

## 10 consejos para cuidar tu flora vaginal



### 1 Mantén tu área genital limpia y seca.

Usa jabones específicos para zonas delicadas, evita los geles con perfumes fuertes y no te apliques aerosoles, fragancias o polvos de higiene femenina en la zona.

### 2 No realices duchas vaginales.

Porque pueden empeorar el flujo vaginal, ya que así se eliminan bacterias sanas que recubren la vagina y que la protegen contra una infección.

### 3 Extrema la higiene en las relaciones sexuales.

Cuida tu higiene antes y después de mantener relaciones sexuales. También es conveniente orinar inmediatamente después.

### 4 Mejor, las compresas.

Durante el ciclo menstrual, es preferible que utilices compresas a tampones; reserva estos tan sólo para cuando más los necesites. Tampoco el uso continuado de protectores o salvaslips está recomendado, ya que dificultan una correcta transpiración.

### 5 No utilices ropa demasiado ajustada.

Unos pantalones demasiado ceñidos pueden llegar a causarte irritación. También es mejor que evites la ropa interior de seda o nailon, ya que estos tejidos pueden incrementar la sudoración en el área genital. Opta por la ropa interior de algodón y a los pantalones o medias con entrepierna también de algodón.

### 6 Cuida tu alimentación.

Reduce la ingesta de grasas, sobre todo, saturadas, y también la de carbohidratos, porque su exceso favorece el crecimiento de bacterias patógenas en el tracto intestinal y urinario. Toma al menos dos yogures al día, porque suelen contener probióticos que son necesarios para mantener el equilibrio de la flora intestinal y vaginal. Y si tienes diabetes, controla tus niveles de azúcar en sangre.

### 7 Hidrata tu organismo.

Tu cuerpo precisa de al menos dos litros diarios de líquidos, por lo que es crucial beber de seis a ocho vasos de agua al día o también zumos naturales, infusiones y caldos.

### 8 No tomes alcohol si estás en tratamiento antibiótico.

Recuerda también moderar su ingesta de este tipo de bebidas en tu día a día: no más de un vaso al día de vino o cerveza.

### 9 Acude a tu ginecólogo regularmente.

Realízate revisiones al menos una vez al año y sobre todo en caso de sentir algún síntoma no habitual como picores u olor. Posteriormente, sigue sus instrucciones fielmente.

### 10 Consulta a tu farmacéutico sobre los probióticos.

Los probióticos te ayudarán a favorecer la recuperación de la flora vaginal y a protegerte de posibles infecciones.