

# Guia definitiva anti-picor vaginal

[ilovecyclo.com](http://ilovecyclo.com)



[@ilovecyclo](https://www.instagram.com/ilovecyclo)

# Guía definitiva anti-picor vaginal

INDICE



1. Cuidado con el jabón
2. Limpiarse de delante hacia atrás
3. Usar prendas de algodón
4. ¡Vulvas al aire!
5. Cuidado con la depilación excesiva
6. Mantenerse hidratada
7. Cuidado con la sobreingesta de antibióticos
8. No automedicarse
9. Incorporar arándanos
10. Vigilar nuestra alimentación

[ilovecyclo.com](http://ilovecyclo.com)



[@ilovecyclo](https://www.instagram.com/ilovecyclo)

¿Te ha pasado que alguna vez has sentido picores, escozor, infecciones o dolor en la vulva o la vagina?

Son muchas las mujeres que pasan por esta misma situación durante muchos años. Afortunadamente, han podido superarlo tras informarse correctamente, han encontrado soluciones y las han puesto en práctica.

Los pequeños cambios traen grandes beneficios.

Hemos desarrollado esta guía que contiene **10 puntos claves** que te ayudarán con estas molestias.

¡Que la disfrutes!



## ¡Nuestra vulva y vagina son maravillosas!

- ➔ Lo son a tal grado que la vulva sirve como barrera de protección para nuestra vagina, es por eso que mantenerla sana es tan importante:



# #1 Cuidado con el jabón

¿Sabías que la vagina tiene su propio mecanismo de limpieza y no necesita de ningún jabón? ¡Interesante! ¿No?

El pH de nuestra vagina es más ácido que el PH del resto de nuestro cuerpo. Por esta razón, a menos que sea por recomendación médica, lo único que necesitas es agua tibia en tu vulva y ella se encargará de lo demás.

Por otro lado, y por lo que comentaba antes, las duchas vaginales son innecesarias y pueden ser peligrosas. Nuestra vagina no necesita una limpieza (salvo prescripción médica), por lo que **para mantener su pH equilibrado lo mejor es... ¡no hacer nada!** Y evitar introducir químicos o sustancias que puedan alterar nuestra microbiota o "flora" vaginal (tampones convencionales por ejemplo).

A veces por exceso de lavados tenemos más predisposición a padecer infecciones o picores porque estamos matando los bichitos que mantienen en armonía nuestra salud vulvo-vaginal y entonces dirás ¿pero y el mal olor?

Muchas veces creemos que cuanto más lavamos el olor va a desaparecer, pero en primer lugar te recomiendo que conozcas los olores de tu vulva, y que no son malos, solo huelen ¡a vulva! Y que cuanto más "limpieza" tengas puedes estar haciendo más daño a tu microbiota y generando esos malos olores.



# #2 Limpiarse de delante hacia atrás y con suavidad



Algo tan sencillo como limpiarse de adelante hacia atrás cuando vas al baño, o con pequeños toquecitos sin mover el papel, puede ayudar a que no entren restos de heces a tu vulva y por tanto, a tu vagina. También ayuda a evitar cistitis o infecciones de orina.

# #3 Usar prendas de algodón



El algodón es el tejido por excelencia que más **permite que nuestra piel transpire**. Algo fundamental en nuestra vulva, pues la humedad crea el ambiente perfecto para la proliferación de hongos vaginales e infecciones.

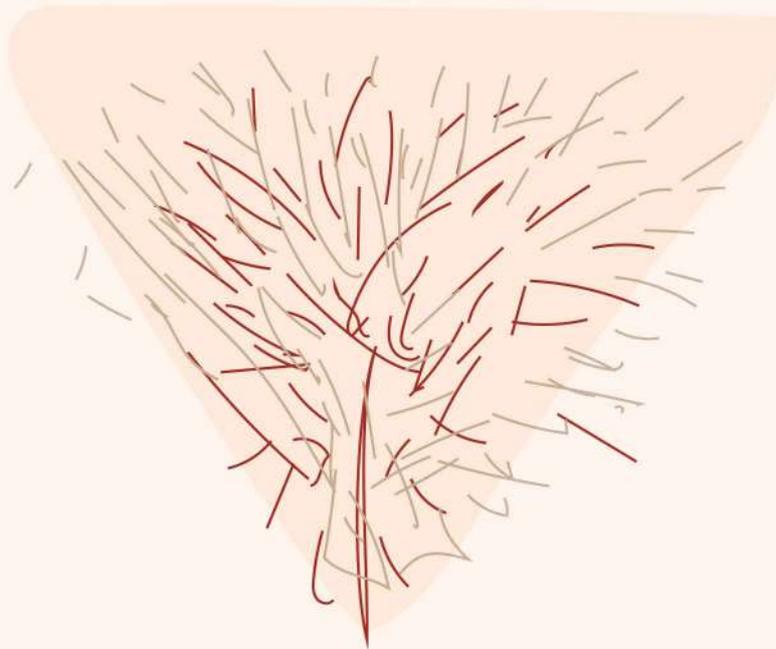
# #4 ¡Vulvas al aire!



