



SALUD

La zona íntima es la gran olvidada, pero necesita su propio gel, una depilación sensata e incluso crema hidratante

Por qué deberías cuidar tu zona íntima tanto (o más) que tu cara

PALOMA SANCHO

Actualizado 06/04/2021 - 10:45

Hay geles, **cremas** hidratantes y hasta desodorantes para la zona íntima (aunque estos últimos desaconsejados por los expertos). **Para protegerla hay que cuestionarse desde cómo lavar la zona hasta qué tipo de ropa interior o **lencería** usar.**

Estamos hablando de una de las zonas más sensibles de nuestro cuerpo y una de las más descuidadas. Hemos cometido barbaridades contra ella: depilaciones integrales, limpiezas extremas y abandono total de sus necesidades de hidratación. **Al igual que la piel del rostro necesita sus cuidados a medida.** Te los contamos.

CÓMO DEJAR DE MALTRATAR LA ZONA ÍNTIMA

Empecemos por dejar de lavarla con esponjas y jabones agresivos. Según **la doctora Marta Sánchez-Dehesa, Jefe del equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo**, "el objetivo de la limpieza, además de mantener la correcta higiene de la zona, es prevenir la proliferación de gérmenes que pueden llegar a causar molestias e incluso patologías más severas como irritaciones, cistitis, vaginosis, y un largo etcétera, pero sin eliminar la microbiota local que nos ayuda a protegernos de las infecciones".



Gel rejuvenecedor íntimo. BeOxy. Recupera y previene la pérdida de elasticidad e hidratación. Contiene Retinol. Ácido hialurónico. Extracto de Bardana que es calmante. DMAE. Ácido láctico y extracto de Morera. Aplicar una pequeña cantidad de gel en la zona de piel deseada. 24,95 euros.

Y por eso nos recuerda que **"solo los genitales externos deben ser lavados, para que así pueda mantenerse el equilibrio de la vagina"**. Utiliza siempre que puedas ropa interior de algodón, ya que el algodón favorece la transpiración y se evitan las rozaduras. Y a la hora de lavar la zona es mejor que uses siempre tus manos, ya que el uso de una esponja puede producir irritaciones, ya que se pueden acumular gérmenes en ellas".

La **dermatóloga Ana Molina** (Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz) explica que "en la edad adulta los genitales tienen un color algo más oscuro que el resto de la piel. Esto se debe a diferentes factores, entre los que destacan el roce o los cambios hormonales. Además, la piel de la zona genital es más sensible de lo habitual y esta generalmente ocluida, lo que favorece el desarrollo de dermatitis irritativas si aplicamos productos inadecuados en esa zona, ya que pueden provocar inflamación". Es fundamental **una buena higiene con un gel íntimo**.

La doctora nos alerta sobre la moda del uso de desodorantes para la zona. "Según algunos estudios, el olor de los genitales provoca inseguridad y complejos en mucha gente, especialmente en las relaciones sexuales, por eso han proliferado desodorantes genitales. **Aunque los profesionales sanitarios no solemos recomendar el uso de desodorantes íntimos**, lo cierto es que existe una búsqueda activa en internet de estos productos, especialmente por parte de las mujeres".



No debemos olvidar que la piel de la zona genital es muy sensible y por eso es mejor no exponerla a irritantes innecesarios. "Los desodorantes pueden cambiar el pH de la zona, causando picor y escozor. **Lo mejor es usar productos de limpieza bajos en detergentes, sin perfume y con un pH adecuado a la piel de esa zona, que es diferente al de resto de la piel. Y sobre todo, nunca lavar la vagina ni aplicar estos productos en su interior**", alerta la dermatóloga.

DEPILACIÓN CON LÁSER, ¿SÍ O NO?

La **doctora Ana Revuelta Alonso**, médico estético con clínica propia en Madrid (Nuñez de Balboa, 84) nos habla de la depilación íntima. "Cada vez son más los pacientes que reclaman la depilación íntima integral por comodidad o estética. Debemos tener en cuenta que **el pelo tiene la función de barrera protectora y que una depilación integral está contraindicada**, ya que esta moda está asociada a enfermedades como herpes, condilomas, infecciones de transmisión sexual o incluso vulvodinia o dolor en la zona de la vulva, que puede venir provocada por el roce de las prendas", nos explica. Entonces, ¿hasta dónde podemos llegar?

