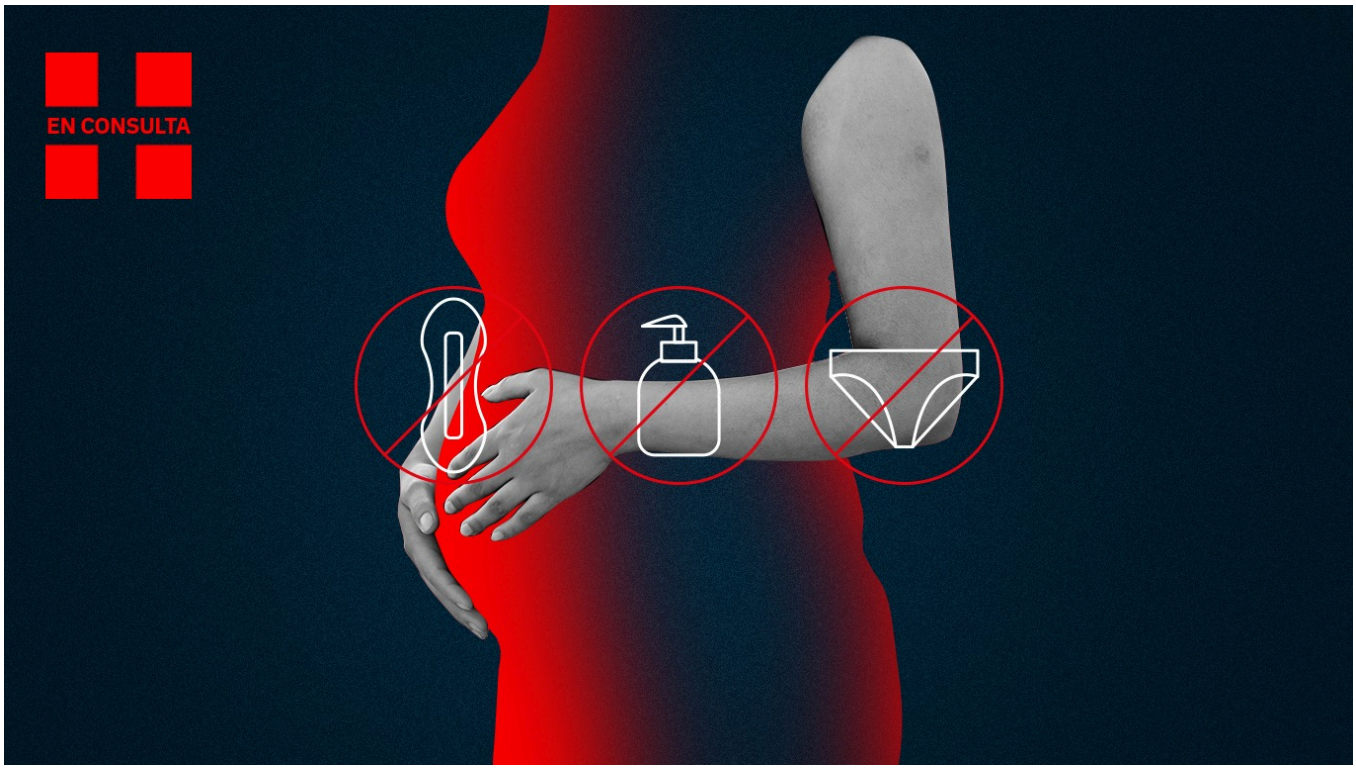
Usar protectores diarios, jabones íntimos y ropa interior sintética: los errores que debes evitar según una matrona



"En consulta" de The Clinic conversó con la matrona de la Universidad de Chile Jovita Ortiz que responde a una serie de dudas y entrega recomendaciones para evitar cometer errores comunes.

