



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

## HIGIENE ÍNTIMA

Una higiene íntima realizada en modo correcto sirve a dar una sensación de agradable frescor pero, sobretodo, ayuda a prevenir pequeños disturbios que interesan al aparato genital femenino.

En el pasado la palabra higiene era simplemente sinónimo de limpieza. Hoy, con la ampliación de nuestros conocimientos científicos, el término ha adquirido un significado más amplio y comprende todo lo que sirve como prevención, de hecho, si hablamos de higiene, nos referimos a todas aquellas prácticas útiles a mantener en un excelente estado de salud los órganos genitales y en buena eficiencia sus funciones. Ciertamente este concepto concierne la higiene íntima femenina, incluso si, para la prevención, la mujer no debe olvidar, que además de un adecuado cuidado personal, debe seguir exámenes específicos, como el Pap test, y controles periódicos. El aparato genital femenino está regulado por un mecanismo que varía durante todo el arco de la vida y sigue diversos ritmos hormonales: desde aquellos más bien estáticos de la adolescencia y de la menopausia a aquellos variables del período fecundo. Lo importante es tratar de mantener equilibrado este mecanismo natural teniendo cuidado y respetando algunas normas de higiene.

Una correcta higiene íntima ayuda ciertamente, a evitar disturbios no graves, pero que pueden poner en dificultad e interferir negativamente en las relaciones interpersonales.

## MENOPAUSIA .

**Qué cosa es.** La menopausia corresponde al período de la vida de una mujer durante el cual cesan las menstruaciones, la ovulación y la producción de hormonas como los estrógenos. Termina por lo tanto el período potencialmente reproductor de la mujer. Es un proceso normal del envejecimiento que llega generalmente entre los 45 y 50 años, pero en algunos sujetos se puede verificar que suceda precozmente o en edad más avanzada.

**Manifestaciones.** La menopausia se preanuncia con una serie de irregularidades menstruales como ciclos vecinos y de duración mayor, con un flujo a veces escaso, a veces espaciados por pérdidas hemáticas intermenstruales, llamadas spotting hasta la cesación completa de las menstruaciones.

La consecuente carencia de estrógenos determina una serie de síntomas que interesan a los más variados aparatos.

Atrofia neuro-endocrino con variaciones del humor, ansia, irritabilidad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración, bochornos.



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

**Aparato uro-genital:** atrofia de la mucosa vaginal y la consecuente dificultad de tener relaciones, cistitis recurrentes, prolapso uterino, incontinencia urinaria, disminución del deseo.

**Aparato musculo -esquelétrico:** osteoporosis, dolores a los miembros y a las articulaciones.

**Aparato cardiovascular:** aumento del número de los infartos y coronariopatías.

**Terapia.** La terapia se recomienda para mejorar la calidad de vida. Ésta consiste en la suministración de los estrógenos que ya los ovarios no están en condiciones de producir. Ésta determina una drástica reducción de las patologías cardiovasculares, de las fracturas por osteoporosis y de todos los síntomas antes descritos, ligados a la carencia estrogénica.

La terapia es suministrada por vía oral o transdérmica (parches) y es aconsejada mantenerla por lo menos 5 años. Aparecen excesivos los alarmismos relativos a una aumentada incidencia de tumores al seno. Datos científicos recientes estiman el riesgo de tumor del seno después de 10 - 15 años de terapia ampliamente inferior a la ventaja ligada a la drástica disminución de patologías cardiovasculares y esquelétricas.

Hoy hablar y conocer el aparato genital, ya sea masculino que femenino, no es tan difícil. Hace algunos años esta parte del cuerpo era descuidada porque era directamente unida con la sexualidad y, por lo tanto, con el pecado. Además de estos motivos de carácter social y psicológicos existían dificultades de orden práctico, que hacían extremadamente difícil la higiene personal, ya sea por la falta de cuartos de baño que por la falta de productos adecuados. Todo esto explica el porqué eran tan difundidas las inflamaciones genitales que a menudo causaban enfermedades incluso más graves. Todavía hoy son muchas las preguntas que las mujeres se hacen sobre el argumento, ya que, desgraciadamente, existen todavía falsas creencias que la cultura popular ha alimentado. El argumento de la higiene íntima debe, en cambio, ser enfrentado con seriedad, basándose en los conocimientos correctos del aparato genital femenino. Una correcta información permite a la mujer destruir antiguas y erróneas creencias, de mantenerse en plena salud, porque ya no es víctima de prácticas higiénicas equivocadas, escasas o, incluso dañinas.

