

HIGIENE ÍNTIMA PARTE 1

1. FISIOLOGÍA ÍNTIMA FEMENINA Y SUSCEPTIBILIDAD A INFECCIONES

 La zona íntima de la mujer, especialmente la región vulvovaginal, tiene una anatomía y fisiología únicas que la hacen más susceptible a sufrir ciertos desequilibrios o infecciones, sobre todo si no se cuidan adecuadamente los hábitos de higiene.

¿Qué compone el ecosistema vulvovaginal?

Flora bacteriana saludable (microbiota vaginal):

Predominan los lactobacilos, bacterias “buenas” que producen ácido láctico y mantienen el pH ácido (entre 3.8 y 4.5).

Este pH protege contra bacterias y hongos patógenos.

También generan peróxido de hidrógeno (H_2O_2), sustancia con efecto antimicrobiano natural.

Mucosa vaginal y vulvar:

Es una mucosa delgada, vascularizada, sensible, distinta de la piel del resto del cuerpo.

Posee una barrera hidrolipídica frágil y vulnerable a productos irritantes o desequilibrios hormonales.

Canal uretral corto:

La uretra femenina mide entre 3 y 5 cm, y está muy cerca del ano y la vagina, lo que facilita la entrada de bacterias a la vejiga (de ahí la frecuencia de las cistitis).

1.1 ¿Por qué somos más propensas a infecciones?

1.1.1 Cambios hormonales:

La actividad hormonal (pubertad, menstruación, embarazo, menopausia) afecta directamente a la composición de la microbiota vaginal y al grosor del epitelio.

Por ejemplo, en la menopausia, al disminuir los estrógenos, se reduce el número de lactobacilos y sube el pH, lo que aumenta la vulnerabilidad a infecciones.

1.1.2 Factores anatómicos:

Proximidad entre uretra, vagina y ano facilita infecciones cruzadas (uretritis, candidiasis, vaginosis).

Ropa ajustada, humedad o mala transpiración también favorecen la proliferación de hongos y bacterias.

1.1.3 Malos hábitos de higiene:

Usar jabones inadecuados (con pH alcalino o detergentes fuertes) altera el pH y elimina flora protectora.

El uso excesivo de duchas vaginales, toallitas con alcohol, o desodorantes íntimos puede irritar y dejar la zona desprotegida.

1.2 Infecciones más frecuentes relacionadas con el desequilibrio íntimo:

Candidiasis vaginal:

Infección por hongos (principalmente *Candida albicans*).
Prurito, flujo blanco espeso, irritación.

Vaginosis bacteriana:

Desequilibrio en la flora, con predominio de bacterias anaerobias.
Flujo grisáceo con olor a pescado, sin picor intenso.

Cistitis:

Infección urinaria por bacterias (mayormente *E. coli*).
Ardor al orinar, necesidad frecuente de orinar, dolor pélvico.

2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA HIGIENE ÍNTIMA?

 La higiene íntima no es solo una cuestión estética o de comodidad. Es una parte fundamental del cuidado de la salud ginecológica y urológica de la mujer. Una correcta higiene previene infecciones, mantiene el equilibrio natural de la flora vaginal y evita alteraciones dermatológicas o mucosas.

2.1 ¿Qué puede provocar una mala higiene o el uso de productos inadecuados?

Alteración del pH vaginal:

Los jabones convencionales suelen tener un pH entre 8 y 10 (alcalino), mientras que la zona íntima requiere un pH ácido (entre 3.8 y 4.5).

Al usar productos con pH inadecuado, se destruyen los lactobacilos, y el medio se vuelve favorable para bacterias y hongos.

Pérdida de la flora protectora (microbiota):

Sin lactobacilos, la mucosa pierde su defensa natural.

El uso excesivo de productos perfumados, toallitas íntimas con alcohol o duchas vaginales también elimina flora útil.

Irritación y sequedad:

Algunos ingredientes como sulfatos (SLS), alcoholes o conservantes agresivos resecan la piel, causan picor o incluso pequeñas grietas.

Esto se agrava en mujeres menopáusicas, embarazadas o con dermatitis de contacto.

☀️ 2.2 Beneficios de una buena higiene íntima:

🛡️ 2.2.1 Prevención de infecciones:

Reduce el riesgo de candidiasis, vaginosis, cistitis, uretritis.
Evita recurrencias en pacientes propensas.

