

HIJAS DE LA LUNA

Salud menstrual
Infecciones vaginales

Salud menstrual

Infecciones vaginales

Al menstruar puede haber más riesgo a infecciones dadas por microorganismos que pueden causar flujos, molestias y olores vaginales, aunque en ocasiones esto puede ser provocado por químicos en los productos de higiene, jabones con perfume, detergentes de ropa o incluso por ropa demasiado ajustada que pueden irritar la vulva.

¿Qué puede provocar una infección vaginal?

- **Mala higiene:** cuando el área genital no se mantiene limpia, aumenta la cantidad de bacterias, lo que aumenta la probabilidad de infecciones bacterianas.
- **Ropa interior apretada:** Este tipo de ropa puede atrapar la humedad, lo que fomenta el crecimiento de bacterias. Las fibras sintéticas no son absorbentes, por lo que no permiten una ventilación adecuada de la piel. El material más

recomendable para utilizar en nuestra ropa interior es el algodón.

- **Irritación:** Puede provocar grietas que permiten la entrada de microorganismos a nuestra sangre.
- En algunas ocasiones, algunas de las infecciones vaginales pueden ser causadas por bacterias que se encuentran en el ano. Esto puede suceder cuando nos limpiamos de atrás hacia adelante al ir al baño.
- Los **cambios hormonales** poco antes y durante los periodos menstruales o durante el embarazo pueden reducir la acidez en la vagina, lo que hace que puedan aparecer bacterias.
- **Usar tampones por demasiado tiempo:** Los tampones hacen que una vez introducidos en nuestra vagina, se cree un ambiente cálido y húmedo donde las bacterias pueden prosperar y pueden irritar la vagina.

Por lo general, las infecciones vaginales causan un flujo diferente al normal porque se acompaña de picazón, enrojecimiento y ardor o dolor en la zona vaginal. Si en

algún momento nos encontramos con esta situación,
es importante visitar al médico para una valoración y
tratamiento.