LITORALPRESS

Fecha: 20-06-2025
Medio: La Estrella de Chiloé
Supl. : La Estrella de Chiloé
Tipo: Noticia general
Título: Salud íntima femenina invernal: lo que se debe saber sobre higiene y prendas

Pág. : 14
Cm2: 462,1
VPE: $ 285.119

Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

Salud íntima femenina invernal: lo que se debe saber sobre higiene y prendas

Las bajas temperaturas y el uso prolongado de tela sintética podrían propiciar el desarrollo de irritaciones y afecciones.

Ignacio Arriagada M.
Medios Regionales

Es común que durante el invierno muchas mujeres enfoquen su atención en las rutinas de cuidado de la piel o en elegir la ropa adecuada para mantenerse abrigadas. Sin embargo, en medio de todos los ajustes climáticos que implica el paso a otra estación suele descuidarse un aspecto clave del bienestar femenino: el cuidado de la zona íntima.

"El frío y la humedad pueden afectar la zona genital femenina. En esta época del año es habitual el vestirse por capas o usar ropa ajustada. Muchas veces estas ropas pueden ser de materiales sintéticos con menor ventilación, lo que podría generar un microambiente cálido y húmedo en la región genital. En este contexto se podría favorecer la alteración del equilibrio del microbiota vaginal, lo que, por consecuencia, aumenta el riesgo de infecciones ginecológicas. Además se puede producir irritación vulvar a nivel de la piel y las mucosas, volviéndolas más susceptibles de evidenciar lesiones por grataje", explica a este medio Sara Parada, matrona y directora de la carrera de Obstetricia de la Universidad Andrés Bello (UNAB) Sede Santiago.

SHUTTERSTOCK

LA TEMPORADA INVERNAL TRAE CONSIGO CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE LIMPIEZA.

Entre las afecciones más comunes de esta temporada, la especialista menciona la "candidiasis vaginal, por el aumento de humedad; vaginosis bacteriana, que puede producirse por alteraciones en el equilibrio de la flora vaginal; dermatitis o irritaciones vulvares, por el uso de ropa interior sintética, o secundarias a irritación vulvar".

Frente a estas condiciones, Parada sugiere estar atentas a ciertas señales de alerta para concurrir con una matrona o ginecólogo. Estas incluyen:

-Flujo vaginal abundante, de color blanquecino grumoso o mal olor genital.
-Picazón, ardor o dolor vulvar.
-Disuria (ardor al orinar).
-Irritación persistente o enrojecimiento de la zona genital.
-Aparición de lesiones, grietas o inflamación en la zona genital.

ROPA E HIGIENE

Debido a las bajas temperaturas muchas mujeres privilegian usar ropa interior más ajustada o abrigada, sin considerar el tipo de material con el que está confeccionado ni el impacto que este puede tener en la salud íntima.

Ante ese escenario, ¿cuál es el mejor componente para prevenir afecciones en esta zona? "El algodón. Esto, por su capacidad de absorber la humedad y permitir la ventilación. Se recomienda evitar encajes, *lycras* o poliéster directamente en contacto con la vulva. También es importante cambiarse la ropa interior a diario, y tras ejercicios físicos o exposición a la lluvia", responde la académica de la UNAB.

> "El frío y la humedad pueden afectar la zona genital femenina".
>
> Sara Parada, matrona.

El cuidado íntimo femenino requiere especial atención en invierno, puesto que factores como los señalados anteriormente suelen afectar el equilibrio natural de la zona genital. Una parte fundamental está en mantener una higiene óptima, evitando productos o insumos que induzcan una alteración de la flora vaginal.

En ese sentido, la matrona recomienda "el aseo con agua tibia y, si la persona lo desea, usar jabones íntimos que deben ser sin fragancias ni componentes irritantes. No se recomiendan duchas vaginales, productos perfumados o jabones antibacterianos, ya que alteran el equilibrio del microbiota".