

# Cómo tener una higiene íntima correcta. ¿Hay diferencia entre hombres y mujeres?

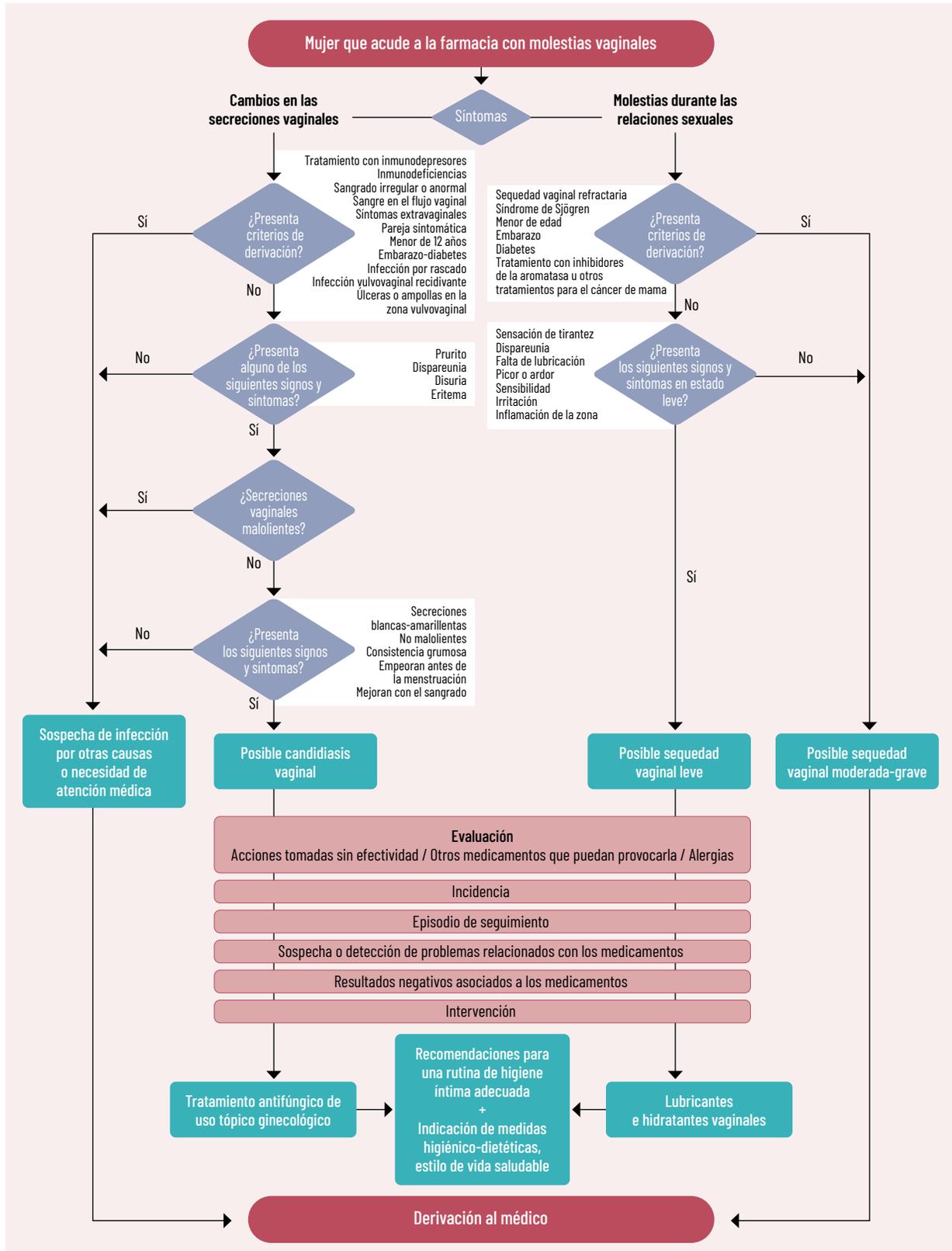
¿Sabemos cómo cuidar la salud íntima? ¿Los geles que utilizamos para lavar nuestro cuerpo son los mismos que para nuestras partes íntimas? ¿Son mejores los geles íntimos o las toallitas? El conocimiento del aseo, el cuidado y la higiene corporal está en auge en los últimos años en los países más desarrollados. Ha aumentado la divulgación de medidas higiénicas, preventivas y sanitarias, así como de la estética y belleza.

