

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 joven 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 salpullidos, irritación y olor.

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

Lo que se debe hacer:

- Báñarse en el baño o en la regadera (ducha) todos los días. Usar jabones suaves sin perfume (Dove®, Caress®, Oil of Olay®, Basis® y Neutrogena®) y agua tibia. Abrir los labios de la vagina y limpiar entre los pliegues. No se debe poner jabón ni otros productos con fragancia adentro de la vagina.
- Usar las puntas de los dedos para limpiarse.
- Secarse suavemente con palmaditas sin frotar el área vaginal antes de vestirse.
- Ponerse ropa interior con revestimiento de algodón y cambiarla a diario.
- Vestirse con prendas sueltas y cómodas. No usar pantalones sin ropa interior. Evitar las medias enteras, mallas, leotardos y pantalones ajustados si tiene problemas.
- Al ir al baño, secarse siempre desde adelante hacia atrás, desde la vagina hacia el ano.
- Si eres sexualmente activa, siempre orina antes y después de tener relaciones sexuales.

Lo que no se debe hacer:

- Usar duchas vaginales, talcos, desodorantes ni 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.
- Darte baños de burbujas.

- Sentarse sobre prendas o trajes de baño mojados.
- Usar pantiprotectores todos los días.
- Usar detergentes de ropa perfumados para la ropa interior ni usar ropa interior que se haya blanqueado mucho.

¿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 pantiprotectores 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.
- Hay que cambiar los tampones o las toallas por lo menos cada 4 ó 6 horas mientras estés despierta o cuando estén completamente saturados. Asegúrate de usar el tampón o la toalla del tamaño adecuado para tu 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 decides afeitarte:

- Usa una hoja de afeitar de buena calidad. Cambie la hoja con frecuencia si el rastrillo no es desechable.
- Empapa el área con agua tibia como en la tina o en la regadera (ducha) durante 5 minutos para ablandar el vello y la piel.
- Usa 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 afeitarte, es importante que mantengas tensa la piel del área. Aféitate en un movimiento hacia abajo para prevenir los vellos encarnados. Enjuaga toda la crema de afeitar con agua tibia cuando hayas terminado.
- Nunca compartas el rastrillo de afeitar.
- Los rastrillos desechables son para un solo uso.

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

Sitios web útiles

- http://kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/feminine_higiene.html
- <https://youngwomenshealth.org/2013/08/22/removing-pubic-hair/>

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

- Olor vaginal fuerte o flujo amarillo o verde.
- Cambios en el flujo vaginal.
- Salpullido, irritación (con dolor o sin dolor) o una hinchazón en el área vaginal.
- 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 sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.