

Nº 1.897

mi

**MODA
DEPORTIVA**

Cómoda y con estilo

**FORTALECE
TUS MÚSCULOS**
y gana
en salud

Deco

Guía práctica para
**ELEGIR BIEN
CERRAMIENTOS
Y VENTANAS**

**PLATOS
EXQUISITOS**
para una
**CENA
ESPECIAL**

**VIENTRE
PLANO**
Con solo 5
ejercicios y
1 minuto

←
**María
Pujalte**

“La única suerte
que de verdad
he tenido en
mi vida ha sido
la de nacer hija de
mi padre y de mi
madre”

7

¡Mejor juntos!

ESTRATEGIAS PARA ADELGAZAR EN PAREJA

alterado. Aquí aparecen sensaciones como sequedad vaginal, lo que lleva a sentir dolor durante las relaciones sexuales y a padecer de infecciones. Una buena solución es optar por un producto que mejore dicha sequedad y ayude a restaurar la microbiota.

SOLUCIONES CONTRA LA SEQUEDAD VAGINAL

La sequedad o falta de lubricación vaginal no es una alteración grave, pero sí suele ser muy molesta. Aunque es más normal en mujeres con menopausia, puede aparecer a cualquier edad, debido a una época de mayor estrés o como consecuencia de algún medicamento.

Sin embargo, puede mejorar siguiendo una serie de consejos:

- **Bebe mucha agua a lo largo del día.** Favorece la hidratación íntima y aumenta los fluidos.
- **Evita el estrés.** Los nervios tienen un gran efecto deshidratante en todo el organismo y más aún en áreas sensibles, como la genital.

“INTENTA QUE LOS PRODUCTOS DE HIGIENE SEAN LO MÁS NATURALES POSIBLE, DADO QUE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS PUEDEN PROVOCAR IRRITACIÓN Y AUMENTAR LA SEQUEDAD”, AFIRMA LA DRA. HERRERO.

- **Disfruta de una vida sexual plena.** Tener relaciones sexuales de forma habitual ayuda a prevenir la sequedad y a mejorar la lubricación.
- **Usa ropa interior de algodón y evita las prendas muy ajustadas.** Si tienes sequedad, los tejidos acrílicos, el roce o la presión pueden causar más irritación.
- **No abuses de ciertos fármacos.** Los anticonceptivos orales y algunos medicamentos para la alergia y los resfriados (que secan las mucosas) pueden tener como efecto secundario la disminución del flujo vaginal.
- **Tampoco abuses de salvaslips.**

CUIDADOS EN LA MENOPAUSIA

En ocasiones, la sequedad vaginal comienza en la menopausia. Sus síntomas son: sensación de irritación, quemazón, molestias al miccionar, picores y, especialmente, dolor en las relaciones sexuales.

“Para evitar la sequedad vaginal en la menopausia es preciso mantener una correcta salud vaginal. Esta se mantiene sobre dos pilares: la mucosa y la flora. Normalmente, la pared de la vagina fabrica esa mucosa, que es como un lubricante natural y tiene la función de mantener hidratada la zona. A su vez, la flora vaginal es la encargada de proteger la vagina naturalmente. Si estos dos elementos no funcionan correctamente, la zona se resentirá produciendo sequedad: la hidratación no es suficiente porque el flujo vaginal disminuye.”, apunta la ginecóloga Marta Sánchez-Dehesa, del Hospital IMI Toledo.

Algunos productos de higiene menstrual pueden hacer que la zona íntima no transpire y se reseque.

- **No uses un gel de ducha normal.** Según la Dra. Belén Gómez García, ginecóloga del Hospital Infanta Leonor y colaboradora de Chilly, los geles de ducha pueden agredir el ecosistema vaginal y hacer que los lactobacilos desaparezcan, ya que suelen tener perfumes y agentes limpiadores fuertes.
- **Usa productos de higiene íntima con componentes hidratantes.**

LA CLAVE ES MANTENER LA HUMEDAD

La solución, según Mercedes Herrero Conde, ginecóloga y sexóloga, “es acudir a tratamientos basados en productos humectantes, que mejoren la mucosa. Productos calmantes, que aporten humedad, capacidad de regeneración y que sean amables en su uso. Detalles como el color, la textura, incluso el olor, son muy importantes para las mujeres que los usan”. Por otro lado, la Dra. Marta Sánchez-Dehesa recomienda un examen pélvico. El examen ayudará a descartar otras posibles causas del malestar, incluida una infección vaginal o del tracto urinario. Para una disminución de esta tirantez y menor molestia, se recomiendan lubricantes y nutricosmética que ayuden a mejorar nuestra salud vaginal.



1. **Chilly Hidratante.** Hidratación vaginal, Chilly (3,99 €).
2. **Jabón íntimo.** Rosa Mosqueta, Carelia (12 €).
3. **Intimate Lubricant.** Lubricante íntimo con agua termal, Miss Vivien (25 €).
4. **Probióticos Mujer.** Cápsulas con lactobacillus y arandano rojo, ProFaes4 (14,95 €).
5. **Regilub Hydra.** Crema gel hidratante vaginal, Atlantia (13,90 €).
6. **Organic Intimate Care.** Serum íntimo, Münnah (29,90 €).