## Carlota Vizmanos

Farmacéutica especializada en marketing digital y en dermatocósmica. @dermolink @boticariadigital <https://boticariadigital.com/>

La diferencia anatómica y fisiológica entre el hombre y la mujer hace que los productos de higiene íntima a emplear sean diferentes. Las mujeres requieren un cuidado especial, como el uso de gel íntimo, puesto que el pH de la zona genital cambia según la etapa de la mujer debido a los niveles de estrógenos. Hay que poner especial atención en la higiene íntima durante la etapa del envejecimiento, ya que son frecuentes las pérdidas involuntarias de orina. En el hombre estas se deben principalmente al aumento de la próstata o, en algunos casos, a la hiperplasia prostática; sin embargo, en la mujer pueden deberse a otros factores, como la atrofia genital o la menopausia, y también pueden darse en otras etapas de la vida, como el embarazo y el posparto<sup>1</sup>. Algunos consejos para dar a los pacientes son comunes a hombres y mujeres, como, por ejemplo, el uso de ropa interior de algodón, no emplear desodorantes íntimos o dormir sin ropa interior<sup>2-8</sup>.

El aparato reproductor femenino es más delicado y tiene mayor predisposición a las infecciones debido a su anatomía y fisiología. La infección más común es la candidiasis vaginal: un 75 % de la población femenina la padece al menos una vez en la vida. Otra causa frecuente por la que puede acudir a la farmacia una mujer con molestias vaginales es la sequedad vaginal, que



Algoritmo de actuación en la farmacia ante la presencia de molestias vaginales<sup>9</sup>. Fuente: Guía de buenas prácticas para la higiene íntima

«La piel de la zona genital es más sensible, más permeable e inervada, y tiene mayor reactividad a agentes externos que el resto del cuerpo, por lo que presenta mayor riesgo de sufrir irritaciones»

puede presentarse en cualquier etapa de la vida de la mujer. Para poder detectar si se tiene candidiasis o sequedad vaginal, se puede seguir un algoritmo ante la presencia de molestias vaginales y descartar otras infecciones<sup>9-13</sup>.

### Higiene para tener una buena salud íntima

La piel de la zona genital es más sensible, más permeable e inervada, y tiene mayor reactividad a agentes externos que el resto del cuerpo, por lo que presenta mayor riesgo de sufrir irritaciones. El lado positivo es la rápida recuperación frente al contacto con agentes externos que pueden causar irritación, entre otras molestias<sup>1</sup>.

El aparato genital masculino se compone del pene y del prepucio; este último es una de las zonas más sensibles del cuerpo humano masculino. Además, en aquellos hombres que no están circuncidados, en la parte interna del prepucio se acumula el esmegma, un líquido de textura semejante al requesón compuesto sobre todo por las células del glande, ya que se debe al recambio celular. El lugar donde se acumula exactamente está entre el prepucio, el glande y el pene<sup>1</sup>.

La anatomía y la fisiología de las zonas íntimas femeninas requieren productos de higiene adecuados para su protección y prevención, que dependerán de la etapa vital en la que se encuentre la mujer. El aparato genital femenino está formado por el pubis, los labios mayores y los menores, el clítoris, el introito vaginal y el meato uretral. Los mecanismos de defensa de la zona íntima femenina frente a patógenos son la flora vaginal, un pH ácido y el flujo vaginal<sup>1,5,6</sup>.

Para cuidar la zona íntima masculina y femenina se requieren diferentes medidas de higiene. Dadas sus distintas anatomía y fisiología, los consejos para dar a hombres y mujeres son diferentes:

### Consejos para la higiene masculina<sup>3,4</sup>

- A la hora de limpiar el pene, hay que retraer el prepucio para poder lavar correctamente el área del glande, sobre todo en las zonas más ocultas por los pliegues o frenillo. Es fundamental para eliminar el esmegma.
- Realizar movimientos suaves con el jabón y aclarar con agua abundante.
- Emplear jabón neutro y aclarar con mucha agua.
- Secar con una toalla, preferiblemente solo para el uso íntimo.

