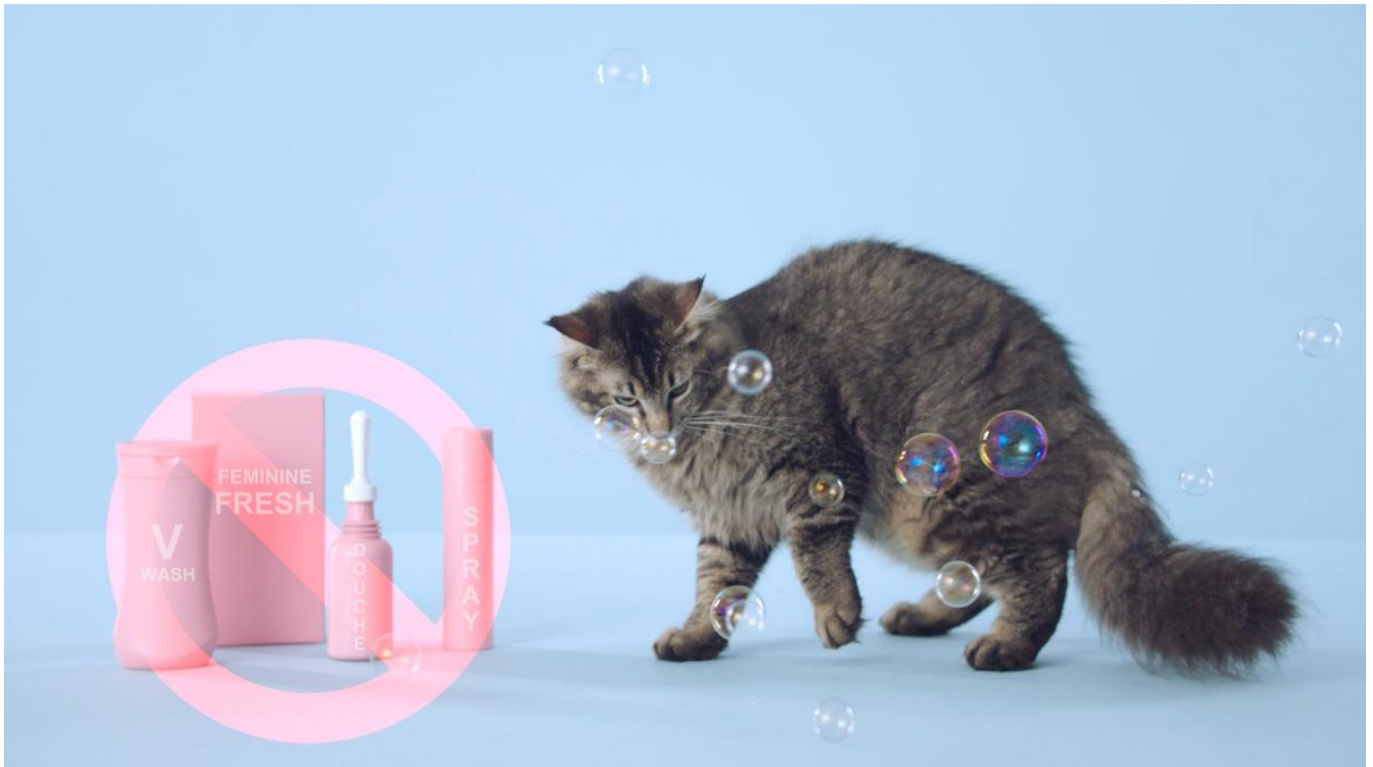


¿Debo lavarme la vagina?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?author=786) | 1 de noviembre de 2023 a las 17:42

Categoría:



Compártelo



Esa es una muy buena pregunta.

Si vas a una tienda o supermercado, es probable que veas algunos productos de higiene vaginal, como cremas, jabones, lociones, etc., a la venta. Sin embargo, aunque existe información contradictoria sobre cómo limpiar la vagina, y las compañías continúan promoviendo estos tipos de

productos, la verdad es que no es necesario que uses productos especiales, ni que hagas algo en particular para mantener tu vagina (<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva/cuales-son-las-partes-de-la-anatomia-sexual-femenina>) limpia y saludable.

