

La higiene femenina

Palabras 496

Edufuturo





Cuando te transformas de niña en mujer, ocurren muchos cambios, como el aspecto de tu cuerpo, la forma en que te sientes e incluso, la manera en que hueles. De pronto resulta que necesitas usar desodorante, porque al sudar, tus axilas tienen un olor especial.

¿Huelo mal? ¿Se me nota?

No debes preocuparte, lo mejor es que aprendas a conocerte y te ocupes en aceptar y afrontar esos cambios. La clave está en observar ciertas medidas de higiene, apropiadas para la nueva etapa que estás viviendo. No debes preocuparte, a continuación, analizaremos esas normas de higiene, que te harán sentir segura y evitarán que sufras accidentes.

Siempre y cuando, estés sana y limpia, la zona íntima de las adolescentes no despidе olores que otras personas puedan sentir. Ahora bien, si tienes mal olor, un olor como a pescado, debes consultar al médico, ya que es probable que tengas una infección, como la vaginosis bacteriana.



La clave para no despedir mal olor durante el período, consiste en bañarse diariamente, cambiarse frecuentemente la toalla sanitaria o el tampón y ponerse ropa limpia todos los días.



Duchas vaginales, desodorantes y sprays femeninos

En los anuncios publicitarios dicen que, 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, solamente deben usarse, si el médico te lo recomienda, de lo contrario, puedes sufrir de alguna reacción alérgica, irritación, o incluso, una infección vagina.

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. No sirve de nada utilizar estos productos, si no te lavas y cambias con frecuencia, lo único que lograrás, es mezclar ambos olores y aumentar el problema. Nada como oler a limpio, es el olor más deseado.



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. Tardar en hacerlo, puede ser peligroso.

Mantén limpia tu vagina, usando un jabón suave y mucha agua, es lo único que debes hacer. Si quieres consentirte un poco, puedes tomar un baño con agua tibia y eso te ayudará en el caso en que sientas algún dolor menstrual.

¿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.

Referencias

Revisado por: Larissa Hirsch, MD Fecha de revisión: agosto de 2013

Fuente:

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/feminine_hygiene_esp.html?tracking=T_R elatedArticle

Fotos:

<http://www.myfem.com.mx/images/factores.png>

<http://www.myfem.com.mx/images/chava3.png>

<http://static.imujer.com/sites/default/files/styles/primera/public/vivirsalud/consejos-para-la-higiene-intima-femenina-5.jpg?itok=g9IN3Cqv>

<http://1.bp.blogspot.com/-TsD59zMzwXM/VRb4QfjZaal/AAAAAAAAABOg/H45DgluDTYE/s1600/4-remedios-naturales-para-la-transpiracion--1016x958.png>

[http://4.bp.blogspot.com/-R3h0l-PlsqY/VUV0sDdAiQI/AAAAAAD11w/6ngvyH_RWMw/s1600/SONRISAS%2B\(23\).png](http://4.bp.blogspot.com/-R3h0l-PlsqY/VUV0sDdAiQI/AAAAAAD11w/6ngvyH_RWMw/s1600/SONRISAS%2B(23).png)