

El mercado ofrece una gran gama de productos para la higiene vaginal que prometen todo tipo de beneficios. Sin embargo, el pH de esa zona no es igual en todas las edades, por lo que, si no se tiene cuidado, el uso de esos productos puede resultar contraproducente.

# Vagina

## EN EQUILIBRIO

Xochitl Celaya Enriquez

**Si bien los productos vaginales aportan sensación de limpieza, frescura, humedad y aroma agradable, pueden producir afecciones en ciertas mujeres por la composición química que tienen, de ahí la importancia de atender las indicaciones ginecológicas.**



Foto: Flickr/maccantini

La vagina es un conducto fibromuscular elástico que forma parte de los órganos sexuales internos de las mujeres. Está compuesta por paredes vaginales con numerosos pliegues transversales constituidos por un tejido llamado epitelio escamoso no queratinizado (mucosa), que es lo que brinda humedad.

La vagina, al extenderse desde la vulva hasta el útero, tiene dos funciones principales: el coito en la sexualidad y la reproducción humana, pues sirve como conducto para el advenimiento de un nuevo ser durante el parto.

### QUÍMICA VAGINAL

Un elemento fundamental de la vagina es el pH, que es el potencial de hidrógeno que tiene el tejido. Este componente determina la acidez o alcalinidad de cualquier solución, incluida la sangre, y oscila entre 0 (ácidos fuertes) y 14 (fuertemente básicas o alcalinas).

José Luis Velasco Vite, especialista en ginecología, explicó a *Letra 5* que antes del inicio de la menstruación y durante la menopausia, el pH suele ser neutro, a diferencia de la etapa reproductiva (entre los 14 y 30 años) que oscila entre 4.0 y 5.0, aunque puede elevarse ligeramente de 6.8 a 7.2 aproximadamente, con excepción del embarazo, en donde puede tornarse más ácido.

El también miembro del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia explicó que mientras más bajo se encuen-

tre el pH, es más adecuado para la salud vaginal. Puntualizó que esto se logra cuando las mujeres realizan ejercicio físico moderado y tienen una vida sexual activa protegida, así como una adecuada higiene.

### CUIDADOS VAGINALES

La flora bacteriana vaginal está compuesta por gérmenes propios que existen entre la vulva y el útero y tienen como función proteger la vagina de patógenos externos. Cuando disminuye la flora se incrementa el pH, de modo que se propicia mayor riesgo de infecciones asociadas con molestias como irritación, prurito (comezón) reseca vaginal e incluso malestar durante las relaciones sexuales.

El especialista explicó que gran parte de los productos diseñados para la higiene vaginal contienen un compuesto llamado ácido láctico (lactobacilos) que favorece el crecimiento de células que contribuyen a fortalecer las defensas propias de la vagina, de modo que se disminuye la posibilidad de contraer infecciones; sin embargo, estos productos, como jabones, desodorantes, lubricantes y toallitas húmedas, pueden ser contraproducentes si no se usan de forma correcta, ya que se deben emplear compuestos que neutralicen el pH según la etapa en que se encuentre cada mujer.

En etapa reproductiva se recomienda el uso de productos con un pH entre 5.0 y 5.5. Las mujeres que se encuentran en el periodo de menopausia deben emplear productos con un pH elevado (7.0), ya que, al disminuir la funcionalidad hormonal de los ovarios, se requiere neutralizarlo.

Si bien los productos vaginales aportan sensación de limpieza, frescura, humedad y aroma agradable, pueden producir afecciones en ciertas mujeres por la composición química que tienen, de ahí la importancia de atender las indicaciones ginecológicas.

### RECOMENDACIONES

Antes de adquirir productos de higiene vaginal, cada mujer requiere una exploración ginecológica que permita determinar cuál es el producto óptimo para la limpieza de su zona genital, pues es un área que requiere cuidados específicos.

Se debe considerar los componentes de cada producto para poder conservar el pH de la vagina y evitar efectos adversos, ya que si se usa un activo que no es adecuado para la flora bacteriana, se presentan reacciones inmediatas como irritación local, ardor, comezón e inflamación, por lo que se debe suspender el uso.

Algunos condones con texturas y lubricación específica pueden producir alteraciones en los genitales ya que modifican el pH de la vagina, por ello, se recomienda revisar junto con un especialista los elementos contenidos en los métodos de barrera para evitar que los lubricantes de éstos puedan alterar la flora vaginal y propiciar molestias durante las relaciones sexuales o incluso un proceso inflamatorio.

Una higiene adecuada durante el baño consiste en lavar la zona genital con agua corriente (de ser posible con regadera de teléfono) con la finalidad de limpiar los labios mayores y menores, así como el introito vaginal (abertura). Esta limpieza puede hacerse con productos recomendados por un especialista o con un jabón neutro (de uso individual) que permite preservar el pH.

En la zona genital existe piel contigua (muy pegada) que, junto con el calor y las características del tejido vaginal, produce un tipo de secreción que puede introducirse en la cavidad y provocar una infección.

Vite puntualizó que, ante la presencia de síntomas como irritación, comezón, ardor, secreción o dolor en la relación sexual, se debe evitar la automedicación y asistir con un especialista.