**MEDIDAS PARA UNA BUENA HIGIENE VULVAR**

Dr F. Javier García Pérez-Llantada

Ginecólogo

Son cada vez más las mujeres que se acercan a nuestras consultas por molestias a nivel de la vulva, que incluso llegan a incomodarles y a empeorar su calidad de vida.

Es evidente que el ritmo de vida que llevamos con una carga de estrés laboral, unido a la práctica de deporte con prendas ajustadas tipo mallas o leggins, el uso de los tangas, o el uso de medias tipo panty o enteras, pantalones vaqueros ajustados o el abuso de los salva slips, el uso de jabones de higiene íntima perfumados, los baños de burbujas, etc. y unido a la nueva moda de la depilación integral no ayudan a una buena salud de la vulva.

Es por eso que, como ginecólogos, solemos recomendar unas cuantas ***medidas para tener una buena higiene vulvar***:

En primer lugar, es recomendable usar jabones neutros y no perfumados, una o dos veces al día (si fuese necesarias más veces, solo utilizar agua)

Usar una temperatura adecuada en la ducha (cómoda). Enjuagarse solo con agua.

Utilizar las yemas de los dedos para lavarse, secar en palmaditas y no frotar en seco

Evitar toallitas tipo bebé o lavables.

Secar a pequeños toques.

Si es posible no depilar la vulva (o al menos no del todo). El pelo tiene un importante papel en la protección de la vulva, reduciendo el riesgo de infecciones, escoriaciones, heridas, etc.

Uso de Medias tipo liguero, o de muslo alto o hasta la rodilla.

Pantalones sueltos, holgados. No abusar del vaquero o prendas ajustadas

Usar vestidos y faldas.

Ropa interior de algodón.

Cuando hay lesiones en vulva (ulceras, heridas, líquenes esclerosos) es recomendable no llevar ropa interior, ayuda a la cura de las lesiones de una forma más rápida, unido al tratamiento que se indique.

