

# Salud Vaginal y De La Vulva



La vulva refiere a los órganos externos genitales (sexuales) de la mujer.

Los hábitos de higiene personal pueden afectar la salud de la vagina y el área de la vulva. Estas son áreas delicadas y muchos de los productos que las mujeres usan con frecuencia pueden alterar su equilibrio, lo cual puede causar una infección, irritación e incluso malos olores. Estos productos incluyen muchos jabones, duchas y lavados vaginales, productos de lavandería, y pantiprotectores y tampones. Algunos medicamentos pueden causar picazón y ardor en los órganos femeninos parecido a una infección vaginal. Si usted ya tiene una infección o irritación de la vulva o vaginal, el uso de estos productos puede empeorar el dolor o picazón.

## ¿Qué empeora la irritación de la vulva?

Las mujeres con infecciones vaginales suelen comprar productos para disminuir la picazón, ardor o dolor vaginal o de la vulva. Para la mayoría de mujeres estos productos no ayudan e incluso pueden empeorar el dolor o picazón vaginal. Muchos productos a la venta para tratar problemas de la vulva y de la vagina contienen ingredientes que pueden causar dolor, ardor o picazón vaginal. Las mujeres suelen rascarse cuando sienten picazón o irritación vulvar, lo cual muchas veces les hace sentirse aun más incómodas. El lavado frecuente con jabón y otros productos de limpieza también puede aumentar el dolor o picazón.

## ¿Qué mejora o impide la irritación de la vulva?

Dejar de usar todos los productos que pueden causar o empeorar la irritación vaginal es el primer paso para permitir que la piel sane. Si usted tiene una infección vaginal o problema de la vulva, especialmente un problema que no se alivia fácilmente o que recurre, hable con su proveedor de atención médica acerca de su problema para que le pueda recomendar un tratamiento efectivo.

## Baño e Higiene

- Utilice solamente un jabón sin perfume para lavar (ejemplos: Dove, Cetaphil, Base, Vanicream). No utilice toallas o esponjas de cualquier tipo. No se talle para secar. Deje que el área vaginal se seque al aire libre o solo con el uso ligero de una toalla limpia.
- Evite los baños de burbujas, sales de baño y aceites perfumados.
- No use duchas vaginales. No son necesarias e incluso pueden empeorar o conducir a infecciones vaginales.
- Utilice papel de baño suave, blanco, y sin perfume. No use toallitas húmedas para bebés, toallitas personales, duchas vaginales, aerosoles, perfumes u otros productos de higiene femenina. Estas pueden causar dolor o picazón vaginal.
- Después de defecar, no frote el perineo con papel de baño! Si necesita limpiarse después de defecar trate de usar aceite mineral o un jabón líquido sin aroma. Para este mismo propósito también puede usar un producto de desmaquillarse que contiene aceite mineral, vaselina o parafina.
- La incontinencia femenina (perdida de orina) puede causar irritación de la vulva y vaginal. Si padece de este problema, trate de descansar del uso de toallas femeninas cuando esté en casa. Lave la vulva con agua simple.

## Durante Sus Reglas

- Minimizar el uso de pantiprotectores y toallas femeninas. Trate de utilizar pantiprotectores y toallas no perfumadas y sin blanqueadores. Evite los productos de higiene femenina que dicen que retienen la humedad. Algunas mujeres encuentran que los pantiprotectores y toallas orgánicos son menos irritantes.

## Ropa y Lavandería

- Para lavar su ropa interior utilice siempre un detergente sin perfumes. Ya que encuentre un detergente no perfumado que le guste, no cambie de marca. No use blanqueadores, suavizantes de telas líquidos, o toallitas suavizante para secadora.



- Use ropa interior que esté hecha completamente de algodón. Evite la ropa interior donde solamente la entrepierna es de algodón y también evite las tanguas. No use ropa interior que le quede muy pegada. Las mayas y pantimedias pueden retener la humedad y el calor del cuerpo lo cual pueden empeorar el dolor, picazón o sarpullido. Si es posible, use medias que solo lleguen hasta la rodillas o los muslos.
- Después de nadar o hacer ejercicio, cámbiese a ropa seca. No se quede en un traje de baño mojado o en ropa deportiva sudada.
- Trate de dormir sin ropa interior para dejar que sus órganos externos femeninos estén expuestos al aire, lo cual promueve la salud de esta parte de su cuerpo.

### Productos y Medicamentos Vaginales de Venta Libre

- No utilice productos de venta libre (sin receta) para la comezón o irritación vulvar o vaginal ya que estos pueden empeorar sus síntomas. Evite las duchas vaginales y todos los productos que contienen benzocaína (ejemplos: Vagisil, Lanacane, Vagicaine). Los medicamentos de venta libre para las infecciones de hongos vaginales también pueden causar peor dolor o picazón, especialmente los productos que se usan solamente por un día. Si tiene irritación vaginal o de la vulva, es mejor ver a su proveedor médico para evaluar si necesita tratamiento de receta.

### Para la Comodidad

- ¡No se rasque! Rascarse hará que sus síntomas empeoren. Si usted no puede dejar de rascarse, póngase en contacto con su proveedor de atención médica para ser evaluada, ya que es posible que tenga una infección que requiere tratamiento con un medicamento recetado.
- Mantenga un paquete de gel congelado en el refrigerador (en vez del congelador) para que esté frío pero no congelado. Si tiene irritación de la vulva, envuelva este paquete en una toalla y aplíquelo a la vulva. También puede poner un poco de jalea de petróleo (vaselina) refrigerada o de yogur frío (sin sabor) en una toalla femenina y aplicarlo a la piel de la vulva para conseguir alivio.
- La vaselina es un hidratante maravilloso para usar después del baño y se puede utilizar en cualquier momento para la comodidad. Sin embargo, no ponga vaselina dentro de la vagina y nunca use la vaselina con los condones, ya que esto puede causar que el condón se rompa.
- Un baño con agua tibia también puede prestarle alivio. No ponga jabones, baños de burbujas o aceites en el agua.
- Si la piel de la vulva está irritada de tanto rascar, puede sumergirse en una tina con agua tibia o usar una compresa de agua caliente durante 5 a 10 minutos.
- Después del baño seque el área (sin frotar) y aplique una capa de vaselina a la piel de la vulva.

### Para la Actividad Sexual

- Algunos métodos anticonceptivos con espermaticida que se pueden obtener de venta libre (por ejemplo la espuma, crema, o esponja anticonceptiva) causan dolor o picazón vaginal en algunas mujeres. Si esto le sucede a usted, pruebe una marca diferente o hable con su proveedor acerca de otros métodos anticonceptivos.
- El uso de lubricantes puede ser útil durante las relaciones sexuales, especialmente para las mujeres posmenopáusicas. Es importante usar lubricantes a base de agua y no perfumados (ejemplos: KY Jelly, Astroglide, Slippery Stuff). No utilice lubricantes que se calientan al contacto. No utilice aceites o lubricantes a base de aceite (como la vaselina) si usa condones ya que pueden causar que se rompa el condón.
- Las mujeres posmenopáusicas pueden usar una crema hidratante vaginal (como el Replens). Estos productos no se utilizan como lubricantes durante las relaciones sexuales, pero pueden ayudar a aliviar la resequeidad vaginal lo cual facilitara las relaciones sexuales.

---

*Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por profesionales de salud para proporcionar a sus clientes. Reproducción para otros fines requiere aprobación de JMWH. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son apropiadas en muchos casos, pero no sustituyen al diagnóstico médico. Para información específica sobre su condición médica personal, JMWH le recomienda consultar a su proveedor de salud.*