

## CUIDADOS DE LA VULVA

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego

*Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona*

*Actualización de la información: febrero 2024*

### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MUJERES SOBRE EL CUIDADO DE LA VULVA

- No use jabón. Use agua corriente o un sustituto del jabón
- No frote ni use antisépticos o duchas vaginales
- Use ropa interior 100% algodón, preferiblemente lavada con jabón puro
- No se siente en traje de baño mojado; cámbiese el traje de baño y dúchese para eliminar el cloro o la sal de la vulva inmediatamente después de nadar
- Cambiarse la ropa de gimnasia de lycra después del ejercicio
- Evite pantalones/jeans ajustados, tanguas y pantimedias
- Use papel higiénico blanco sin perfume
- Limpie siempre la vulva y el ano de adelante hacia atrás
- Use compresas higiénicas o protectores diarios (preferiblemente no los utilice diariamente) 100 % algodón

### ¡Nos leemos en Redes Sociales!

