

SIN PALABRAS

¿Son necesarias las duchas vaginales?: mitos y verdades

Ten en cuenta estos consejos antes de hacer una ducha vaginal.





Las **duchas vaginales** han sido un tema de debate en el ámbito de la **salud femenina** durante mucho tiempo. Algunas mujeres creen que son necesarias para mantener una buena **higiene** íntima, mientras que otras consideran que pueden ser perjudiciales para la salud vaginal. La doctora Marta Sánchez-Dehesa, Directora de HM IMI Toledo y jefa del equipo de ginecología deja entrever algunos mitos y verdades.

Uno de los mitos más comunes sobre las **duchas vaginales** es que son necesarias para limpiar la vagina y prevenir infecciones. Sin embargo, según la doctora Sánchez-Dehesa, 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. “La vagina tiene su propio sistema de limpieza que se encarga de eliminar las bacterias dañinas de forma natural, por lo que no es necesario recurrir a duchas vaginales para mantenerla limpia”.

LAS MÁS LEÍDAS

- 1 Estos son los números de la suerte de hoy miércoles 14 de febrero
- 2 Cuándo será el próximo fin de semana largo antes de Semana Santa
- 3 Mendoza: asaltantes se llevaron una millonaria suma de la casa de un jubilado
- 4 Con fuertes críticas a Milei y referencias a San Valentín, reapareció Cristina



La vagina tiene su propio sistema de limpieza.

Otro **mito** frecuente es la creencia de que hay que limpiar el interior de la vagina con algún tipo de producto. La doctora Sánchez-Dehesa señala que esto es completamente falso, ya que la vagina es capaz de limpiarse a sí misma gracias a su flora vaginal. Limpiar el interior de la vagina con productos perfumados o jabones puede alterar el pH natural de la vagina y causar irritación, lo que aumenta el riesgo de infecciones como vaginosis bacteriana o candidiasis.