Para algunos, estar en la consulta de algún médico o especialista, en este caso ginecología, puede resultar intimidante. Es por eso, que deciden preguntar a su círculo cercano o incluso en redes sociales. Este comportamiento, muchas veces, lleva a que se cometan errores y el cuadro médico hasta empeore En ese sentido, la matrona especialista en Perinatología, Magíster en Salud Reproductiva y profesora asociada del Departamento de Promoción de Salud de la Mujer y el Recién Nacido de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile Jovita Ortiz , respondió una serie de preguntas de The Clinic con respecto a tendencias que son perjudiciales para la salud de las mujeres. Junto con eso, entregó recomendaciones y aclaró cuáles son los controles médicos que debe realizar una mujer a lo largo de su vida. — Son muchas las mujeres que deciden utilizar protectores diarios, argumentando que se sienten cómodas al usarlos y que son más higiénicos. ¿Es recomendable su uso? powered by No es recomendable utilizar protectores diarios de forma continua todos los días. Aunque muchas personas los usan con la idea de sentirse “más limpias” o secas, el uso prolongado de estos productos puede generar un ambiente húmedo y cálido en la zona genital, lo que facilita la proliferación de hongos, bacterias y puede provocar irritaciones o dermatitis. La piel y mucosa de la zona íntima necesitan transpirar, y el uso constante de protectores limita esa ventilación natural. Si bien pueden ser útiles en ciertos momentos, como durante los últimos días de la menstruación o en casos de flujo vaginal abundante, lo ideal es que no se transformen en parte de la rutina diaria . Se recomienda preferir ropa interior de algodón, cambiarla cada día y evitar las prendas muy ajustadas, que también contribuyen a la humedad y al roce excesivo. En caso de notar flujo anormal o molesto, es mejor consultar con una matrona o médico, ya que podría ser señal de alguna infección que requiere evaluación. — Con respecto al uso de jabones íntimos, ¿Se recomienda su uso? ¿Cómo y con qué se deben lavar las zonas íntimas? La higiene de la zona genital debe respetar el equilibrio natural de la flora vaginal normal. La vagina, que es el canal interno, tiene su propio sistema de limpieza a través del flujo. Por lo que no necesita ser lavada ni irrigada. Lo que sí requiere higiene es la vulva, es decir, la parte externa. Para esta zona, lo más recomendable es lavar sólo con agua. Si se desea, con un jabón neutro, sin perfumes, hipoalergénico y con pH adecuado (entre 4 y 5, que es el pH fisiológico de la zona). Los jabones íntimos que cumplen con estas características pueden utilizarse, pero no son imprescindibles. De hecho, el uso excesivo de productos perfumados, desodorantes íntimos o jabones inadecuados puede alterar la flora vaginal. Ésta es la encargada de proteger de infecciones. Se debe evitar completamente el uso de duchas vaginales o lavados internos, ya que esto altera el ambiente natural de la vagina.

Aumenta el riesgo de infecciones y puede generar más problemas que beneficios. Por ningún motivo: las tendencias que no deben ser seguidas La académica de la Universidad de Chile detalló cuáles son las prácticas que son comúnmente realizadas y que no deberían seguir por ningún motivo. “Desde la mirada de la salud sexual y reproductiva, hay varias prácticas o tendencias que, aunque puedan estar de moda o popularizarse en redes sociales, no son recomendables. Pueden incluso ser dañinas para la salud “, explicó. Duchas vaginales o lavados internos : se trata de una de las prácticas más riesgosas. En ocasiones se utilizan productos caseros, vinagre, bicarbonato o sustancias químicas, con la idea de “limpiar” o “perfumar” la vagina. La vagina es un órgano que se limpia solo, gracias a su flora bacteriana natural y su pH ácido, que la protege de infecciones. Cualquier intervención que altere ese equilibrio puede provocar infecciones. Blanqueamientos o el rejuvenecer la vagin a: no se recomiendas procedimientos o el uso de geles, cremas o tratamientos láser sin indicación médica. Además de carecer muchas veces de evidencia científica sobre su efectividad y seguridad, pueden causar irritaciones, quemaduras o daños permanentes en la mucosa genital. Depilación genital total : si bien es una opción personal, es importante saber que el vello púbico cumple una función protectora. Eliminarlo completamente, especialmente si se usan métodos como la cera o el rasurado muy frecuente, puede dejar microlesiones en la piel. Esto puede facilitar la entrada de bacterias o virus. Si se elige depilar, lo recomendable es hacerlo de forma cuidadosa. Uso de ropa interior sintética o muy ajustada : puede dificultar la ventilación adecuada de la zona genital, favoreciendo la humedad y aumentando el riesgo de infecciones como candidiasis (hongos). —¿Cuáles son los errores más comunes que se suelen ver en las consuntas? Uno de los errores más frecuentes que observamos como matronas es la automedicación ante cualquier molestia