

Higiene íntima femenina

- Las mujeres deben dedicar un momento especial a su higiene íntima.
- La zona genital de la mujer es una parte frágil del cuerpo y, por lo tanto, requiere de toda la atención necesaria.
- Aquí le presentamos una lista de recomendaciones para realizar una higiene íntima adecuada.

Recomendaciones generales

- Lávese las manos con jabón antes de tocar o de realizar la higiene de la zona anogenital.
- Evite el contacto directo con los retretes de baños públicos. Utilice paños desinfectantes o coloque algunos pedazos de papel higiénico en el borde del retrete.
- Procure realizar una limpieza de adelante hacia atrás para evitar la contaminación de la flora vaginal con los gérmenes de la zona anal.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Si usted suele afeitarse su zona genital, es recomendable que la desinfecte con un producto especial antes y después de afeitarse.

Recomendaciones relacionadas con las prendas de vestir

- El uso de pantalones o de pantys demasiado ajustados puede provocar:
 - Transpiración que al mismo tiempo provoca la proliferación de gérmenes.
 - Pequeños traumatismos producidos por la fricción de la piel con la prenda.
- Se recomienda el uso de prendas íntimas de algodón ya que son más absorbentes y más suaves que las prendas íntimas de material sintético.
- Evite que su ropa interior tenga contacto con alguna superficie contaminada. Guarde sus prendas íntimas en un lugar limpio.

Recomendaciones para la higiene íntima durante la menstruación

- Es necesario realizar una higiene íntima mucho más cuidadosa durante la menstruación.
- Es necesario cambiar de toalla higiénica cada 6 horas (como máximo).
- Es recomendable realizar una limpieza íntima minuciosa dos veces al día.
- También es recomendable evitar las relaciones sexuales.

Productos recomendados

- NO utilice los geles de baño convencionales ya que podrían irritar la zona genital.
- Algunos productos recomendados para la higiene íntima femenina son los geles u otros productos especiales (crema, aceite) con PH neutro.

Bibliografía

<http://salud.ccm.net/faq/3065-higiene-intima-femenina>