

10 consejos para prevenir la candidiasis



- 1 Mantén tu área genital limpia y seca.**

Usa soluciones de higiene íntima de PH neutro para lavarte; a la hora de miccionar, límpiate de adelante hacia atrás, para evitar diseminar bacterias de las heces hacia la zona de la vulva; y no te apliques aerosoles, fragancias o polvos de higiene femenina.
- 2 No tomes duchas vaginales.**

Pueden eliminar las bacterias beneficiosas que recubren la vagina y que se encuentran allí para protegerla contra los hongos que producen la candidiasis.
- 3 No utilices ropa demasiado ajustada.**

Unos pantalones muy ceñidos pueden llegar a causarte irritación. Por otra parte, recurre a la ropa interior de algodón y evita la de seda o nailon, porque estos tejidos pueden incrementar la sudoración en el área genital y ocasionar irritación. Los pantis o medias, también con entrepierna también algodón.
- 4 No llesves nunca prendas húmedas.**

Después de practicar natación, darte un baño o hacer ejercicio que te haya hecho sudar, ponte cuanto antes ropa interior limpia y seca y prendas de vestir holgadas. Y lava la ropa mojada cada vez que la uses.
- 5 Mejor, una compresa.**

Durante el ciclo menstrual, es preferible que uses compresas a tampones y que las cambies con frecuencia. Tampoco el uso continuado de protectores -también conocidos como salvaslips- está recomendado.
- 6 Usa preservativos cuando mantengas relaciones sexuales.**

Aunque la candidiasis no es una infección de transmisión sexual, sí está relacionada con una actividad sexual frecuente. Evitarás contraer o diseminar infecciones si usas preservativos y no mantengas relaciones en la fase aguda.
- 7 Cuida tu alimentación.**

Si tu dieta es excesivamente rica en hidratos de carbono, intenta reducirlos pues su exceso favorece el crecimiento de bacterias patógenas en el tracto intestinal y urinario. También disminuye la ingesta de grasas, sobre todo, saturadas y procura comer yogures varias veces a la semana. Si tienes diabetes, controla tus niveles de azúcar en sangre.
- 8 Consulta a tu ginecólogo.**

Si notas alguno de los síntomas de la candidiasis, acude a una revisión con tu ginecólogo.
- 9 Cumple el tratamiento indicado.**

Nunca te automediques, y sigue el tratamiento establecido, sin interrumpirlo ni acabarlo antes.
- 10 Recurre a los probióticos.**

Pueden contribuir a prevenir este tipo de infecciones, ya que te ayudan a mantener la flora vaginal.