



BIENESTAR >

Mitos y verdades sobre cómo limpiar la vulva para mantenerla saludable

Todo sobre lo que siempre quiso saber sobre la higiene íntima femenina, contestado por expertos



Como podemos observar, la limpieza de la vulva siempre ha estado rodeada de mitos, y la doctora Marta Sánchez-Dehesa, Directora de HM IMI Toledo y jefa del equipo de ginecología, repasa algunos de ellos. “Las duchas vaginales no son necesarias y pueden interferir con el equilibrio natural de bacterias en la vagina, lo que aumenta el riesgo de infecciones. Hay que evitar los productos perfumados para limpiar la vagina, pues pueden irritar la piel y alterar el pH natural de la vagina, lo que aumenta el riesgo de infecciones. Un mito habitual es la creencia de que hay que limpiar el interior de la vagina, pues es capaz de limpiarse a sí misma de forma natural, por lo que no es necesario limpiar el interior de la vagina con ningún tipo de producto”, señala.

Ni spas, ni remedios rápidos

Por más que Paltrow se haya lucrado hasta la saciedad vendiendo la idea de que la vulva (ella solo emplea la palabra vagina, pero este no es el momento de echarle en cara la inexactitud del léxico empleado) requiere infinidad de carísimos y complicados cuidados, las expertas en la materia ahondan en lo sencillo que es tener una higiene óptima. “Es un procedimiento controvertido y consiste en sentarse sobre una silla que contiene un recipiente con agua caliente y hierbas medicinales. El vapor resultante se supone que entra en la vagina y el útero, con el propósito de limpieza. Esta técnica no está respaldada por una evidencia científica sólida e incluso pueden representar riesgos como quemaduras, irritación o desequilibrios en la flora vaginal”, advierte la Dra. Marta Sánchez-Dehesa.

Por su parte, la Dra. Bárbara Fernández del Bas, especialista en Ginecología y Medicina de la Longevidad de Longevity Hub by Clinique la Prairie Madrid, indica que los genitales femeninos