El perfecto funcionamiento del aparato genital femenino depende de muchos factores, que a veces pueden escapar del control de la mujer y necesitan por lo tanto de la evaluación del médico. Existen en verdad disturbios sobre los cuales la mujer puede intervenir y prevenir mediante una correcta y cuidadosa higiene íntima. Las normales defensas, constituidas sobre todo por la presencia en la vagina del bacilo de Doderlin que determina una constante acidificación del ambiente, a veces no son suficientes para impedir el surgimiento de procesos inflamatorios de la vagina y de aquella porción de

Direzione Export : Via Canazei 20a, cap. 00124 Roma tel. +39 06 50910651 - 5053053

[www.cspaitalia.com](http://www.cspaitalia.com) & [www.arcadiacosmetics.com](http://www.arcadiacosmetics.com)

e-mail : [info@arcadiacosmetics.com](mailto:info@arcadiacosmetics.com)

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

útero, dicha cuello o cérvix, que aquí se presentan. Estas inflamaciones, además de ser más bien fastidiosas, pueden extenderse y causar problemas al partner, por esto, cuando se manifiestan, necesitan una intervención médica.

Generalmente los procesos inflamatorios son determinados por bacterias, pero existen también aquellos de naturaleza alérgica, irritante y traumática. Las formas alérgicas se manifiestan o por intolerancia a sustancias químicas, o por el uso de ropa interior sintética o por el latex de goma de los preservativos. Relaciones sexuales demasiado frecuentes, roces de ropa estrecha, particulares deportes, como la equitación o el ciclismo, pueden acusar irritaciones a los genitales. Inflamaciones de origen traumática son más frecuentes en edad pediátrica a causa de roces o de pequeños accidentes.

Una higiene correcta puede evitar, en presencia de todas estas causas, la instalación de gérmenes patógenos y consecuencias más importantes. Una causa común de inflamación está constituida por el olvido, a veces, por algunos días, de sustituir los absorbentes higiénicos internos; olvidarse de cambiar a menudo el absorbente interno determinan problemas serios, porque la sangre que estanca puede ser contaminado por gérmenes provenientes del intestino. Óptima regla higiénica es aquella de practicar, naturalmente después de haber removido el tampón, lavados antisépticos. Las vaginitis, entonces pueden ser de diversa naturaleza y a menudo necesitan de la intervención del ginecólogo para resolverlas perfectamente, incluso si con una correcta higiene íntima es más fácil evitarlas.

## VAGINITIS MICÓTICA

**Qué cosa es.** La vaginitis micótica es causada comunmente por la *Candida albicans*. La *Candida* es un huesped habitual de la vagina. Diversos factores como el embarazo, el diabetes, un déficit inmunológico, curas prolongadas de antibióticos u otros fármacos, terapias con estroprogestínicos, estrés psico-físico vuelven virulento este hongo y favorecen el surgimiento de la patología. La vaginitis es contagiosa, por esto se transmite fácilmente con la relación sexual y a menudo no causa particulares disturbios en el hombre. Por este motivo es necesario curar también al partner, que de otro modo, como portador sano, podría ulteriormente difundir la enfermedad. La vaginitis tiene una tendencia recaer.

**Cómo se manifiesta.** Los síntomas son prurito e inflamaciones de la vulva, pérdidas vaginales de aspecto lechoso a veces con grumos, mucosa recubierta de pequeñas manchas blancas, micción frecuente y dolorosa, hinchazón en los genitales externos y coito doloroso.

**Terapia.** El tratamiento se basa en el uso de medicamentos antimicóticos de uso tópico como lavandas, supositorios o cremas vaginales y la terapia oral. La terapia se practica a menudo por ciclos dada la tendencia a las recaídas. Debe ser tratado también el partner con productos específicos por vía oral.

Direzione Export : Via Canazei 20a, cap. 00124 Roma tel. +39 06 50910651 - 5053053

[www.cspaitalia.com](http://www.cspaitalia.com) & [www.arcadiacosmetics.com](http://www.arcadiacosmetics.com)

e-mail : [info@arcadiacosmetics.com](mailto:info@arcadiacosmetics.com)



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

En el período de la cura es necesario abstenerse de las relaciones sexuales o usar un preservativo.

Una correcta higiene íntima debe siempre respetar todas las defensas naturales presentes en los órganos genitales, sobretodo de la vagina, porque constituye el trámite entre el exterior y el aparato interno y actúa de barrera contra eventuales agresores. Es necesario mantener intactas las defensas estructurales, como la elasticidad y la resistencia de las mucosas, y las defensas químicas, constituidas esencialmente por la acidez ambiental debida al bacilo de Doderlein.

