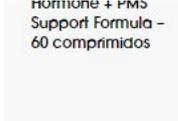


Nuestros periodistas recomiendan de manera independiente productos y servicios que puedes comprar o adquirir en Internet. Cada vez que compras a través de algunos enlaces añadidos en nuestros textos, Condenerf Iberica S.L. puede recibir una comisión. [Lee aquí nuestra política de afiliación.](#)



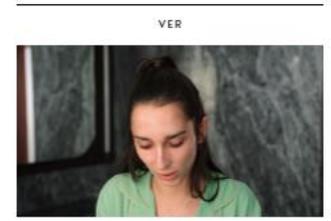
BIENESTAR

Higiene íntima,
bienestar hormonal y
todo lo que no te
atreves a preguntar
(pero deberías)

 <p>Gel Nettoyant Intime</p> <p>WUMI 25 €</p> <p>COMPRA AHORA</p>	 <p>Verruilles Intimes Oil</p> <p>Rassa 40 €</p> <p>COMPRA AHORA</p>	 <p>Hormone + PMS Support Formula - 60 comprimidos</p> <p>JSHealth 31,99 €</p> <p>COMPRA AHORA</p>
--	--	---

“Seguimos sintiendo pudor por hablar ya no solo de infecciones vaginales, sino de procesos tan naturales y normales como la menstruación. El ejemplo de esto lo encontramos en el gran número de eufemismos que inventamos para evitar algo tan natural como llamar a la vulva por su nombre”, apostilla Serrano. De hecho, la ginecóloga comparte en su libro los resultados de una encuesta que realizó entre sus seguidoras de Instagram sobre la percepción que tenían de su vulva: “El 10 % aseguraba no sentirse feliz con su aspecto, el 11 % creía que sus genitales no eran normales y un 12 % se planteaba realizarse una cirugía para corregirlos o ya se la había hecho”. De esto se deriva una vergüenza generalizada no solo para hablar de ello, sino para acudir al médico ante cualquier problema. Por no hablar del gesto generalizado de disculparse ante el ginecólogo por el aspecto de los genitales, por no ir depilada, por el olor u otros aspectos que, en realidad, son del todo habituales. Por suerte, se está produciendo un cambio generacional en este sentido, pues según analiza la **doctora Marta Sánchez-Dehesa**, especialista en ginecología y obstetricia, **“las mujeres más mayores aún se sienten avergonzadas si les ocurre algo**, y solo cuando les preguntamos sobre la posibilidad de tener ciertos síntomas, es cuando nos cuentan si los tienen. **La mujer joven acude con mucha más libertad** y habla abiertamente sobre lo que le ocurre sin necesidad de ser preguntada”.

También se trata de desmitificar temas que se dan por sentados, empezando por esa idea de que hay cosas que, simplemente, hay que ‘sufrir’. “Es de **vital importancia que la mujer se informe bien** para que entienda todos los procesos hormonales y cómo afectan a su cuerpo; que sepa que tener una regla muy dolorosa no es normal; que los sofocos, el insomnio y la irritabilidad o la hinchazón abdominal propios de la menopausia pueden aliviarse si sabes cómo”, dice Ana González, quien destaca que existen **“más de 150 síntomas derivados de los desequilibrios hormonales”**. Como finaliza Serrano, “hablamos mucho de embarazo o maternidad, pero existen aún muchos temas sobre **salud ginecológica** que siguen siendo tabú, rodeados de un halo de vergüenza. Al no tratarlos con naturalidad, perpetuamos el estigma y nos alejamos de lo importante: el autocuidado y la promoción de la salud. **Y no podemos cuidar lo que no conocemos**”.



[Lola Rodríguez: maquillaje en tonos lilas para destacar la mirada | Secretos de belleza](#)

LO MÁS VISTO

- 

MODA
La princesa Leonor se apunta al 'Barbiecore' con un pantalón que todas necesitamos en nuestro armario
POR TATIANA OJEA
- 

COMPRAS
Los pantalones vaqueros con 'efecto vientre plano' por los que todo el mundo me pregunta
POR MAYTE SALIDO
- 

MODA
Lady Di encontró hace tiempo los zapatos perfectos para el verano
POR ALICE NEWBOLD