en la zona genital. Sin un diagnóstico profesional. Muchas personas, ante síntomas como picazón, ardor, flujo vaginal diferente o mal olor, asumen de inmediato que tienen una infección por hongos (candidiasis) y recurren a cremas antifúngicas, óvulos o tratamientos de venta libre sin consultar. Sin embargo, estas molestias pueden tener múltiples causas, como infecciones bacterianas (por ejemplo, vaginosis), infecciones de transmisión sexual (ITS), irritaciones por productos de higiene, alergias o incluso enfermedades dermatológicas. El problema de automedicarse es que no solo puede ser inefectivo, sino que también puede enmascarar la verdadera causa del malestar. Retrasa el diagnóstico correcto o incluso empeora la situación. Además, es común que, al no mejorar los síntomas, las personas se angustien más, generando un círculo de desinformación y ansiedad respecto a su salud sexual . Otro error habitual es considerar como “normal” tener molestias persistentes en la zona genital. Como dolor durante las relaciones sexuales (dispareunia), molestias al orinar, sangrados fuera de la menstruación o flujo constantemente alterado. Muchas veces estas situaciones se naturalizan. Especialmente entre mujeres jóvenes o personas con vulva, quienes llegan a pensar que “así es su cuerpo”, cuando en realidad pueden tratarse de condiciones que tienen solución si se diagnostican y abordan a tiempo. La creencia que una matrona solo atienden durante el embarazo Ortiz también señala que otro error importante que comenten las personas es dejar de asistir a los controles preventivos o pensar que solo se debe consultar si hay síntomas. “La salud sexual y reproductiva requiere cuidado periódico, y los exámenes como el Papanicolaou (PAP), los controles de ITS o los chequeos durante el embarazo son fundamentales para prevenir complicaciones a largo plazo, incluso si la persona se siente bien”, detalla. “Persiste la creencia de que las matronas solo atienden durante el embarazo o el parto. Cuando en realidad las matronas también somos las profesionales idóneas para acompañar la salud sexual y reproductiva en todas las etapas de la vida, incluyendo la adolescencia, la adultez, el climaterio y la menopausia. Postergar la consulta por vergüenza o desconocimiento sobre a quién acudir es otro error frecuente que limita el acceso a información y atención oportuna “, recalca. Exámenes en ginecología y sus plazos Con respecto a los cuidados que se deben tener. Ortiz recalca que “el cuidado de la salud sexual y reproductiva no debe limitarse solo a acudir cuando hay molestias o síntomas. Los controles preventivos son fundamentales para detectar a tiempo cualquier alteración, prevenir enfermedades y promover el bienestar integral . Estos controles pueden variar según la edad, el historial personal, familiar y las prácticas sexuales de cada persona. Pero existen algunas recomendaciones generales que es importante conocer” Control ginecológico general : se realiza una vez al año aunque no haya síntomas. Durante este control se puede evaluar el estado general de la salud sexual y reproductiva. También resolver dudas sobre menstruación, métodos anticonceptivos, vida sexual, climaterio o cualquier otra inquietud que se tenga. Exámenes de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) : según las prácticas y situaciones de riesgo. Las ITS pueden estar presentes sin dar síntomas, por lo que es importante hacerse chequeos si se tiene vida sexual activa. Especialmente cuando hay parejas sexuales nuevas, múltiples o si no se usa preservativo. Exámenes como VIH, sífilis, gonorrea, clamidia y hepatitis B y C pueden ser parte del control, según la evaluación de riesgos. También es recomendable que las parejas

sexuales se hagan los mismos controles para asegurar una atención integral. Control preconcepcional : se trata de la consulta de salud que se realiza idealmente antes de buscar un embarazo. Este control permite evaluar las condiciones de salud general, identificar factores de riesgo, revisar esquemas de vacunación, orientar sobre suplementación con ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural, y entregar información para planificar un embarazo de manera segura y saludable. Controles durante el embarazo : es fundamental seguir un calendario de controles prenatales. Incluye monitoreo de la salud materna y fetal, ecografías, exámenes de sangre y orina, entre otros. Estos controles permiten detectar precozmente complicaciones como la hipertensión, la diabetes gestacional o alteraciones en el crecimiento del bebé, y son clave para promover una experiencia de embarazo y parto segura y respetada. Controles en el climaterio y menopausia : en la etapa del climaterio y menopausia, los controles ayudan a manejar síntomas como los sofocos, cambios en el ánimo, sequedad vaginal o alteraciones en el sueño. También es una etapa en la que es importante monitorear la salud ósea (osteoporosis) y cardiovascular, ya que el riesgo de estas enfermedades aumenta con la disminución de estrógenos.