- Evitar que la zona se quede húmeda para no provocar el crecimiento bacteriano.
- A la hora de orinar, retraer un poco de piel del prepucio para tenerlo más limpio y limpiarse al terminar.
- Evitar jabones perfumados, polvos de talco y desodorantes en las zonas íntimas.
- Utilizar ropa interior de algodón; con este tejido conseguimos transpirar y evitar rozaduras. Lavar la ropa con detergentes suaves.
- Dormir sin ropa interior.

### Consejos para la higiene femenina<sup>5-7</sup>

- Durante la edad fértil, el pH de la zona íntima es ácido, entre 3,5 y 4,5, por lo que se recomienda lavar con jabón íntimo ya que los jabones corporales tienen un pH neutro.
- No se recomienda realizar duchas vaginales o utilizar desodorantes íntimos ya que podrían alterar el equilibrio bacteriano. Lavar solo la zona externa.
- El movimiento al usar papel higiénico para limpiarse el recto se realiza de delante hacia atrás, para evitar sufrir infecciones. Esto es importante ya que la zona vulvar y perianal se encuentran muy próximas, y si la limpieza no se hace de esta forma, se arrastran bacterias y microorganismos de la zona anal a la vulvar, lo que favorece las irritaciones e infecciones.
- Lo mejor para lavar la zona íntima es usar solo la mano limpia, ya que las esponjas acumulan gérmenes y pueden producir roces e irritaciones.
- Utilizar ropa interior de algodón; con este tejido conseguimos transpirar y evitar rozaduras. Lavar la ropa con detergentes suaves.
- Dormir sin ropa interior.
- Evitar usar papel higiénico de color.
- Usar ropa interior blanca o de color claro porque algunos tintes oscuros pueden causar alergia en la piel.
- Se recomienda limpiar las partes íntimas solo una vez al día, porque lavarse en exceso puede irritar la piel y alterar la flora.

### Entre jabones íntimos y toallitas íntimas

El pH de la piel vulvar es algo más ácido que el del resto del cuerpo, que tiene un pH de 4,7. El pH vaginal durante el periodo fértil es de 3,5, pudiendo variar hasta 4,2 durante el ciclo menstrual. Es ácido por la metabolización que se produce del glucógeno a ácido láctico y peróxido de hidrógeno; ambas sustancias nos defien-

## Cómo tener una higiene íntima correcta. ¿Hay diferencia entre hombres y mujeres?

den de los patógenos y ayudan a contribuir a la flora íntima<sup>9</sup>.

Los jabones íntimos tienen propiedades humectantes, espumantes y detergentes. Son productos que respetan la microbiota vaginal, no contienen detergentes ni perfumes y cuyo pH es el adecuado<sup>8</sup>.

Desde los últimos años, algunos jabones íntimos comercializados como productos de higiene y cosmética contienen ácido láctico, que ayuda a hidratar la zona y a regular el pH. Algunos estudios demuestran que el uso de jabón que contiene ácido láctico previene la recurrencia de la vaginosis bacteriana<sup>6,8</sup>.

Otro tipo de jabones son los *syndet*, a los que a veces se les llama «jabón sin jabón»; su nombre hace referencia a *synthetic detergent*, ya que son detergentes sintéticos tensoactivos. Son la primera opción para la hie-

ne cutánea. Su pH es más bajo que el de los jabones corporales habituales en el mercado, son suaves y eficaces en medio ácido. Respetan el manto lipídico de la piel; por ello, se aconsejan para pieles sensibles, con tendencia a la descamación o a agrietarse. No forman mucha espuma, lo que no quiere decir que no tengan efecto limpiador. Los más recomendados son los surfactantes aniónicos: los SLES (lauril éter sulfato sódico) y SLS (lauril sulfato de sodio). Sin embargo, los *syndets* más irritantes son los SLS, por lo que, si el paciente tiene una piel sensible, presenta dermatitis atópica o el producto está indicado para bebés, hay que evitar este surfactante<sup>10,11</sup>.