Dormir de vez en cuando sin ropa interior también te ayudará a que transpire más esa zona. Ten en cuenta que es de las pocas partes de nuestro cuerpo que permanece completamente cubierta durante todo el día, y por mucho que el algodón transpire, siempre retendrá un mínimo de humedad. Te lo recomiendo ampliamente ¡Es liberador!

# #5 Cuidado con la depilación excesiva

Por cuestiones estéticas y sociales, hoy en día muchas mujeres deciden eliminar por completo su vello púbico. De hecho, existe la creencia (muy extendida) de que la presencia de vello en nuestra vulva es sinónimo de falta de higiene. Pero te diré una cosa... ¡es justo al contrario!



El vello en la zona genital, además de la vulva, sirve como barrera protectora para que no entren microorganismos patógenos a nuestra vagina (bacterias u otros microorganismos no beneficiosos), una depilación integral puede hacer que padezcas más infecciones o picores.

Si no te apetece dejar todo el vello, puedes eliminar parte de él, pero intentar mantener tu vulva protegida.

# #6 Mantenerse hidratada y beber agua en cantidad

Si padeces de muchas infecciones urinarias una gran recomendación es beber agua en cantidad. Esto facilitará que todas las bacterias salgan por la uretra. Es algo tan sencillo que a veces no pensamos que pueda ser clave para evitar estas molestias al orinar.



# #7 Cuidado con la sobreingesta de antibióticos

Los antibióticos han sido fundamentales para curar determinadas infecciones a lo largo de nuestra existencia.

Cuidado con el consumo innecesario de los mismos, porque los antibióticos también rompen la armonía en nuestra microbiota vaginal.



# #8 No automedicarse



No te automediques, si sientes que estás con algún síntoma de cistitis, candidiasis, vaginosis, lo mejor es que acudas a tu ginecóloga/o.

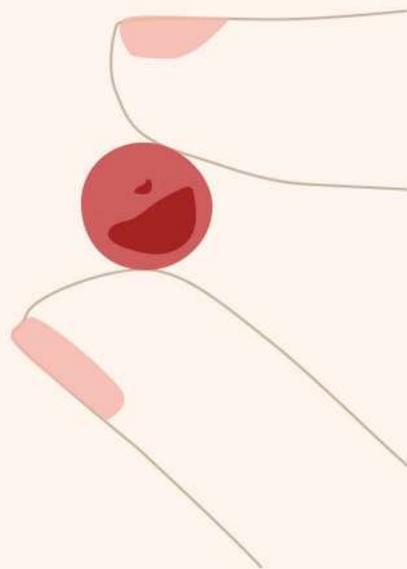
**Muchas veces se pueden confundir algunos síntomas, y por tanto no estar tratando lo que se padece correctamente.**

Tampoco confíes en remedios caseros que veas o te recomiende alguien que no sea una profesional de la salud. Muchas veces podemos perder la paciencia e intentar cualquier cosa porque ya no sabemos qué hacer.

Sin embargo, con la información correcta existen formas efectivas de ponerle solución.

# #9 Incorporar arándanos a nuestra dieta

Gracias a su alto contenido de antioxidantes, este fruto es antiinflamatorio y antibacteriano.



En particular los arándanos rojos americanos funcionan como apoyo para tratar infecciones urinarias de repetición o inclusive para prevenirlas.

# #10 Vigilar nuestra alimentación

Si has llegado hasta aquí es porque alguno de los puntos anteriores te hizo querer saber más.

Pues te diré que, como en casi cualquier aspecto de nuestra salud, la alimentación es un punto clave en nuestra salud vulvo-vaginal. Si a pesar de seguir todas o alguna de las recomendaciones de antes persiste el problema, prueba intentando reducir tu consumo de azúcares refinados y alimentos procesados; en algunos casos puede ser necesario eliminar algunos otros alimentos que contengan lácteos o gluten.



# Guia definitiva anti-picor vaginal

Referencias bibliográficas

AL ADIB MENDIRI, M. (2019).  
HABLEMOS DE VAGINAS.  
Salud sexual femenina desde una perspectiva global.  
Madrid. Ediciones Oberon (G.A.)

[ilovecyclo.com](http://ilovecyclo.com)



[@ilovecyclo](https://www.instagram.com/ilovecyclo)