

**E**s muy importante para la salud de las mujeres mantener una vagina sana y así olvidarse de las conocidas y temidas enfermedades e infecciones. Cabe destacar que uno de los errores más comunes es tratar la higiene de la vulva como la limpieza de cualquier otra parte del cuerpo femenino, cuando la realidad es que se le deben dar cuidados diferentes.

El pH vaginal indica cuál es el grado de acidez de la mucosa de la vagina, es decir, cuál es la concentración de hidrógeno. Se puede decir que adquiere un valor neutro cuando llega a nivel 7, un valor ácido cuando es inferior a 7 o alcalino cuando supera esta cifra. El pH vaginal cambia a lo largo de la vida de una mujer y es muy importante tenerlo en cuenta.

El hecho de tener un pH u otro, afecta a los productos de higiene íntima que se deben adquirir. El objetivo es mantener la vagina en niveles adecuados para evitar infecciones, por tanto, es necesario usar productos que no alteren el pH; no sirve cualquier gel o jabón para lavar la zona genital.



Foto: expectingscience.com

**El PH vaginal entre 4.0 y 4.4 es lo normal en una mujer fértil.**

Para medir el pH se pueden comprar tiras de tornasol en la farmacia, así se podrá comprobar la acidez del flujo vaginal. El color al que cambie la tira nos indicará el nivel. La correspondencia entre el color y el pH viene en el envase de las propias tiras.

Es fundamental que las madres revisen que la higiene de sus hijas sea correcta y al mismo tiempo deben en-

señarlas a que sean capaces de cuidar su propia higiene íntima.

Es básico cambiar las prendas interiores a diario, limpiarse de delante hacia atrás tras orinar o defecar y utilizar jabones de pH neutro. Por otro lado, sería conveniente que se prestase atención a la posición adecuada al sentarse en el inodoro: deben tener las piernas ligeramente separadas y levantadas, para lo cual es conveniente usar un taburete que permita elevar los pies favoreciendo la postura.

En general, el cuidado de la vagina es fundamental para no sufrir problemas de infecciones u hongos, entre otros.

## PRODUCTOS DE CUIDADO VAGINAL

Existe una gran cantidad de productos para el cuidado femenino, tales como los tampones, las toallas sanitarias, la ducha vaginal, las toallitas y los aerosoles. Te has preguntado alguna vez “¿Son realmente útiles? ¿Me sirve específicamente a mí? ¿Pueden contener productos

Foto: El Universal/lifestyle.ft