Las toallitas íntimas están indicadas para uso no frecuente porque no limpian del todo bien, pueden producir eccema de contacto irritativo, y pueden dejar resi-

**Tabla 1. Diferencias entre candidiasis vaginal, tricomoniasis vaginal y vaginosis bacteriana<sup>9</sup>**

	Secreciones vaginales	Signos y síntomas	Factores de riesgo
Candidiasis vaginal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad: escasa-moderada</li> <li>• Color: blanco-amarillento</li> <li>• Consistencia: grumosa</li> <li>• Olor: indiferente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prurito intenso</li> <li>• Dispareunia</li> <li>• Disuria</li> <li>• Sensación de escozor en la vulva</li> <li>• Eritema</li> <li>• Lesiones cutáneas en vulva y periné (intensificación de los síntomas la semana previa a la menstruación, disminuyendo con el sangrado)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antibióticos de amplio espectro</li> <li>• Diabetes mal controlada</li> <li>• Niveles elevados de estrógenos</li> <li>• Situaciones clínicas o fármacos que conlleven inmunodeficiencias</li> <li>• Anticonceptivos hormonales orales</li> <li>• Terapia con hormonas sexuales</li> <li>• Maniobras invasivas (inserción de DIU o histeroscopia)</li> </ul>
Tricomoniasis vaginal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad: aumentada</li> <li>• Color: amarillo-verdoso</li> <li>• Consistencia: espumosa</li> <li>• Olor: maloliente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prurito intenso, dispareunia, disuria, eritema</li> <li>• Hemorragia poscoital o intermenstrual (intensificación de los síntomas con la menstruación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Múltiples parejas sexuales</li> <li>• Nueva pareja sexual</li> <li>• Mantener relaciones sexuales sin preservativo</li> </ul>
Vaginosis bacteriana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad: moderada</li> <li>• Color: blanco-grisáceo</li> <li>• Consistencia: homogénea-adherente</li> <li>• Olor: maloliente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No produce inflamación tisular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Múltiples parejas sexuales</li> <li>• Nueva pareja sexual</li> <li>• Tabaquismo</li> <li>• Lavados o duchas vaginales*</li> <li>• Ausencia de lactobacilos vaginales</li> <li>• Otras afecciones (enfermedad inflamatoria pélvica o endometriosis)</li> <li>• Maniobras invasivas (inserción de DIU o histeroscopia)</li> </ul>

Fuente: Guía de buenas prácticas para la higiene íntima.

«Durante la edad fértil, el pH de la zona íntima de la mujer es ácido, entre 3,5 y 4,5, por lo que se recomienda lavar con jabón íntimo ya que los jabones corporales tienen un pH neutro»

«La candidiasis vaginal es una infección común: la padece el 75 % de la población femenina al menos una vez en la vida. Además, en el 40-45 % de estas mujeres reaparecerá de nuevo, en dos o más episodios»

duos ya que no se aclara con agua posteriormente. La higiene diaria ha de realizarse con agua y con un producto que tenga el pH adecuado dependiendo de la etapa de la vida de la mujer. Se recomienda usar las toallitas en momentos puntuales, como en menstruaciones abundantes, después de tener relaciones íntimas, y tanto para hombres como para mujeres, en aquellos casos en que no se pueda realizar la higiene diaria cotidiana (como, por ejemplo, en viajes donde no dispongamos de un baño). En caso de comprarlas, la mejor presentación sería en envase individual, con el pH adecuado, sin perfumes y respetuosas con el medio ambiente<sup>12</sup>.

### Prevención y algoritmo de infecciones vaginales

La candidiasis vaginal es una infección común: la padece el 75 % de la población femenina al menos una vez en la vida. Además, en el 40-45 % de estas mujeres reaparecerá de nuevo, en dos o más episodios. *Candida albicans* es un microorganismo que forma parte de la microbiota vaginal normal, pero cuando crece descontroladamente por diferentes factores se producen los síntomas de infección. Algunos de estos factores son: diabetes mellitus mal controlada, antibióticos, niveles elevados de estrógenos e inmunosupresión<sup>9,13</sup>.

Otras infecciones vaginales son la vaginosis bacteriana y la vaginitis por tricomonas, o tricomoniasis. La vaginosis bacteriana se caracteriza por un flujo anormal y es la más frecuente en mujeres en edad fértil. Se produce por el aumento de bacterias anaerobias gramnegativas y la disminución de *Lactobacillus* spp. En cuanto a la tricomoniasis, hay pocos casos en España, se transmite por vía sexual, y los síntomas son secreciones de mal olor y color amarillo-verdoso e irritación vulvar con prurito intenso<sup>9,13</sup> (Tabla 1).

