



HIGIENE ÍNTIMA FEMENINA

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

La higiene íntima debe proteger el equilibrio natural de la **vulva y la vagina**, evitando tanto una higiene insuficiente como el exceso de lavados y productos irritantes.

Es importante distinguir ambas zonas: la **vulva** corresponde a los genitales externos y puede lavarse suavemente; la **vagina es autolimpiante y no necesita lavados internos**. Las duchas vaginales, desodorantes íntimos y productos perfumados pueden alterar la microbiota y favorecer irritación, sequedad y vaginitis.

El flujo vaginal transparente o blanquecino, sin olor desagradable, picor ni dolor, puede ser completamente normal y variar durante el ciclo menstrual.

Preguntas PharmaCare

- ¿Busca un producto para higiene diaria o existe alguna molestia?
- ¿Tiene picor, ardor, sequedad o irritación?
- ¿Ha cambiado el color, olor, cantidad o consistencia del flujo?
- ¿Existe dolor al orinar o durante las relaciones sexuales?
- ¿Presenta lesiones, vesículas, úlceras o verrugas?
- ¿Ha tomado antibióticos recientemente?
- ¿Es la primera vez que presenta estos síntomas?
- ¿Ha tenido candidiasis o vaginosis anteriormente?
- ¿Está embarazada o en periodo de lactancia?
- ¿Está en menopausia o presenta sequedad vaginal?
- ¿Utiliza jabones perfumados, toallitas, desodorantes íntimos o duchas vaginales?
- ¿Ha tenido recientemente una relación sexual de riesgo?
- ¿Padece diabetes, inmunosupresión u otra enfermedad relevante?

Solución nutrifarmacéutica

No existe una alimentación específica necesaria para mantener la higiene vaginal. Debe mantenerse una **dieta equilibrada e hidratación adecuada**.

Los alimentos fermentados como **yogur o kéfir** pueden formar parte de una alimentación saludable, pero no deben presentarse como tratamiento de una infección vaginal.

Los **probióticos con cepas de Lactobacillus** pueden valorarse en determinadas mujeres con alteraciones recurrentes de la microbiota vaginal, especialmente como complemento, pero la eficacia depende de las cepas y formulaciones utilizadas y **no sustituyen al tratamiento de una candidiasis, vaginosis bacteriana o ITS**.

No introducir en la vagina yogur, vinagre, bicarbonato, aceites esenciales, ajo ni otros remedios caseros.

Solución farmacéutica y productos de autocuidado

Producto	¿Para qué sirve?	Cómo utilizarlo	Precauciones
Agua templada / limpiador íntimo suave sin perfume	Limpieza externa respetando la piel vulvar.	Una vez al día suele ser suficiente. Lavar únicamente la vulva , aclarar y secar suavemente.	Evitar frotar, esponjas, perfumes y lavados repetidos. El agua sola puede ser suficiente.
Emolientes vulvares sin perfume	Protegen e hidratan piel seca o fácilmente irritable.	Aplicar externamente según necesidad.	Utilizar productos específicamente adecuados para la zona vulvar. Evitar productos perfumados.
Hidratantes vaginales, por ejemplo con ácido hialurónico	Ayudan a mantener hidratada la mucosa cuando existe sequedad vaginal.	Utilizar regularmente según las instrucciones del producto.	No confundir con lubricantes. Si existe sangrado, dolor o sequedad persistente, consultar.
Lubricantes de base acuosa o silicona	Disminuyen fricción y molestias durante las relaciones sexuales.	Aplicar antes o durante la relación.	Con preservativos de látex evitar productos oleosos que puedan deteriorarlos.
Ácido láctico / geles reguladores del pH	Algunos productos buscan favorecer el mantenimiento de un medio vaginal ácido.	Según formulación y finalidad específica.	No utilizarlos como tratamiento indiscriminado del flujo, olor o infección sin conocer la causa.
Probióticos con Lactobacillus	Buscan favorecer una microbiota vaginal dominada por lactobacilos.	Vía oral o vaginal según producto.	Evidencia variable y dependiente de la cepa. Utilizarlos como complemento, no como sustituto de tratamientos específicos.

Si aparecen síntomas compatibles con candidiasis

Si una mujer presenta un cuadro **compatible con una candidiasis vulvovaginal no complicada previamente reconocida** —picor intenso, enrojecimiento y flujo blanquecino característico, sin fiebre ni olor fuerte— puede valorarse desde la farmacia **clotrimazol vaginal**.