La verdad es que tu vagina se limpia y regula sola, pues tiene bacterias buenas que se encargan de eso y de protegerla de infecciones. No tienes que lavarla por dentro, ni en exceso, porque tu vagina tiene un mecanismo natural que ayuda a eliminar una mezcla de fluidos como células muertas y bacterias. Este mecanismo es mejor conocido como flujo.

Este flujo (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/cuando-se-trata-del-flujo-vaginal-que-es-normal>) suele ser transparente o blanco y es una señal de que tu vagina está funcionando correctamente. Dentro de tu vagina hay un ecosistema de bacterias que en condiciones normales mantiene en equilibrio el pH (una medida de acidez o alcalinidad del ambiente) y los niveles de bacterias "buenas" de tu vagina.

Estas bacterias beneficiosas, llamadas lactobacilos, producen ácido láctico, que crean en la vagina un ambiente ácido necesario para que no crezcan bacterias dañinas y hongos. Cuando tu pH está desequilibrado, o sea cuando se pone más alcalino, puedes sentir picazón, irritación, sequedad, ardor, cambios en el flujo (color, olor o textura) y hasta molestias al orinar o al tener sexo. Entonces, la manera ideal de mantener tu vagina limpia es dejar que se limpie sola al ayudarle a mantener su pH balanceado.

Hay muchos factores que pueden alterar el equilibrio de tu pH como la obesidad, la diabetes, los dispositivos intrauterinos (DIU) (<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/dispositivo-intrauterino-diu>), el embarazo, los antibióticos o infecciones por hongos (<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/vaginitis-infeccion-por-hongos-y-vaginosis-bacteriana/que-es>

una-infeccion-por-hongos). En estos casos, es recomendable que consultes con tu doctorx o enfermerx, para que te indique un tratamiento adecuado.

Ten en cuenta estos consejos para mantener el pH de tu vagina equilibrado y saludable:

- Lava tu zona genital externa o vulva con agua tibia. Limpia suavemente los pliegues evitando frotar para evitar irritaciones. No es necesario usar jabón. Pero, si quieres usarlo, elige un jabón neutro sin perfumes para evitar alteraciones en el pH y no causar resequedad.
- No uses duchas vaginales ni productos perfumados como sprays o desodorantes. Tampoco es recomendable que te quedes mucho tiempo en un baño de burbujas ni que te pongas talco para quitarte la humedad de la zona. Las fragancias tienen sustancias químicas que pueden causar reacciones alérgicas, provocando enrojecimiento y picazón. Estos pueden modificar el pH y destruir la flora natural de tu vagina (las bacterias buenas), favoreciendo el desarrollo de bacterias dañinas.
- Cuando hagas caca, asegúrate de límpiate siempre de adelante hacia atrás para evitar que entren bacterias en la vagina desde el ano.
- Es recomendable que tu ropa interior sea de algodón para permitir la circulación del aire y que no esté muy ajustada para evitar que transpires y que se atrape la humedad. Evita usar materiales sintéticos, como el nailon y el acetato.
- No te dejes tampones o toallas higiénicas (<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion/como-se-usan-los-tampones-las-toallas-sanitarias-y-las-copas-men>), durante más de cuatro horas seguidas ni durante la noche ya que absorben el fluido y las bacterias beneficiosas, lo que aumenta el riesgo de que puedas tener una infección.
- Usa condones cuando tengas sexo. El semen puede alterar el pH vaginal. Además de protegerte de posibles enfermedades de transmisión sexual (ETS), (<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>), el uso de condones

previene el desarrollo de infecciones como la vaginosis bacteriana, que se produce por el crecimiento excesivo de bacterias.

Aunque es totalmente normal que tu vagina tenga su propio olor, si de repente el olor cambia, notas un olor fuerte a pescado o notas que el color de tu flujo (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/lo-que-puede-significar-el-color-de-tu-flujo-vaginal>) es diferente a lo usual o que su textura es muy diferente, podría ser señal de que tu pH está en desequilibrio y que tengas alguna infección.

No dudes en consultar con un doctorx o enfermerx como los que se encuentran en el centro de salud Planned Parenthood más cercano a ti (<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>). También, y si tienes preguntas, no dudes en hablar con nuestrxs educadorxs de Chatea/Textea, (<https://www.plannedparenthood.org/es/herramientas-en-linea/chat#>) es gratis y confidencial.

Etiquetas: vagina (</es/blog?tagName=vagina>).