



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA MICROBIOTA VAGINAL

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



La vagina tiene un ecosistema natural de bacterias y otros microorganismos (principalmente Lactobacillus) que:

- **Mantienen un pH ácido** (protector)
- **Evitan el crecimiento** de gérmenes patógenos
- **Protegen** frente a infecciones de gérmenes habituales en la vagina y de transmisión sexual (candidiasis, vaginosis bacteriana, tricomoniasis y otros.)

Cuando este equilibrio se altera, pueden aparecer flujo, olor, picazón, irritación e infecciones recurrentes.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?

HIGIENE ÍNTIMA



Menos es más

- Lavar solo la zona externa (vulva), no hacer duchas vaginales
- Frecuencia: 1 vez al día (máximo 2 si hay actividad física)



Productos adecuados

- Usar jabones suaves, preferentemente con pH fisiológico (ácido) o pueden tener PH neutro como el jabón de glicerina neutro sin perfume.
- Evitar:
 - Jabones perfumados
 - Antisépticos de uso diario
 - Desodorantes íntimos



Secado

- Secar bien sin frotar (la humedad favorece infecciones)
- Preferir toalla personal, limpia y seca



Durante menstruación

- Cambiar toallitas/tampones cada 4-6 horas
- Evitar uso prolongado de protectores diarios, ideal reemplazarlos por gasas 10x10 cm hipoalergénicas de heridas.
- Ideal utilizar copa menstrual



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

VESTIMENTA



Ropa interior

- Preferir algodón (permite ventilación) colores claros o blanco
- Evitar telas sintéticas y encaje de uso prolongado



Ropa ajustada

- Evitar uso continuo de:
 - Calzas muy ajustadas
 - Jeans muy apretados
- Favorecen calor + humedad → alteración microbiota



Humedad

- Cambiarse rápidamente después de:
 - Gimnasio
 - Natación
 - Playa
- No permanecer con ropa húmeda



Dormir

- Si es posible, dormir sin ropa interior o con prendas holgadas

HÁBITOS DIARIOS



Relaciones sexuales

- Orinar luego del coito
- Higiene externa suave puede ser sólo con agua
- Uso de preservativo si hay cambio de pareja, preferentemente Prime Skin (libre de látex)



Lubricantes

- Preferir lubricantes con pH compatible vaginal (4,5 en edad fértil, 6 en menopausia)
- Evitar productos con fragancias o irritantes



Antibióticos

- Usarlos solo cuando están indicados (alteran microbiota)
- Considerar soporte con probióticos



Estrés

- El estrés crónico puede afectar la inmunidad y microbiota, utilizar prácticas para gestionar del estrés (Yoga , meditación, mindfulness)





ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS

ALIMENTACIÓN Y MICROBIOTA



Favorecer

- Alimentos ricos en probióticos:
 - Yogur natural
 - Kéfir
- Prebióticos:
 - Ajo
 - Cebolla
 - Banana
 - Avena



Reducir

- Azúcares refinados (favorecen crecimiento de Candida)
- Harinas ultraprocesadas
- Alcohol en exceso
- Aumentar consumo de vegetales de hojas verdes y todos los colores preferentemente crudos en almuerzo y cena



Hidratación

- Beber suficiente agua (aprox 2 litros x día)



Micronutrientes clave

- Vitamina D
- Zinc- selenio- magnesio
- Omega 3
- Vitamina C
- Complejo B



Evitar constipación



ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS

SEÑALES DE ALERTA



Consultar si aparece:

- Flujo con mal olor
- Picazón o ardor
- Dolor
- Cambios persistentes en secreción

ERRORES FRECUENTES



- Duchas vaginales
- Uso diario de protectores
- Automedicación con óvulos
- Uso excesivo de jabones íntimos
- Ropa ajustada + humedad mantenida