⚖️ 2.2.2 Respeto del equilibrio natural:

Mantiene el pH y la flora, protegiendo de microorganismos externos.
Permite que los lactobacilos cumplan su función sin interferencias.

😊 2.2.3 Confort y salud dermatológica:

Disminuye picor, sequedad, mal olor, irritación post-regla o postcoital.
Mejora la salud y elasticidad de la mucosa vulvar.

💖 2.2.4 Bienestar emocional y seguridad:

Una higiene íntima bien hecha ayuda a sentirse más cómoda, limpia y segura.
Puede mejorar la vida sexual y la confianza en una misma.

🧼 2.3 ¿Es bueno lavarse más de una vez al día?

🕒 En general, una vez al día es suficiente.

💧 Se puede hacer una segunda higiene en casos especiales: regla, actividad física intensa, relaciones sexuales.

⚠️ Más lavados pueden alterar el manto ácido y causar el efecto contrario al buscado.

🔬 3. PRINCIPIOS ACTIVOS EN GELES ÍNTIMOS Y CÓMO IDENTIFICARLOS EN EL INCI

Los geles íntimos no son simples “jabones suaves”: están formulados específicamente para respetar la fisiología vulvar y vaginal, y para **proteger, hidratar y restaurar** en función de las necesidades.

Como técnicos, es fundamental **saber leer el INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)** y entender qué hace cada componente. Esto permite orientar mejor al paciente, detectar errores o explicar el porqué de una recomendación.

💧 3.1 Principios activos más frecuentes y su función:

✅ Ácido láctico (Lactic Acid)

- Es el ingrediente clave en los geles íntimos.
- **Regula y mantiene el pH ácido** de la zona vulvar.
- Favorece el crecimiento de los **lactobacilos**, flora protectora.

- Ayuda a prevenir infecciones y desequilibrios.

✓ Extractos vegetales calmantes

- **Caléndula (*Calendula officinalis* extract)**: calmante, antiinflamatoria, cicatrizante.
- **Camomila (*Chamomilla recutita* extract)**: reduce el picor y la irritación.
- **Aloe vera (*Aloe barbadensis*)**: cicatrizante, hidratante, refrescante.

Ideales en pieles sensibles, tras depilación, uso de salvaslips, ropa ajustada o tras relaciones sexuales.

✓ Bisabolol (Alpha-Bisabolol)

Activo natural derivado principalmente de la camomila.

- ♦ **Propiedades calmantes y antiinflamatorias**: reduce el enrojecimiento y la sensación de picor.
- ♦ **Antiséptico suave**: ayuda a proteger frente a posibles infecciones sin agredir la flora natural.
- ♦ **Especialmente indicado para pieles sensibles**: está presente en geles como el de Eucerin, que están formulados para respetar y cuidar zonas con tendencia a irritarse.
- ♦ También ayuda a mejorar la tolerancia de otros principios activos al actuar como modulador del perfil irritativo de la fórmula.

✓ Betaína (Betaine) y Glicerina (Glycerin)

- Hidratantes naturales.
- Refuerzan la **barrera hidrolipídica**.
- Evitan sequedad, especialmente en menopausia o tratamientos hormonales.

✓ Pantenol (Pro-vitamina B5)

- Regenerador, hidratante y antiinflamatorio.
- Mejora el confort de la mucosa irritada.

✓ **Ácido hialurónico (Sodium hyaluronate)**

- Atrae agua y mejora la hidratación profunda.
- Ideal para mujeres en **menopausia**, postparto o con mucosa reseca.

✓ **Poliquaternium (ej. Poliquaternium-10)**

- Agente acondicionador que forma una película protectora.
- Mejora la sensación de suavidad y protege frente a irritantes.

✓ **Antisépticos suaves (uso puntual)**

- **Clorhexidina digluconato**: activo antibacteriano de amplio espectro.
→ Útil tras cirugía, episiotomía, o como apoyo en tratamientos ginecológicos.
- **Triclosán**: uso limitado por riesgo de resistencias, aún presente en algunas fórmulas.

Importante: **NO recomendarlos para uso diario**, solo de forma temporal y con indicación médica o farmacéutica.

