

# La higiene femenina



Como probablemente lo hayas notado, la pubertad viene acompañada de todo tipo de cambios, incluido el aspecto de tu cuerpo e incluso la manera en la que crees que huele. Estos cambios son una parte normal de transformarse en mujer, pero a muchas niñas les preocupan.

## **¿Huelo mal? ¿Se me nota?**

Muchas adolescentes se preguntan si tienen olor en sus zonas íntimas o si la gente se da cuenta de que están menstruando. Algunas se preguntan si deben usar duchas vaginales, desodorantes u otros productos para sentirse más limpias y frescas. Pero, ¿son efectivos estos productos? ¿Realmente los necesitan las niñas?

La realidad es que, en circunstancias normales, la zona íntima de las adolescentes no despiden olores que otras personas puedan sentir. Si la adolescente tiene una infección, como la vaginosis bacteriana, es posible que note un desagradable olor a pescado. En este caso, debe

consultar al médico. Pero es poco probable que las personas que la rodean sientan el olor.

En cuanto al período, si te cambias las toallas íntimas y los tampones con frecuencia, te bañas o duchas a diario y usas ropa limpia, nadie detectará olores.

### **Duchas vaginales, desodorantes y sprays femeninos**

Supuestamente, las duchas vaginales, los desodorantes y los sprays femeninos hacen que la zona vaginal huela fresca y limpia. Las duchas vaginales son lavados de la vagina, por lo general, con una mezcla pre-ensasada de líquidos. Nunca debes utilizar duchas vaginales, a menos que te lo indique el médico. Estos productos pueden provocar reacciones alérgicas, irritación e, incluso, infecciones vaginales.

Los sprays y desodorantes femeninos tampoco son convenientes. Suelen tener perfumes fuertes y, al igual que las duchas vaginales, pueden provocar reacciones alérgicas, irritación e infecciones. Tu vagina cuenta con su propio sistema de limpieza natural que elimina las bacterias, por lo tanto, no es necesario que utilices ninguna sustancia química para ayudarla.

Para tratar los olores provocados por infecciones no tienes que usar un spray, necesitas un medicamento recetado para tratar la infección en lugar de intentar esconderla. Si crees que tienes una infección, consulta inmediatamente a un

ginecólogo o un médico. Demorar el tratamiento es peligroso.

Es fácil mantener limpia la vagina sin necesidad de que huela como una florería. Si te lavas todos los días con un jabón suave y con mucha agua tibia será suficiente. Dúchate diariamente; durante el período puedes recurrir a baños tibios, en lugar de las duchas diarias, ya que tal vez te ayuden a reducir los dolores menstruales y te harán sentir limpia.

### **¿Qué más puedo hacer?**

Utiliza ropa interior de algodón, en especial si el clima es cálido. Esto te mantendrá fresca porque el algodón y otras fibras naturales permiten que la piel respire mejor.

Durante tu período, cámbiate las toallas o los tampones con frecuencia. Es conveniente conservar una muda de ropa interior de repuesto en la mochila. Así podrás cambiarte si te manchas.

Revisado por: [Larissa Hirsch, MD](#)

Fecha de revisión: agosto de 2013

Palabras: 474

Fuente:

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/cuerpo/feminine\\_hygiene\\_esp.html?tracking=T\\_RelatedArticle](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/feminine_hygiene_esp.html?tracking=T_RelatedArticle)