntimos no sirven para todas las mujeres, en las niñas y mujeres durante la menopausia, se necesita un producto de pH básico, por encima de 7, sin embargo en mujeres en edad fértil, es aconsejable uno de pH ácido, de 3,5 a 4,5.

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) -compuestos orgánicos de amonio cuaternario o ácidos grasos polimerizados o sulfonados de menor agresividad, pero con un adecuado perfil detergente-. Estos preparados deberán además incluir componentes con propiedades calmantes que contrarresten la potencial agresividad de alguno de los ingredientes que incorporan.

EL 40 % DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS QUE ESTÁN EN LA ETAPA DE LA MENOPAUSIA PADECEN DE SEQUEDAD VAGINAL

Los preparados destinados a la mujer con la finalidad de contrarrestar la acción reseca del lavado y/o la propia sequedad vaginal que caracteriza distintas etapas de la vida de la mujer (especialmente el periodo peri y posmenopáusico), incorporan ingredientes activos con propiedades hidratantes (propilenglicol, ácido láctico...), antipruriginosos (polidocanol), regeneradoras y protectoras (alantoína, pantenol...). Es también frecuente la inclusión de activos que eviten o controlen la proliferación bacteriana y fúngica.

Sequedad vaginal

Hay dos elementos que contribuyen a tener una buena salud vaginal: la flora y la mucosa. En condiciones normales, la pared de la vagina produce un lubricante natural (mucosa) que ayuda a mantener la zona hidratada. Paralelamente, un buen estado de la microbiota o flora vaginal, que son el conjunto de microorganismos que habitan y protegen la vagina de manera natural y sin causar daño, también contribuye a una buena salud. Cuando este equilibrio entre ambas se rompe, es cuando se produce la sequedad vaginal, es decir, la disminución del flujo vaginal y mala hidratación.

La sequedad vaginal en la menopausia es un problema habitual en la salud femenina. El 40 % de las mujeres españolas que están en la etapa de la menopausia padecen de sequedad vaginal, según documentan varias investigaciones. También es un problema que puede afectar a mujeres que han recibido tratamientos de radioterapia, o que toman anticonceptivos hormonales.

Las razones son fisiológicas. A medida que ganamos en edad se reduce la actividad ovárica. Decece la producción de hormonas

(estrógenos y progesterona) en los ovarios. Este hecho genera cambios significativos en el organismo femenino:

- las menstruaciones se vuelven irregulares y poco a poco desaparecen;
- la mucosa vaginal se vuelve más fina y pierde elasticidad;
- la mucosa vaginal está más sensible y se irrita con facilidad;
- las probabilidades de infecciones se hacen más altas;
- el tejido genital externo se reduce;
- el espacio de entrada a la vagina se estrecha y se hace más rígido;
- disminuye la circulación sanguínea en las mucosas vaginales y por tanto estas muestran signos de deshidratación.

Este problema se agrava durante el verano por el exceso de calor. Y además trae consigo molestias como picor, irritación, vulnerabilidad ante las infecciones oportunistas y malestar al tener relaciones sexuales. Para combatir la sequedad vaginal existen muchas opciones como aceites íntimos de origen natural, geles hidratantes, cambios a la hora de vestir o en los hábitos de higiene y alimentación, como consumir habitualmente alimentos que despierten la producción de hormonas de forma natural.

Hidratantes y lubricantes

Los tratamientos para mejorar la sequedad vaginal varían en función de la intensidad de los síntomas. En la actualidad existe una amplia variedad de productos que mejoran la hidratación y el bienestar de la zona vaginal, ofreciendo un cuidado diario y completo.

- *Aceites íntimos.* Los mejores aceites íntimos son los que tienen mezclas equilibradas de diversos aceites con propiedades antisépticas, nutritivas e hidratantes. Los aceites íntimos elaborados a base de aceites naturales como el aceite de árbol del té, aceite

Consejos desde la farmacia

No está de más seguir unas recomendaciones generales para conseguir mantener esta delicada zona del cuerpo en perfectas condiciones:

- Usar ropa íntima de algodón y blanca, en ocasiones los tintes de la ropa pueden provocar reacciones e irritaciones.
- Lavar la ropa íntima con jabones neutros.
- No utilizar duchas vaginales, ni agentes antisépticos locales.
- Lavar los genitales antes y después de mantener relaciones sexuales.
- Utilizar jabones suaves que no alteren el pH ácido propio de la mucosa.
- No usar ropa muy ajustada para favorecer la transpiración de la zona.
- Controlar la ingestión de medicamentos. Después de tomar antibióticos, la mujer es más susceptible de contraer infecciones vaginales.
- Evitar, o como mínimo moderar, el uso de desodorantes íntimos.
- Cambiar los tampones y las compresas cada 4-6 h.

EXISTE UNA AMPLIA VARIEDAD DE PRODUCTOS QUE MEJORAN LA HIDRATACIÓN Y EL BIENESTAR DE LA ZONA VAGINAL

de germen de trigo, aceite de caléndula, aceite de manzanilla, aceite de orégano, aceite de aguacate y aceite de albaricoque son muy adecuados para el cuidado de la zona íntima femenina.

- *Geles hidratantes a base de agua.* Son inodoros, no manchan y se limpian con facilidad. Mientras más sencilla y natural sea su composición mejor para la salud vaginal.
- *Geles vaginales hidratantes a base de liposomas.* Los liposomas son pequeñas microesferas que almacenan agua en su interior para luego liberarla lentamente. De este modo, garantizan la hidratación vaginal durante un período de tiempo prolongado.

Por otro lado, los lubricantes son productos que, por sus características y composición, en muchas ocasiones pueden llegar a converger con los anteriormente descritos para la hidratación vaginal (siendo por ello frecuente que esta familia de productos reivindique ambos tipos de propiedades).

Cuando su finalidad principal es la de actuar como lubricante o facilitador de las relaciones sexuales 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. El lubricante adecuado debe siempre ir acorde al uso que se le desea dar. Los de base acuosa o silicona se aconsejan para

relaciones sexuales con preservativo, ya que estos compuestos no deterioran el látex.

La silicona es inerte, segura y con mínimo efecto sobre las propiedades del preservativo, algo que también la hace más conveniente para el sexo en el agua o para el sexo anal, debido a su densidad. Los de aceite o los de silicona responden ante los casos como la menopausia, el ardor o la sequedad al durar más, los de agua deben reaplicarse porque se evaporan. +



FarmaShopper 2018

¡RESULTADOS YA DISPONIBLES!

+ 60 CATEGORÍAS

El mayor estudio del comprador de **Consumer Health** en la farmacia

¿Quieres vender más?

Te decimos **dónde** y **cómo** debes **invertir**

¡Compra ya tu categoría!