### Consejos para ayudar al paciente a prevenir la candidiasis<sup>13</sup>

- Mantener seca la zona genital y evitar estar con prendas húmedas durante mucho tiempo. Esto último suele ocurrir más en verano, cuando se lleva el bañador mojado durante horas, o cuando se realiza deporte, siendo recomendable cambiarse.
- Usar ropa interior de algodón. El algodón es un tejido que transpira y favorece el mantenimiento del ambiente seco. También ayuda que la ropa sea holgada (p. ej., evitar los pantalones muy ajustados).

- Ante la toma de antibióticos por prescripción médica, aconsejar probióticos específicos para la flora genital.
- Mantener los niveles de azúcar controlados. Un aumento de *Candida albicans* se produce cuando los niveles de azúcar en sangre son elevados.
- No utilizar productos de higiene irritantes; en su lugar, emplear jabones íntimos adecuados dependiendo de la etapa de la vida de la mujer.
- Evitar las duchas vaginales.
- Durante la menstruación se es más propensa a coger candidiasis, por lo que es mejor cambiar tampones y compresas con frecuencia.

### Etapas de la mujer y sequedad vaginal (Tabla 2)

En todas las etapas de la mujer puede haber sequedad vaginal, que es la disminución de secreciones vaginales que repercuten sobre la hidratación y lubricación natural. El síntoma más habitual que produce la sequedad vaginal es la dispareunia, o dolor durante las relaciones sexuales. De niña a adulta también hay cambios en el pH de la mujer y en el desarrollo genital, por ello hay que prestar atención a las necesidades que requiera la población femenina<sup>9,14</sup>.

Las causas de sequedad vaginal pueden ser físicas o psicológicas. Las principales causas físicas son: la lactancia, la menopausia, los medicamentos (como anticonceptivos hormonales orales, antidepresivos tricíclicos y fármacos anticolinérgicos), algunas enfermedades (como la diabetes o el síndrome de Sjögren), el alcohol y el tabaco. Las causas psíquicas más relevantes son el estrés y el miedo<sup>9,14</sup>.

Para poder tratar la sequedad vaginal leve o moderada desde la farmacia hay productos hidratantes vaginales, cuya aplicación es de uso diario. En caso de tener relaciones sexuales, deben complementarse con lubricantes, aplicados durante el momento previo a tenerlas; de estos, los hidratantes o humectantes muestran una capacidad de absorción rápida e imitan a las secreciones naturales. Se recomienda elegir aquellos que tengan una base acuosa ya que presentan mayor compatibilidad con la zona íntima.

Por tanto, para abordar los casos de sequedad las recomendaciones serían: higiene íntima diaria, hidratación vaginal e hidratación oral, y, en caso de tener dispareunia, emplear lubricantes y tener higiene poscoital.

## Cómo tener una higiene íntima correcta. ¿Hay diferencia entre hombres y mujeres?

### Tabla 2. Recomendaciones en las etapas de niña a mujer

Niña	Mujer	Etapa menstrual	Embarazo	Menopausia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar buenos hábitos de higiene</li> <li>• Enseñar a limpiarse de forma correcta</li> <li>• El pH hasta la pubertad oscila entre 6,8 y 7,0, es neutro por no tener mucha presencia de estrógenos</li> <li>• Productos que no alteren el pH vaginal</li> <li>• Usar ropa de algodón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pH entre 3,5 y 4,5, ácido</li> <li>• Usar un gel íntimo adecuado al pH</li> <li>• Mantener una higiene adecuada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pH entre 6,8 y 7,2, neutro o muy ligeramente ácido o muy ligeramente alcalino</li> <li>• Emplear un gel íntimo adecuado al pH</li> <li>• Realizar un cambio constante de compresas o tampones aunque el flujo no sea abundante para evitar infecciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pH vaginal más ácido de lo habitual</li> <li>• Gel íntimo adecuado</li> <li>• Prestar atención a la higiene íntima porque puede repercutir en la salud del feto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de los estrógenos</li> <li>• Mucosa vaginal más fina, menos secreción y mayor sequedad</li> <li>• Se pueden producir pérdidas de orina</li> <li>• pH neutro, alrededor de 7</li> <li>• Usar productos adecuados para el pH</li> <li>• Emplear productos para la hidratación de la zona</li> </ul>

Fuente: Higiene íntima en las diferentes etapas de la mujer. Plusquampharma.

