

10 claves para prevenir la aparición de vaginitis



1 Mantén una vida sexual sana.

Tanto si tienes pareja estable como si no, toma las medidas de precaución necesarias a la hora de mantener relaciones sexuales.

2 Minimiza el riesgo de infecciones.

Ten en cuenta que las lesiones genitales y los sangrados por heridas durante el coito pueden facilitar la aparición de infecciones y de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

3 Sigue una adecuada higiene íntima.

Lava la zona una o dos veces al día como máximo, y con jabones suaves, ya que el exceso de higiene puede cambiar tu pH vaginal y favorecer la aparición de infecciones.

4 Recuerda que la vagina debe estar libre de gérmenes.

Tras orinar o defecar, límpiote de adelante hacia atrás para no llevar las bacterias de la zona anal a la vaginal.

5 Usa ropa interior holgada y de tejidos que permitan la transpiración.

Apuesta por utilizar prendas amplias de algodón y evita los pantalones ajustados, ya que dificultan la ventilación de la zona genital y favorecen la proliferación de bacterias.

6 No abuses de los tampones y salvaslips.

Recuerda que los tampones y salvaslips deben ser usados por poco tiempo y solo durante la menstruación, ya que dificultan la transpiración y la salida del flujo genital.

7 Extrema las precauciones en verano.

La excesiva cloración de las piscinas, así como los balnearios, spas y jacuzzis disminuyen la acidez habitual de la vagina, favoreciendo la aparición de infecciones.

8 Abandona el tabaco y alcohol.

Su consumo no solo es perjudicial para tu salud en general, sino que también favorece la eliminación de los microorganismos beneficiosos del cuerpo, incrementando el riesgo de infecciones.

9 Haz partícipe a tu pareja del riesgo de infección.

Apuesta por tomar medidas de prevención que eviten la aparición de vaginitis y, en caso de infección, no dudes en comunicárselo a tu pareja, ya que también deberá ir al médico y tratarse, si fuera preciso.

10 Acude periódicamente al ginecólogo para las revisiones médicas.

Sobre todo, si detectas cambios en tu función genital o sufres molestias. El profesional médico determinará si existe infección y pautará el tratamiento adecuado.