La primera regla de una correcta higiene íntima es una buena limpieza de la parte, que entre otras cosas, determina una agradable sensación de frescor. El resultado puede ser obtenido usando productos que contengan sustancias de alto poder detergente, pero en grado de mantener inalterada la acidez natural del ambiente. Los jabones comunes, por ejemplo, incluso poseyendo los requisitos de buenos detergentes, determinan una reacción de tipo alcalino que los hace no aptos para la higiene de la parte. Podría usarse el jabón tipo Marsella, porque tiene una acción neutra, pero mejor aún es emplear detergentes ácidos específicos, indicados para esta zona del cuerpo.

**Durante el período menstrual.** La higiene íntima debe ser particularmente cuidada. Son aconsejados frecuentes lavados diarios y lavandas vaginales.. Para estos lavados internos es mejor usar cánulas blandas, flexibles y redondeadas y detergentes ácidos, con un pH de alrededor de 4. Las lavandas deben ser siempre efectuadas con lentitud y con delicadeza. Hoy siempre más mujeres usan el absorbente interno, porque es invisible y cómodo para quien practica deportes, para los baños en el mar. Naturalmente su uso no puede prescindir de particulares atenciones, como el no utilizarlos durante el sueño y cambiarlos con mucha frecuencia, y es siempre necesario asociar a su uso una perfecta higiene.

**Menopausia.** El período de la menopausia se caracteriza por la cesación de la actividad reproductora y, por lo tanto de la producción de los estrógenos; hormonas que sirven también para mantener vitales y elásticos los tejidos vaginales. Se produce una disminución neta de las defensas estructurales importantes, por lo tanto en este período es extremadamente importante efectuar una higiene íntima escrupulosa, con el objetivo de prevenir el surgimiento de disturbios fastidiosos.

**Embarazo.** Este período necesita cuidados higiénicos íntimos particulares, sobretodo a causa de aquellas pérdidas blancas, no patológicas, determinadas por una mayor producción de mucus. Esta abundancia de secreción podría favorecer la instalación de gérmenes patógenos, por esto se aconseja una prolija detersión local incluso asociada a un blando desinfectante a base de sales de amonio cuaternario, que no interactúan con el bacilo de Doderlein.



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

### **Cómo elegir el detergente íntimo.**

La elección del detergente íntimo es muy importante para obtener una correcta higiene de los genitales y para la mantención de su salud. Un buen preparado debe poseer los siguientes requisitos:

Tener una reacción ácida, con un pH de alrededor de 5, para respetar la natural acidez ambiental. Muchos productos actualmente en el comercio son a base de ácido láctico, normalmente presente en la vagina y, resultan ser adecuados a las exigencias fisiológicas.

Poseer una moderada acción antiséptica, útil en caso de ardores o irritaciones frecuentes, determinada por sustancias, como las sales de amonio cuaternario capaces de defender la vagina y de no disturbar los bacilos de Doderlein.

Poseer una acción desodorante y refrescante, no esencial tal vez desde el punto de vista clínico, pero significativo para el bienestar de la mujer.

Contener, cuando es necesario, extractos vegetales, por ejemplo equiseto o manzanilla, que tienen una acción lenitiva, útil para la eliminación de aquellas sensaciones fastidiosas de sequedad local, presentes sobretodo en la menopausia. Estos particulares preparados están en el comercio ya sea como solución para lavandas que en forma de gel.

Ser utilizables incluso en circunstancias particulares, por ejemplo en lugares donde no es posible disponer de agua. Existen para este objetivo, sustancias detergentes nebulizadas, que poseen, además de los requisitos de calidad, la practicidad para su uso.

Hoy, en el comercio, hay numerosos productos de buena calidad que pueden ser usados con serenidad.

La higiene íntima femenina, hoy está asociada al concepto de prevención de patologías durante todo el arco de la vida, desde la infancia hasta la post-menopausia. Debe ser siempre adecuada a los diversos eventos que se suceden naturalmente, como la pubertad, el embarazo, la contracepción, que necesitan atenciones especiales. El producto usado para la higiene íntima asume características diversas de acuerdo a la exigencia específica de un determinado período.

Serán utilizados productos antisépticos durante el embarazo o cuando haya abundantes pérdidas; en presencia de sistemas de contracepción mecánica será necesario servirse de productos capaces de prevenir inflamaciones, mientras que en la menopausia se aconseja utilizar detergentes íntimos capaces de disminuir la sensación de sequedad, que nos harán sentir mejor y en condiciones de mantener incluso una serena vida sexual.

Direzione Export : Via Canazei 20a, cap. 00124 Roma tel. +39 06 50910651 - 5053053

[www.cspaitalia.com](http://www.cspaitalia.com) & [www.arcadiacosmetics.com](http://www.arcadiacosmetics.com)

e-mail : [info@arcadiacosmetics.com](mailto:info@arcadiacosmetics.com)