En caso de sequedad vaginal moderada de mayor intensidad habría que derivar al médico para determinar otras alternativas de tratamiento de segunda línea, como la terapia hormonal<sup>9,14,15</sup>.

### Conclusiones

La diferencia de anatomía y fisiología entre hombres y mujeres es relevante. Los hombres tienen el pH fisiológico neutro siempre, durante toda la vida; sin embargo, las mujeres presentan variaciones de pH en cada etapa vital. Por ello, los tipos de jabones íntimos a emplear son diferentes, dependiendo de su necesidad. Es muy importante la higiene masculina y femenina, y también la de la pareja, porque se pueden transmitir infecciones.

A la hora de utilizar jabones íntimos, se recomienda su empleo una vez al día; sin embargo, en el caso de las toallitas íntimas se aconseja el uso ocasional. Para prevenir infecciones vaginales es necesario mantener la zona genital seca, usar ropa de algodón, realizar una correcta higiene íntima y utilizar los productos íntimos adecuados, dependiendo de si la mujer se encuentra en la etapa fértil, el embarazo o la menopausia. ●

### Bibliografía

1. Boneta R, Garrote A. Higiene íntima masculina y femenina. *Offarm*. 2010; 29(1). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-higiene-intima-masculina-femenina-X0212047X10475127>
2. Azcona L. Higiene íntima. *Farmacia Profesional*. 2005; 19(8). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-higiene-intima-13078719>
3. González E. Higiene íntima masculina. *Webconsultas*. Agosto 2018. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/higiene-intima/importancia-de-mantener-una-buena-higiene-intima-masculina>
4. González E. Esmegma. *Webconsultas*. Abril 2016. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/higiene-intima/recomendacion-de-higiene-intima-para-evitar-el-esmegma>
5. Divins MJ. Higiene íntima femenina. *Farmacia Profesional*. 2017; 31(4). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-higiene-intima-femenina-X0213932417614143>
6. Chen Y, Bruning E, Rubino J, Eder SE. Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: global hygiene practices and product usage. *Women's Health*. 2017; 13(3). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7789027/>
7. Vive tu piel. 7 pautas para mejorar tu higiene íntima. *LETIPharma*. Disponible en: <https://www.leti.com/vivetupiel/pautas-higiene-intima/>
8. Arbeloa Jiménez L. Jabón íntimo, ¿es bueno o malo utilizarlo? Tu equilibrio y bienestar. Mayo 2020. Disponible en: <https://www.tuequilibriumybienestar.es/jabon-intimo-bueno-malo-utilizarlo/>
9. Palacios S, Andraca L. Guía de buenas prácticas para la higiene íntima. Madrid: MEDEA Medical Education Agency S. L.; 2020. Disponible en: <https://www.ginep.es/uploads/app/222/elements/file/file1605537208.pdf>
10. Divins MJ. Productos para la higiene íntima. *Farmacia Profesional*. 2007; 21(2). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-productos-higiene-intima-13099510>
11. Bagazgoitia L. Jabón o syndet: ¿cómo elegir un producto de limpieza para la piel? *Lorea Bagazgoitia Dermatología*. Enero 2018. Disponible en: <https://dermatologia-bagazgoitia.com/2018/01/jabon-o-syndet-4135>
12. Castejón N. Toallitas húmedas íntimas, ¿es recomendable su uso? *Webconsultas*. Febrero 2023. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/higiene-intima/toallitas-humedas-intimas-es-recomendable-su-uso>
13. Viguri L. 6 medidas para prevenir la candidiasis vaginal. *Canal Salud IMQ*. Agosto 2022. Disponible en: <https://canalsalud.imq.es/blog/6-medidas-para-prevenir-la-candidiasis-vaginal>
14. Bonet R, Garrote A. Sequedad vaginal. Casos prácticos. *Farmacia Profesional*. 2010; 24(5). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-sequedad-vaginal-casos-practicos-X021393241055483X>
15. León M. Higiene íntima en las diferentes etapas de la mujer. *PlusQuamPharma*. Febrero 2022. Disponible en: <https://plusquampharma.com/higiene-intima-etapas-de-la-mujer/>