

SALUD / SEXUALIDAD / TENDENCIAS

8 signos que muestran que tienes una vagina poco saludable

El Ciudadano · 5 de noviembre de 2015





Cada mujer debe preocuparse por tener una **vagina saludable**. Una vagina sana es ácida y tiene altas cantidades de bacterias útiles que mantiene un nivel normal de pH y combate las infecciones.

Una **vagina** que es saludable debe secretar pequeñas cantidades de descarga. Una discordia con las condiciones típicas que pueden causar infección vaginal o la perturbación.

Advertencia y síntomas de una vagina poco saludable:

- 1 – Ardor y comezón en la vagina y la vulva
- 2 – Un montón de aprobación de la gestión
- 3 – Membrana mucosa inflamada y dolorosa
- 4 – Aparición de lesiones
- 5 – Mal olor
- 6 – Sangrado (especialmente después del sexo)
- 7 – La vagina seca
- 8 – El sangrado anormal

Puedes mantener la vagina saludable si sigues estos consejos:

Trata de mantener el equilibrio del pH sin duchas vaginales

Las duchas vaginales es perjudicial para la vagina. Reduce la acidez y de ese modo interfiere con los valores de pH de la vagina y la hace vulnerable a las infecciones.

Los niveles de pH normales son entre 3.8 y 4.5. Si la vagina tiene un olor fuerte, visita a un médico, ya que las duchas vaginales solo enmascaran el olor y no van a resolver el problema.

Manténte alejada de la comida chatarra

la comida rápida dificulta el equilibrio del pH. El azúcar, carbohidratos y bebidas de frutas pueden todos causar infecciones por levaduras.

Tener una dieta saludable

Debes comer alimentos sanos y nutritivos si quieres una vagina y un cuerpo sano. El yogur y el jugo de arándano pueden ayudar con las infecciones por hongos, y los alimentos de soya pueden ayudarle con una vagina seca.

Sexo seguro

El sexo seguro y el uso de condones protege de enfermedades de transmisión sexual, algunas de las cuales son incurables. Oral a vaginal o anal con el sexo vaginal requiere un condón nuevo para detener la transferencia de bacterias en la vagina.

Reducir el tabaquismo

Fumar afecta los pulmones, pero también la vagina – la nicotina dificulta la igualdad bacteriana y causa olor fuerte y poros bloqueados en la vulva.

Manténte alejada de los antibióticos

Trata de no tomar antibióticos si es posible. Ellos pueden tener una respuesta de la cadena que conduce a infecciones por hongos. Si tienes que tomarlos, consumir kéfir, yogur y alimentos fermentados, en general, para calmar la levadura.

Tratar las infecciones desde el principio

Los tres problemas vaginales más comunes son las infecciones por hongos, la tricomoniasis y vaginosis bacteriana. No tratarlas a tiempo puede causar problemas de salud graves. Tratar con medicamentos tópicos u orales.

Elige tu ropa interior cuidadosamente

La piel vaginal es sensible así que utiliza una ropa interior de algodón 100%.

Visita al ginecólogo

Lo que es realmente importante para una buena salud vaginal son chequeos regulares en el ginecólogo. El primer examen debe ser a los 21 años o en el período de tres años después de la primera relación sexual. El ginecólogo realiza la prueba de Papanicolaou que pueden mostrar los cambios en las células vaginales.

Utiliza sólo agua para lavar

Es muy importante utilizar sólo agua para el lavado de la vagina. No debes usar ningún producto de higiene.

Elige el jabón cuidadosamente

Utiliza jabones ricos en aceite de oliva que no sequen la piel o distorsionar los niveles de pH de la vagina.

Vía: <http://www.viviendoensalud.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)