



SEGO

Sociedad Española de
Ginecología y Obstetricia

NOTA DE PRENSA

LOS GINECÓLOGOS ESPAÑOLES OFRECEN RECOMENDACIONES PARA PREVENIR INFECCIONES VULVOVAGINALES EN VERANO ANTE EL BAÑO EN PISCINAS Y PLAYAS O EL AUMENTO DE LA SUDORACIÓN POR EL CALOR

- **Mantener la zona genital seca y con una adecuada higiene tras el baño, o evitar un exceso de higiene íntima, entre los principales consejos útiles para prevenir posibles alteraciones en la microbiota vaginal y la salud de las mujeres.**
- **La humedad mantenida por la ropa mojada o el incremento de la sudoración hacen que el riesgo de padecer una infección ginecológica aumente durante la época estival, ya que el calor y la humedad ayudan a generar el ambiente perfecto para que los hongos y otros patógenos proliferen en la zona genital.**
- **Los síntomas más habituales de las infecciones vulvovaginales son enrojecimiento, picor, molestias durante la micción, irritación de la zona vulvovaginal y cambio en la secreción vaginal, más blanca y grumosa en el caso de la candidiasis o amarillenta y espumosa en otras infecciones.**
- **Ante molestias en el área vulvovaginal o flujo anormal, se recomienda a las mujeres evitar la automedicación y acudir lo antes posible a una consulta de Ginecología para que el especialista pueda valorar si tiene alguna infección ginecológica o existe algún desequilibrio de la microbiota vaginal.**

Madrid, 20 de julio de 2023.- Con el objetivo de ayudar a prevenir el desarrollo de infecciones ginecológicas provocadas por la humedad de los bañadores o el aumento de la sudoración por la calor en verano, así como posibles alteraciones en la microbiota vaginal motivadas por estas circunstancias, la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) quiere recordar una serie de recomendaciones y consejos útiles de fácil cumplimiento que ayudarán a prevenir este tipo de trastornos en la salud de las mujeres, y que se ven aumentados en la época estival.

De hecho, la humedad mantenida de la ropa de baño o el incremento de la sudoración hacen que el riesgo de padecer una infección ginecológica aumente durante el verano en la población femenina, ya que el calor y la humedad ayudan a generar el ambiente perfecto para que los hongos y otros patógenos proliferen en la zona genital.

Entre los consejos principales, la SEGO recomienda mantener seca, en la medida de lo posible, el área vulvovaginal tras el baño en una playa o piscina, ya que el hecho de llevar un bañador mojado durante muchas horas favorece la proliferación anormal de hongos en esta zona. Asimismo, el cloro o la suciedad de algunas aguas de baño pueden afectar a la zona genital, por lo que también se recomienda una ducha tras el baño para eliminar posibles excesos de cloro y suciedad.

En cuanto a la higiene íntima, es importante el lavado de la zona vulvar, pero debe ser siempre en la zona externa, sólo con agua o con jabón neutro, sin perfume, y en las ocasiones sólo necesarias. No se recomiendan las duchas o lavados vaginales. Desde la Sociedad Científica se estima que un exceso de lavado en esta zona puede ser contraproducente ya que puede reducir las defensas naturales y alterar el pH vaginal. De este modo, no se recomienda lavarse frecuentemente (3-4 veces al día), salvo que sea necesario, ni usar productos de higiene íntimos no certificados u otros productos que no sean los anteriormente indicados.

Por otra parte, sobre la ropa interior, se aconseja que sea de algodón y no muy ceñida, para lograr una correcta transpiración y sequedad de la zona genital femenina, mientras que no se recomienda el uso de los tejidos de licra o nylon que no transpiran y favorecerán una mayor humedad en la zona vulvar.

Asimismo, se recomienda evitar el uso continuado de los protectores sanitarios (*salvaslip*), salvo que sea necesario, ya que no dejan liberar correctamente el calor y la humedad de la zona. Además, al ser sintéticos, pueden generar dermatitis y alergias en la piel de la zona, dando síntomas como si existiera una infección. También es importante cambiar de forma habitual la compresa, tampón o copa vaginal para prevenir infecciones y en función del flujo vaginal que se tenga.

Otra de las cuestiones a tener en cuenta en esta época del año es la depilación de la zona genital, que elimina el vello que cumple precisamente una función protectora de infecciones. En el caso del rasurado, existe riesgo de infecciones localizadas en la piel de la zona, por lo que se aconseja utilizar material muy limpio y no depilar el área vulvar completa, dejando por lo menos 1 cm. de vellos a cada lado para que ejerzan de protección. Los vellos en esta zona son protectores de infecciones o heridas por roce con la ropa, y mantienen el ambiente de la vulva y la vagina protegidos ante estas circunstancias.

Acudir a la consulta de Ginecología ante la presencia de síntomas

Ante la presencia de síntomas o flujo vaginal anormal, desde la SEGO se recomienda a las mujeres acudir a la consulta de los especialistas de Ginecología para que puedan valorar si existe alguna infección vaginal o un desequilibrio de la microbiota vaginal (vaginosis bacteriana). 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 en el caso de la candidiasis o amarillenta y espumosa o maloliente en otras infecciones.

Asimismo, los ginecólogos aconsejan evitar la automedicación. La toma de medicamentos sin supervisión sanitaria puede provocar incluso cambios en la microbiota vaginal, o que las defensas de nuestro sistema inmunológico puedan bajar. 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.

En resumen, la SEGO recomienda medidas que mantienen un estado saludable de la mujer, de su inmunidad y capacidad de defensa frente a las infecciones, aconsejando igualmente una dieta saludable, ejercicio adecuado y evitando el consumo de tóxicos como el alcohol y el tabaco.

Para más información:

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