

## HIGIENE ÍNTIMA FEMENINA.

---

Una de las principales causas por las cuales consultan las jóvenes los Servicios de Salud esta relacionada con una inadecuada higiene de los genitales. Tal es el caso de las vulvovaginitis (inflamación-infección de la vulva y la vagina) que no son ocasionadas por microorganismos causantes de infecciones de transmisión sexual.

### Higiene Íntima

- Te sugerimos lavar tus genitales con agua y jabón (preferentemente neutro o sin perfumes para que no te irrite) todos los días.
- Utiliza ropa interior de algodón y evita las telas sintéticas.
- Evita lavados vaginales con productos químicos y desodorantes.
- Procura no usar pantalones estrechos en la entrepierna.
- Cuando vayas al baño límpiate de adelante hacia atrás después de defecar, con el fin de no pasar bacterias del ano a la vagina o a la uretra (orificio por el que se orina)
- Cuando orines hazlo preferentemente con las piernas abiertas.
- Procura no sentarte en los baños públicos
- Cambia tus toallas sanitarias con frecuencia e incrementa tu higiene en esos días.

Tu ropa íntima, la que se encuentra en contacto con tu cuerpo, debe lavarse con jabón, sin usar blanqueadores y secarse perfectamente al sol. Al lavarla preferentemente no revolver con otro tipo de ropa. Nadie más que tú debe usarla. También es aconsejable una toalla para tu uso personal.

