

Higiene femenina para adolescentes

Es importante mantener el área de la vagina limpia y saludable. Esto se llama higiene femenina.

¿Por qué las mujeres tienen flujo vaginal?

Después de la pubertad, las hormonas naturales del cuerpo de una niña provocan un aumento en el flujo vaginal para proteger al cuerpo. La cantidad de flujo puede variar de acuerdo con:

- los ciclos menstruales (las reglas)
- la actividad sexual
- algunos tipos de anticonceptivos
- el ejercicio
- las hormonas
- las infecciones

Un poco de flujo es normal. Sin embargo, una acumulación de demasiado flujo vaginal puede provocar sarpullidos, irritación y olor.

¿Qué debo hacer para mantener el área vaginal saludable y limpia?

Lo que debe hacer:

- Báñarse en el baño o en la regadera (ducha) todos los días. Use jabones suaves sin perfume (Dove[®], Caress[®], Oil of Olay[®], Basis[®] y Neutrogena[®]) y agua tibia. Abra los labios de la vagina y limpie entre los pliegues. No coloque jabón ni otros productos con fragancia dentro de la vagina.
- Secarse suavemente con palmaditas el área vaginal antes de vestirse.
- Vestirse con ropa interior con revestimiento de algodón y cámbiela a diario.
- Vestirse con prendas sueltas y cómodas. No use pantalones sin ropa interior. Evite las medias enteras, o pantimedias, los leotardos y los pantalones ajustados si tiene problemas.
- Cuando vaya al baño, siempre séquese desde adelante hacia atrás, desde la vagina hacia el ano.
- Si está sexualmente activa, siempre orine después de tener relaciones sexuales.

Lo que no debe hacer:

- **No debe usar duchas vaginales**, talcos, desodorantes o productos perfumados para la vagina. Un poco de olor es normal. Los productos perfumados o aromáticos no eliminarán ni ocultarán este olor. Estos productos pueden dañar las barreras naturales del cuerpo, aumentar el riesgo de una infección vaginal y provocar reacciones alérgicas.

- No debe darse baños de burbujas.
- No se debe sentar sobre prendas o trajes de baño mojados.

¿Cómo afectan los tampones y las toallas sanitarias la higiene íntima?

Los tampones y las toallas sanitarias únicamente se deben usar durante el período menstrual. Absorben el flujo vaginal normal y la sangre menstrual. El uso de toallitas pequeñas o protectores diarios durante otros momentos puede provocar que el cuerpo produzca demasiado flujo para intentar protegerse. Esto elimina la forma natural que el cuerpo tiene para protegerse contra las infecciones y el olor. Cambie los tampones o las toallas por lo menos cada 4 ó 6 horas mientras esté despierta o cuando estén completamente saturados. Asegúrese de usar el tampón o la toalla del tamaño adecuado para su flujo.

¿Cómo afecta el afeitado alrededor del área de la vagina la higiene íntima?

Algunas mujeres deciden afeitarse alrededor del área de la vagina. El afeitado podría facilitar la aparición de una infección en la piel. Si decide afeitarse:

- Use una hoja de afeitar de buena calidad. Cambie la hoja con frecuencia si la rastrillo no es desechable.
- Use crema de afeitar para una afeitada más limpia. La crema de afeitar ayuda a prevenir cortes, el ardor provocado por el rastrillo y los vellos encarnados. Al afeitarse, es importante que mantenga la piel del área tensa. Aféitese en un movimiento hacia abajo para prevenir los vellos encarnados. Enjuague toda la crema de afeitar con agua tibia cuando haya terminado.
- Nunca comparta el rastrillo de afeitar.

Se puede utilizar cera, una pincita, depilación y cremas para eliminar el vello en lugar de afeitarse.

Sitios web útiles

- http://kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/feminine_hygiene.html

ALERTA: Llame al médico de su hija, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hija:

- Tiene olor vaginal fuerte o flujo amarillo o verde.
- Cambios en el flujo vaginal.
- Presenta un sarpullido o una hinchazón en el área vaginal.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.