✗ **Ingredientes que deben evitarse en geles íntimos:**

- **SLS/SLES (sulfatos fuertes)**: Sodium Lauryl Sulfate → muy irritantes
- **Perfumes sintéticos o alcohol**: provocan sequedad y alergias
- **Parabenos**: controvertidos conservantes
- **Colorantes innecesarios**

3.2 🎙 **Ejemplo real de los ingredientes del gel íntimo CLX de Cumlaude**

Y para que veas cómo se aplica todo esto a la vida real, voy a analizar un ejemplo de fórmula que corresponde a un gel íntimo de un laboratorio muy conocido, especializado específicamente en salud íntima femenina, Cumlaude.

Ingredientes del gel íntimo (ordenados por el INCI):

Aqua (Water); Cocamidopropyl Betaine; Cetareth-60 Myristyl Glycol; PEG-7 Glyceryl Cocoate; Polysorbate 20; Sorbitol; Sodium Lauroyl Sarcosinate; Disodium Cocoamphodiacetate; Sodium Chloride; 1,2-Hexanediol; PEG-40 Hydrogenated Castor Oil; Chlorhexidine Digluconate; Olea europaea (Olive) Leaf Extract; Mentha piperita (Peppermint) Leaf Extract; Thymus vulgaris (Thyme) Flower/Leaf Extract; Origanum vulgare Leaf Extract; Rosmarinus officinalis (Rosemary) Leaf Extract; Cinnamomum zeylanicum Bark Extract; Citrus limon (Lemon) Peel Extract; Hydrastis canadensis (Goldenseal) Root Extract; Lavandula angustifolia (Lavender) Flower Extract; Lactobacillus Ferment; Cocamidopropylamine Oxide; Glycol Distearate; Steareth-4; Maltodextrin; Hydroxyacetophenone; Tetrasodium Glutamate Diacetate; Sodium Hydroxide; Lactic Acid; Sodium Benzoate; Mentha Piperita Oil; Parfum (Fragrance).

💬 ¿Y qué podemos aprender de esta fórmula? Vamos por partes:

♦ **Base limpiadora suave:**

Cocamidopropyl Betaine, Sodium Lauroyl Sarcosinate, Disodium Cocoamphodiacetate...

→ Son tensioactivos suaves, derivados del coco, que limpian sin resecar.

→ Están bien posicionados, así que la fórmula está pensada para limpiar sin agredir.

♦ **Hidratantes y emolientes:**

PEG-7 Glyceryl Cocoate, Sorbitol, Glicerina, Maltodextrina...

→ Todos estos ayudan a mantener la hidratación de la mucosa y dejan sensación de confort.

♦ **Clorhexidina digluconato**

→ Es un antiséptico suave.

🟡 **OJO:** esto indica que este gel es para uso puntual, por ejemplo, tras relaciones sexuales, tras una episiotomía, o si hay tendencia a infecciones.

▲ No se recomienda como uso diario, porque puede alterar la flora si se usa de forma continua.

♦ **Extractos vegetales antimicrobianos y calmantes:**

- Olivo, menta, tomillo, orégano, romero, canela, limón, lavanda, goldenseal...

→ Todos estos tienen propiedades antisépticas suaves y calmantes.

→ Refuerzan el efecto protector del gel.

💚 Esto es lo que llamamos una fórmula fitoterapéutica: bien pensada para equilibrar la flora sin irritar.

♦ **Lactobacillus ferment**



¡Ojito con esto!

→ Este ingrediente aporta probióticos o sus derivados, lo que ayuda a reforzar la flora natural.

→ Es uno de los ingredientes más interesantes para prevención de infecciones recidivantes, sobre todo en mujeres con tendencia a candidiasis o vaginosis.

♦ **Ácido láctico**

✓ Lo lleva, y aunque aparece casi al final, esto es habitual, porque se necesita en baja concentración para regular el pH.

→ Su presencia confirma que la fórmula respeta la fisiología íntima.

♦ **Mentha Piperita Oil + Parfum**

⊘ Aquí tenemos que estar atentas:

→ Aunque no es perfume sintético, la menta y los aceites esenciales pueden causar irritación en mucosas sensibles.

→ Por eso, este gel no sería el ideal para uso diario en mujeres con mucosa sensible, menopausia o irritación frecuente.

