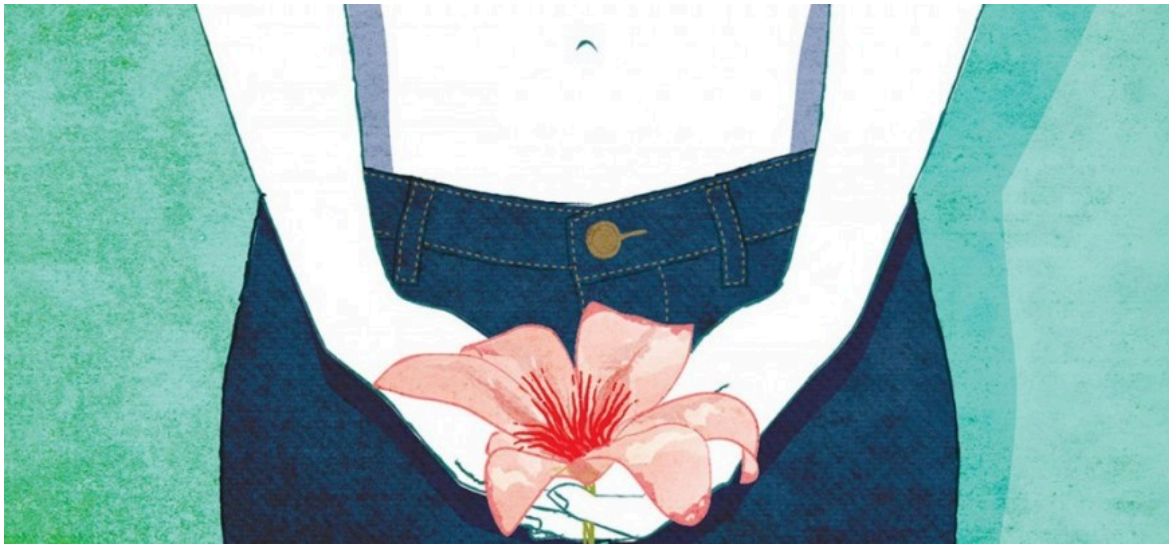


# 8 errores comunes de higiene femenina que pueden afectar tu salud

El Ciudadano · 11 de abril de 2018



La higiene de la parte íntima femenina es muy importante, sin embargo, puede que algunas de las cosas que hagas afecten tu salud más de lo que piensas.

Hay algunos **consejos que son muy comunes, pero que generan confusión y terminan ocasionando daños.** Es por eso que a continuación te mostraremos cuáles son y cómo puedes evitarlos.

## 1.- Haces lavados internos excesivos

Cuando el cuerpo está saludable, está listo para atacar cualquier microorganismo que intente atacarlo. Es por esa razón que es muy importante no introducir algún agente desconocido en esa zona.

Las duchas vaginales diarias no son necesarias, pues el cuerpo sabe cómo protegerse naturalmente. De hecho, cuando esto se realiza con regularidad **se están eliminando microbios buenos** que protegen la zona, **dejándola completamente vulnerable e incluso reseca.**



higiene Íntima

## **2.- No haces lavados externos con frecuencia**

Si bien el lavado interno en exceso es perjudicial, el externo es bueno y más aún si el **jabón que utilizas es neutro.**

Los beneficios del lavado externo son proteger **contra el mal olor** que se genera por la orina o el sudor.

## **3.- No usas el jabón adecuado**

No se debe usar cualquier jabón a la hora de lavar la zona íntima. Aquellos que tienen olores artificiales pueden causar irritación, y los que aseguran eliminar el olor tienen efectos secundarios al igual que los que dicen ser humectantes.

Es por eso que se recomienda usar jabones que contengan **glicerina o que sean neutros y sin perfumes.**

## **4.- No reconoces las causas de la comezón**

Si sientes comezón, lo primero que debes hacer es **identificar el problema y evitar rascarte.** Muchas veces ante este escenario, las mujeres deciden lavarse de forma excesiva, causando sequedad, irritación e incluso dolores fuertes y molestos.

Si sientes comezón se puede deber a varias causas que van desde los jabones hasta el clima o también a causa de las relaciones sexuales. Si esta molestia es persistente lo mejor es acudir a un especialista.

 higiene Íntima

#### **5.- Te dejas la ropa usada por mucho tiempo**

Ya sea por el ejercicio o por una rutina larga del día, esta zona puede **acumular humedad y calor**, lo que genera un espacio ideal para que se **propaguen los hongos**. Es por eso que lo más recomendable es ducharse después de hacer ejercicio o de haber tenido un día muy ajetreado.

#### **6.- Te automedicas con frecuencia**

Si eres propensa a los hongos, puede que sola te automediques, sin embargo, esto no es recomendable pues puede causar más daño en la zona. Lo mejor es **acudir al médico**.

#### **7.- No te limpias correctamente**

Debes procurar que la zona quede **completamente limpia luego de ir al baño**. Por ejemplo, si defecas tienes que tener especial cuidado en la zona. Cualquier residuo que quede en el área puede causar problemas graves.

#### **8.- Los juegos previos a la intimidad**

Antes de la penetración en el sexo, debes procurar estar **bien lubricada** y esto lo hace el cuerpo de forma natural cuando estás excitada. Sin embargo, hay mujeres a las que les cuesta un poco más conseguirlo. Si ese es tu caso no dudes en **usar lubricantes neutros**, pues así evitas dolores durante el acto y es mucho más placentero para ambos.

 higiene Íntima

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)