"Debemos de tener un límite para tener la zona de la vulva protegida de manera que el vello cumpla la barrera protectora", advierte. Si te has decidido, nos recomienda hacerlo "siempre en manos expertas y con un equipo médico que esté detrás de un buen diagnóstico de fototipo de piel y características del paciente, ya que el riesgo de quemadura con una mala manipulación puede aparecer en cualquier momento. Para evitar cualquier posible daño en una zona tan delicada nosotros utilizamos DiolazeXL, de Inmode, que **es un avanzado láser para depilación que elimina permanentemente el vello no deseado de forma segura y suave**. Este sistema profundiza hasta los folículos pilosos, previniendo incluso el futuro crecimiento del pelo. Además, su diseño está pensado para el enfriamiento simultáneo de la piel durante el proceso, con un resultado prácticamente indoloro y permanente".

Precio: Diolaze XL Full Body, tarifa plana todas las zonas que decidas depilarte del cuerpo todas las sesiones que necesites (dejando mínimo un mes entre una y otra) durante un año, 990 euros.

LA ZONA ÍNTIMA ENVEJECE



Cum Laude gel íntimo, pH ácido 3,8. No contiene parabenos.

Con el paso de los años se produce un envejecimiento en todos los tejidos del cuerpo debido a factores genéticos, pero también a los hábitos de vida y factores a los que hemos estado expuestos. Sin embargo, en la mujer existe una circunstancia añadida: la menopausia, la cual conlleva una pérdida de estrógenos que determinan cambios determinados en la piel de la vulva, pero también en la mucosa genital. Ana Molina nos explica que "se produce una pérdida de lubricación en esta zona, que produce picor, sequedad y molestias en las relaciones sexuales. Además, el envejecimiento de la zona también afecta a la vejiga urinaria y la musculatura del suelo pélvico, provocando pérdidas de orina que pueden ocasionar irritación de la zona por la humedad mantenida. Estos factores hacen que también se altere la microbiota propia de la zona, lo que puede favorecer el desarrollo de infecciones. Sin embargo, hoy en día, existen múltiples estrategias para cuidar y mejorar la piel de esta zona, igual que sucede con el rostro, y por eso han proliferado tanto las técnicas de rejuvenecimiento genital, así como hábitos de vida saludables para mejorar el envejecimiento de esta zona", matiza la doctora Molina.

No sólo la edad, también el estrés puede influir: "Existe mucha relación entre la zona genital y el estrés, en concreto, en dermatología observamos dos síndromes muy comunes en esta zona en relación a estrés o factores emocionales:

1. Liquen simple crónico: se trata de un picor en la zona que suele estar relacionado con estrés, la paciente comienza a rascar la piel de la vulva y esto provoca un círculo vicioso haciendo que cada vez el picor sea mayor y se produzcan alteraciones en la piel de esa zona.
2. Vulvodinia: se trata de un dolor en la piel de la zona vulvar que no suele estar relacionada con patología visible en dicha localización y que generalmente se asocia a factores emocionales".



Y EN CABINA, RELLENOS DE ÁCIDO HIALURÓNICO, LÁSER...

Aunque este tipo **de tratamientos los tienes asociados al rostro, también en la zona íntima se llevan a cabo programas de rejuvenecimiento genital**. Por ejemplo, en la **Clinique La Prairie de Madrid** tratan las alteraciones del tono de piel de la zona genital, la pérdida de volumen de labios mayores y menores a través de rellenos de ácido hialurónico con o sin plasma rico en plaquetas, la reducción de volumen de monte de venus a través de una liposucción genital sin cirugía, la sequedad por toma de medicamentos como los anticonceptivos orales, las alteraciones del tamaño de labios menores y mayores... Si tienes alguno de estos síntomas no te resignes, pueden tener solución si te pones en manos expertas.