



# CUIDADO GENITAL

F E M E N I N O

“Cuidado genital” se refiere a la manera en que mujeres mantienen su región genital saludable.

# 01

## ¿En qué consiste?

---

“Cuidado genital” se refiere a la manera en que mujeres mantienen su región genital saludable. Esta zona del cuerpo (la vulva)\* está conformada por piel, áreas húmedas y glándulas. Secreciones (humedad) producidas por la vagina, la mantiene limpia y sana. Estas secreciones son normales; protegen la vagina y la piel.

# 02

## ¿Hay alguna particularidad en el lavado de los genitales?

---

Si. La piel y superficies húmedas de esta parte del cuerpo son muy delicadas. El lavado con químicos, el lavado reiterado y el secado muy vigoroso pueden irritar la piel. Si usted tiene problemas en esta región, el lavado con agua tibia (no caliente) es lo más recomendable. El uso de jabones, geles de ducha y limpiantes especiales puede agravar los problemas. Su médico seguramente pueda recomendarle un sustituto de jabón.

# 03

## ¿Cuál es la forma más recomendada para la higiene?

---

Separe delicadamente los labios externos y moje la piel del medio con agua tibia, utilizando únicamente las manos. Suavemente seque la piel externa apoyando una toalla sin raspar. No utilice secador de pelo.

# 04

## ¿Y con respecto a la ropa?

---

Utilice ropa cómoda, con buen calce. Evite tangas, pantalones ajustados y medias con bombacha. Lave su ropa interior con un jabón para ropa delicada. Evite los suavizantes.

# 05

## ¿Qué es lo más recomendable para utilizar durante la menstruación?

---

Toallitas descartables y tampones pueden ser utilizadas. Las más recomendables son las de algodón natural o productos hipoalergénicos. Asegúrese de que sean del tamaño adecuado y cámbielos regularmente.

# 06

## ¿Qué más debería saber?

---

No es necesario lavar la vulva todos los días y no debería lavarse más de una vez al día. No lave su vagina. No es recomendable el uso de paños húmedos, desodorantes, duchas vaginales u otros productos cosméticos o de limpieza. Aquéllas mujeres que tengan algún problema en esta área deberían utilizar únicamente tratamientos indicados por sus médicos de cabecera.