→ Recomendaciones de Autocuidado

Vaginitis



Es la inflación de la vagina que suele provocar cambios en el flujo (color, olor y/o cantidad), picazón y/o ardor.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Ropa adecuada:** usar ropa interior de algodón y evitar tejidos sintéticos o prendas muy ajustadas que favorezcan la humedad.
- **Higiene íntima:** utilizar jabones de pH neutro y evitar el uso de desodorantes íntimos o productos perfumados que irriten la zona.
- **Evitar duchas vaginales:** alteran la microbiota normal y pueden aumentar el riesgo de otras infecciones.
- Evitar piletas, saunas o permanecer mucho tiempo con traje de baño mojado.
- **Uso de protección:** utilizar preservativo en las relaciones sexuales; si hay sospecha de alergia, elegir opciones sin látex.
- **Baños de asiento:** se pueden realizar baños de asiento con malva para calmar la irritación externa.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Consulte al profesional si presenta fiebre, dolor abdominal intenso o sangrado que no coincide con la menstruación. También debe acudir si los síntomas no mejoran tras 15 días de tratamiento, si recurren más de 4 veces al año o si sospecha de una infección de transmisión sexual.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.