

Cómo evitar las temidas candidias vaginales

Durante el verano es importante poner especial atención en la salud íntima. El calor, los baños en la playa o la piscina, la temperatura del agua, la humedad del bikini o el bañador tras los baños hacen que esta zona esté más vulnerable de lo habitual y pueden producir molestias, irritación, picores o infecciones vaginales. Entre ellas destaca la candidiasis vaginal, que afecta a 3 de cada 4 mujeres en algún momento de la vida. Una infección por hongos vaginales que provoca los síntomas anteriormente citados además de flujo e intensa picazón en la vagina y la vulva, los tejidos que se encuentran en la apertura vaginal.

El Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quirónsalud Vallès, nos explica que el aumento de humedad en el ambiente facilita que los hongos se desarrollen en la vagina, un entorno rico en nutrientes que hacen de ella el lugar perfecto para crecer y proliferar. También esta humedad altera el pH de la vagina lo que puede provocar más infecciones por hongos y por bacterias. La infección por hongos vaginales no se considera una enfermedad de transmisión sexual (ETS). La candidiasis también se produce por la alteración del pH que realizan ciertos antibióticos al destruir la flora vaginal.

Los síntomas que pueden indicar una infección vaginal son picor, escozor o irritación en la vulva y la vagina; enrojecimiento o inflamación de la vulva; dolores y molestias en la vagina; sensación de ardor al orinar o durante las relaciones sexuales; flujo vaginal alterado: espeso, blanco, con olor, acuoso o sarpullido vaginal. Es importante consultar con el ginecólogo ante estos síntomas e iniciar un tratamiento para combatir la infección por candidias. Algunos medicamentos tratan estas infecciones vaginales de forma muy eficaz y erradicar las molestias que ocasionan.

Siempre se pueden poner barreras a estas infecciones quitándose el bañador o bikini mojado tras el baño y sustituyéndolo por ropa interior seca para evitar cambios en la flora vaginal provocados por la humedad de las prendas de baño. También es aconsejable usar prendas elaboradas con fibras naturales que facilitan la transpiración y evitar la utilización de prendas íntimas sintéticas y ajustadas, así como pantalones ajustados, bodies, o fajas. También debe tratarse de no depilar excesivamente en la zona íntima ya que el vello funciona como barrera protectora.

Es importante mantener una buena higiene íntima para evitar infecciones. Hay que las duchas vaginales porque destruyen el microbiota vaginal, que protege la vagina de infecciones, y utilizar un jabón íntimo para la zona externa vulvo vaginal que no altere el pH de la zona. En verano se deben intensificar la higiene y los cuidados cambiando con frecuencia salva slips, compresas y tampones. Estos últimos muy cómodos para usar en playas o piscinas, pero absorben más humedad y pueden provocar infecciones.