Clotrimazol 500 mg: existe una presentación vaginal de **dosis única**, administrada preferentemente por la noche. Está indicada en adultos y adolescentes mayores de 12 años para candidiasis vulvovaginal no complicada.

También existen presentaciones de **clotrimazol 200 mg durante 3 noches consecutivas**.

Los síntomas de candidiasis **no son específicos**, por lo que ante una primera infección, diagnóstico dudoso o características diferentes a episodios anteriores debe realizarse valoración sanitaria.

Hábitos que protegen la zona íntima

- Lavar únicamente la parte externa con agua templada o un producto suave sin perfume.
- **No realizar duchas vaginales.**
- Secar mediante pequeños toques, sin frotar.
- Utilizar ropa interior transpirable, preferentemente de algodón.
- Evitar ropa excesivamente ajustada si produce humedad o irritación.
- Cambiar ropa húmeda después de ejercicio o baño.
- Evitar desodorantes íntimos, perfumes, talcos y toallitas perfumadas.
- Durante la menstruación cambiar regularmente compresas, tampones o productos menstruales.
- Limpiar correctamente la copa menstrual según las instrucciones del fabricante.
- Después de ir al baño, limpiar **de delante hacia atrás**.
- Utilizar preservativo cuando exista riesgo de ITS.

La vagina **no necesita oler a perfume**. Un olor corporal suave puede ser normal; intentar eliminarlo mediante productos perfumados puede favorecer irritación y alterar el equilibrio vaginal.

Higiene íntima en niñas

Antes de la pubertad, la piel de la vulva y la mucosa vaginal son más finas y sensibles. Es frecuente que aparezca **vulvovaginitis infantil**, con enrojecimiento, picor, escozor al orinar o pequeñas secreciones. Habitualmente se relaciona con humedad, restos de orina, jabones, baños de espuma, ropa ajustada, higiene incorrecta, estreñimiento o presencia de oxiuros y suele mejorar con medidas sencillas.

Cuidados e higiene

- Lavar únicamente la **zona externa** con agua templada. Si se utiliza un limpiador, debe ser suave y sin perfume.
- **No realizar lavados internos ni duchas vaginales.**

- Evitar baños de espuma, geles perfumados, desodorantes íntimos y toallitas húmedas.
- Enseñar a limpiarse siempre **de delante hacia atrás** después de ir al baño.
- Al orinar, sentarse con las **piernas separadas** y los pies apoyados, utilizando un pequeño taburete si es necesario. Esto ayuda a evitar que quede orina retenida entre los labios.
- Secar mediante pequeños toques, **sin frotar**.
- Utilizar ropa interior de algodón y ropa poco ajustada.
- Cambiar rápidamente bañador, ropa deportiva o ropa interior húmeda.
- Mantener una buena hidratación y tratar el **estreñimiento**, ya que puede empeorar la vulvovaginitis.

¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración cuando:

- El flujo cambia claramente de **color, olor o consistencia**.
- Aparece flujo amarillo, verde, espumoso o con olor intenso.
- Existe picor o ardor intenso o persistente.
- Hay dolor pélvico o abdominal.
- Aparece dolor al orinar o durante las relaciones sexuales.
- Existen úlceras, vesículas, verrugas o lesiones genitales.
- Hay sangrado fuera de la menstruación o después de las relaciones.
- Existe fiebre.
- Los síntomas aparecen después de una relación sexual de riesgo.
- Los episodios se repiten frecuentemente.
- Existe embarazo.
- La sequedad vaginal persiste o produce sangrado o dolor.
- Un tratamiento para candidiasis no produce mejoría en aproximadamente **3 días** o los síntomas reaparecen pronto.

¿Cuándo acudir al pediatra?

- Fiebre acompañada de dolor o escozor al orinar.
- Flujo abundante, persistente, maloliente o **con sangre**.
- Dolor importante.
- Lesiones, heridas o sangrado sin causa conocida.
- Síntomas persistentes pese a mejorar la higiene.
- Episodios muy repetidos.
- Sospecha de infección urinaria.
- Secreción persistente de un solo lado, por posible **cuerpo extraño vaginal**.
- Cualquier situación en la que el origen de las lesiones o síntomas no esté claro.