

GALERÍA: 9 FOTOS

La mejor cosmética íntima para la menopausia (y mucho antes) que transforma la vida de las mujeres

Fórmulas específicas con sello ginecológico

25 DE FEBRERO DE 2024 - 18:06 CET
POR MARIANA CHACÓN

↑ ESTÁS LEYENDO

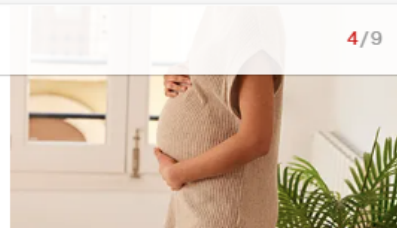
La mejor cosmética íntima para la menopausia (y mucho antes) que transforma la vida de las mujeres

4/9

© Getty Images

Causas y soluciones de la deshidratación

Tras recordar que la falta de hidratación en la zona íntima es un problema que no solo se experimenta durante la menopausia debido a la disminución en la producción de estrógenos, la Dra. Marta Sánchez-Dehesa, Jefe del equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo y directora de la Unidad de Reproducción del HM Fertility Center de Toledo, señala **otros motivos por los que aparece la sequedad**: cambios hormonales durante el ciclo menstrual, embarazo o lactancia; factores emocionales como el estrés o la ansiedad; toma de medicamentos antihistamínicos y ciertos antidepresivos; o condiciones médicas como la enfermedad de Sjögren o la diabetes.



Descubre cómo superar los desafíos de la maternidad con soluciones innovadoras

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

De las razones pasamos a las soluciones y la primera es adoptar **una actitud abierta en la que el cuidado íntimo tenga cabida** dentro de las rutinas diarias. Con esta premisa en mente pasamos a descubrir de la mano de la Dra. Sánchez-Dehesa cómo disfrutar de una buena salud íntima:

Mantenerse hidratada desde dentro bebiendo la cantidad de agua recomendada. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), hablamos de 1,5-2 litros en función del nivel de actividad, el clima y otros factores específicos.

La Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH), siempre bajo supervisión médica, puede ser un tratamiento efectivo durante la menopausia.

Seguir una dieta equilibrada y rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3 que encontramos en nueces, semillas o pescados azules, y antioxidantes presentes en determinadas frutas y verduras o la yema del huevo, por ejemplo.

Utilizar productos tópicos de cuidado vaginal.

Sobre el último punto, la buena noticia es que cada vez son más los laboratorios y marcas que se preocupan por crear **fórmulas en crema, geles o aceites con los que añadir este paso** al ritual de hidratación diario y te los vamos a descubrir a continuación.

-¿Piel frágil, seca y reactiva? Tu barrera cutánea puede estar dañada y esta es la solución



Crema Cuidado Íntimo, de WOpausia

La marca creada por la Dra. Sánchez-Dehesa y su hermana Lucía, especialista en periodismo y comunicación, nace de una unión de las pasiones de ambas: la de ayudar a las mujeres y la difusión de información.

“Entendemos los desafíos únicos a los que se enfrentan las mujeres durante la menopausia, y es **nuestra misión ofrecer productos que no solo alivien estos síntomas, sino que también promuevan un sentido de bienestar y confianza**”, explica la doctora sobre un proyecto que por ahora cuenta con dos referencias: la *Crema de Cuidado Íntimo* hidratante, protector, descongestivo y revitalizante (49 euros) a base de niacinamida, ectoína, péptidos, extracto de lúpulo, ácido hialurónico e isómero de sacarido; y el *Gel Lubricante* (29 euros), hidratante y regenerante que calma, regenera y restaura la zona genital externa.