



SEGO

Sociedad Española de
Ginecología y Obstetricia

NOTA DE PRENSA

MANTENER LA ZONA GENITAL SECA Y CON UNA CORRECTA HIGIENE TRAS EL BAÑO EN PLAYA O PISCINA, CLAVES PARA PREVENIR PATOLOGÍAS GINECOLÓGICAS EN VERANO

- **La humedad de los bañadores o el aumento de la sudoración hacen que el riesgo de padecer una infección ginecológica aumente un 50% durante el verano, ya que el calor y la humedad ayudan a generar el ambiente perfecto para que los hongos y posibles infecciones proliferen en la zona genital**
- **Los síntomas más habituales de alteraciones en la zona íntima son enrojecimiento, picor, molestias durante la micción, irritación de la zona vaginal y cambio en la secreción vaginal, más blanca y grumosa**
- **Ante la presencia de cualquier molestia o flujo anormal, se recomienda evitar la automedicación –el empleo de productos calmantes, por ejemplo, puede encubrir una afección– y acudir lo antes posible a una consulta de Ginecología para que pueda valorar si existe algún desequilibrio de la flora de la zona íntima**

Madrid, 18 de agosto de 2022.- La humedad de los bañadores o el aumento de la sudoración hacen que el riesgo de padecer una infección ginecológica aumente un 50% durante el verano, ya que el calor y la humedad ayudan a generar el ambiente perfecto para que los hongos proliferen en la zona genital.

Con el fin de ayudar a prevenir una posible alteración en la flora vaginal y, en consecuencia, posibles infecciones, desde la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) se recuerdan algunas recomendaciones de fácil cumplimiento y que ayudarán a evitar este tipo de trastornos.

Una recomendación esencial pasa por mantener seca, en la medida de lo posible, la zona vaginal tras el baño en una playa o piscina. El hecho de llevar un bañador mojado durante muchas horas contribuye a la proliferación anormal de hongos en esta zona. Asimismo, el cloro o la suciedad de algunas aguas pueden afectar a la zona vaginal, por lo que una ducha tras el baño resulta también recomendable para eliminar excesos de cloro y suciedad.

El lavado de la zona vaginal debe ser siempre en la zona externa, sólo con agua o con jabón neutro, sin perfume. Este tipo de higiene íntima es importante, pero su exceso puede ser contraproducente ya que puede reducir las defensas naturales y alterar el pH

vaginal. Por tanto, lavarse frecuentemente (3-4 veces al día), usar jabones íntimos no certificados u otros productos que no sean los anteriormente indicados no están recomendados.

En cuanto a la ropa interior, se recomienda que sea de algodón y no muy ceñida, lo que ayudará a una correcta transpiración y sequedad. Los tejidos de licra no transpiran y favorecerán que la zona íntima esté humedecida y sea susceptible de coger infecciones. También se recomienda evitar los protectores (*salvaslip*) diarios, ya que dejar liberar correctamente el calor y la humedad de la zona. Además, al ser sintéticos, pueden generar dermatitis y alergias, dando síntomas como si existiera una infección.

Asimismo, es importante cambiar de forma constante la compresa, tampón o copa vaginal para prevenir infecciones y en función del flujo que se tenga.

A todo esto hay que sumar que en esta época del año se tiende a depilar más, por lo que se elimina el vello que tiene como función proteger a los genitales. En el caso del rasurado, existe riesgo de infecciones localizadas en la piel de la zona. Por tanto, se recomienda no depilar la zona vulvar completa, dejando por lo menos 1 cm. de vellos a cada lado para que ejerzan protección. Los vellos en esta área son protectores de infecciones, heridas por roce y mantienen el ambiente de la vulva y vagina protegidos.

Y si tengo molestias, ¿qué hago?

Los síntomas más habituales son enrojecimiento, picor, molestias con la micción, irritación de la zona vaginal y cambio en la secreción vaginal, más blanca y grumosa. Si se nota cualquier molestia o flujo anormal, la mejor recomendación es acudir a una consulta de Ginecología para que pueda valorar si existe algún desequilibrio de la flora de la zona íntima. Utilizar geles íntimos, cremas u óvulos que se compran en la farmacia sin receta están desaconsejados, ya que el empleo de productos calmantes puede encubrir la afección provocando que esta se agrave. Incluso la toma de medicamentos sin supervisión sanitaria puede provocar cambios en la flora vaginal. Como consecuencia de ello, las defensas pueden bajar y al mismo tiempo propiciar un mayor riesgo de desarrollar infecciones en la vagina o la vulva.

Por tanto, evitar la automedicación puede ser la mejor opción para tratar de solucionar el problema. Esta recomendación también se aplicaría en el caso de que se detecten síntomas anómalos, como pueden ser cambios en el abdomen y en la menstruación u otros dolores ginecológicos de causa desconocida.

Un posible complemento a utilizar para aumentar las defensas son los probióticos, que pueden administrarse por vía oral o vaginal. Esta clase de productos ayudan a regenerar la flora vaginal y también mejoran su protección. Esto favorece el aumento de las defensas y la prevención de hongos externos e infecciones vaginales y urinarias. Su uso siempre ha de estar avalado por el consejo de un sanitario.

Para más información:

Gabinete de comunicación de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO): Jesús Herrera / Tomás Muriel (625 872 780) / (605 603 382)