✓ Resumen:

● Es una fórmula bien pensada, con activos antimicrobianos, calmantes e hidratantes.

● Es ideal para uso puntual, no diario.

▲ No se recomendaría para niñas, menopausia o mucosas muy reactivas, por los aceites esenciales y el antiséptico.

4. NECESIDADES EN CADA ETAPA DE LA MUJER Y GELES ÍNTIMOS ADECUADOS

 La fisiología íntima femenina cambia a lo largo de la vida, y por tanto también las necesidades de higiene, protección y tratamiento. Como técnicos, debemos adaptar la recomendación al momento vital de la paciente y sus condiciones específicas.

4.1 Niñez y pubertad (hasta la menarquia).

Requisitos:

- Piel muy delicada, sin flora vaginal desarrollada.
- Mayor vulnerabilidad a irritaciones por contacto con ropa, sudor o mal secado.

Gel recomendado:

- pH neutro o ligeramente ácido (~5.5).
- Sin perfumes ni colorantes.
- Ingredientes calmantes (caléndula, aloe).

- Textura suave, sin detergentes agresivos.

4.2 Edad fértil (menstruación regular – menopausia).

Requisitos:

- Zona activa hormonalmente, con pH vaginal ácido (3.8–4.5).
- Mayor presencia de flujo, menstruación, relaciones sexuales.

Gel recomendado:

- Con ácido láctico para mantener el pH óptimo.
- Extractos calmantes e hidratantes.
- Uso diario posible, 1 vez al día.
- Evitar geles con antisépticos o alcohol.

Situaciones especiales:

- Durante la menstruación: higiene más frecuente pero suave.
- Post-coito: usar gel suave si hay molestias o irritación.

4.3 Embarazo y postparto

Requisitos:

- Cambios hormonales que alteran el pH y la flora.
- Mayor humedad, sudoración, retención de líquidos.
- Posibles episiotomías, puntos o grietas.

Gel recomendado:

- Fórmulas hipoalergénicas y calmantes.
- Con camomila, caléndula, aloe, sin perfumes.

- En postparto: fórmulas con clorhexidina (uso puntual), si hay puntos o cicatrices.

 Consejo adicional:

- Evitar esponjas, secar con toalla suave, cambiar ropa interior frecuentemente.

 4.4 Menopausia

 Requisitos:

- Disminución de estrógenos → mucosa más fina, seca y sensible.
- pH más alto (alcalino), pérdida de lactobacilos.
- Mayor riesgo de atrofia vulvovaginal, infecciones o dispareunia (dolor sexual).

 Gel recomendado:

- Con ácido hialurónico, betaína, pantenol.
- Muy hidratantes y restauradores.
- Sin alcohol ni sulfatos.
- Textura crema-gel o mousse si hay sequedad severa.

 Consejo adicional:

- Se pueden combinar con hidratantes o lubricantes vaginales internos.

 4.5 Situaciones puntuales (uso temporal)

 Ejemplos:

- Post-cirugía ginecológica.
- Postdepilación.
- Episodios frecuentes de candidiasis o vaginosis.

Gel recomendado:

- Con clorhexidina o triclosán (máximo 5–7 días).
- No usar como higiene diaria.
- Siempre explicar el motivo de su uso y cuándo volver al gel habitual.

5. CONCLUSIÓN

 Como has visto, la **higiene íntima femenina** es mucho más que una rutina diaria: está directamente relacionada con la salud, el bienestar y la prevención de infecciones.

 Desde la farmacia, tenemos un papel esencial para **educar, prevenir y acompañar** a cada paciente en las distintas etapas de su vida. Conocer bien los **principios activos**, entender los **momentos hormonales** y adaptar nuestras recomendaciones **de forma personalizada**, marca la diferencia.

 Espero que esta guía te ayude a sentirte más segura o seguro explicando estos temas en el mostrador, recomendando con criterio y resolviendo dudas de forma clara y profesional.

 **Guarda este documento a mano:** te servirá tanto para estudiar como para reforzar tus conocimientos en el día a día.

 Y recuerda: si la paciente nota signos de desequilibrio, irritación persistente, cambios en el flujo o molestias frecuentes, **siempre debe valorarlo un profesional sanitario**.