

La higiene femenina

Publicado el: 05-02-2018

Como probablemente lo hayas notado, la pubertad viene acompañada de todo tipo de cambios, incluido el aspecto de tu cuerpo e incluso la manera en la que crees que huele. Estos cambios son una parte normal de transformarse en mujer, pero a muchas niñas les preocupan. Tal vez te preguntes qué puedes hacer para sentirte lo más limpia posible durante la menstruación, sin importar si usas una toalla higiénica o un tampón, y si debes usar productos femeninos como duchas vaginales o desodorantes.

Las toallas y tampones

Súper, anatómicos, nocturnos, con o sin alas, con desodorante, maxi, mini... ¿cuál es el que te conviene?

Cuando estás menstruando, necesitas usar algo que absorba la sangre. Puedes optar por una toalla higiénica o un tampón. Las toallas están hechas con capas de algodón y se suelen llamar toallas higiénicas o toallas femeninas. Algunas tienen material adicional en los costados (las llamadas "alas") que se pliegan sobre los bordes de la ropa interior para sujetar mejor la toalla y evitar pérdidas.

Algunas niñas tienen períodos con más sangrado y otras tienen períodos más leves, con menos sangrado. Las toallas tienen distintos espesores para períodos menstruales más o menos abundantes o para uso diurno o nocturno. Algunas toallas vienen con desodorante. Todas ellas tienen una banda adhesiva en la parte inferior que ayuda a adherirlas a tu ropa interior.

Las toallas son fáciles de usar: basta con retirar la faja que cubre el adhesivo, presionar la toalla sobre la entrepierna de la ropa interior (plegando las alas y pegándolas por debajo de la entrepierna, si la toalla tiene alas). Es conveniente cambiar la toalla cada 3 ó 4 horas, aun cuando no estés menstruando copiosamente. ¿Por qué? Porque el cambio regular evita la acumulación de bacterias y elimina el olor. Naturalmente, si tu período es abundante, debes cambiar las toallas con más frecuencia porque se saturarán más rápido. Una vez que retires la toalla, envuélvela en papel higiénico y colócala en la basura (o si estás en la escuela, en el cesto especial que encontrarás en la mayoría de los cubículos). No intentes tirar la toalla por el inodoro; son demasiado grandes y pueden tapar el inodoro y causar un verdadero desastre, además de hacerte pasar un mal momento.

Durante tu período también puedes protegerte con tampones. Los tampones también están hechos de algodón, pero comprimido en forma tubular. A diferencia de las toallas, que capturan la sangre menstrual una vez que abandona el cuerpo, los tampones absorben la sangre en el interior de la vagina. Al igual que las toallas, los tampones vienen en diferentes tamaños para períodos más abundantes o más leves, y también pueden contener esencias desodorantes. Los tampones también están disponibles con o sin aplicadores; puedes insertarlos en la vagina utilizando un tubo plástico o de cartón especial que sirve de aplicador o simplemente con tus dedos.

Los tampones también son fáciles de utilizar, pero es necesario que aprendas a colocártelos. Sigue atentamente las instrucciones que vienen con los tampones y asegúrate de relajarte.

Algunas niñas consideran que es mucho más fácil usar tampones con aplicadores porque el aplicador las ayuda a guiar el tampón correctamente hacia el interior de la vagina.

Muchas niñas que utilizan tampones por primera vez temen que el tampón quede dentro de su cuerpo o se preguntan si es posible utilizarlos siendo vírgenes. Afortunadamente, los tampones nunca pueden quedar dentro de tu cuerpo: la abertura del cuello uterino (ubicado en la parte superior de la vagina) es demasiado delgada para que un tampón la atraviese. La mayor parte de los tampones tienen una tirita en un extremo, que permanece fuera del cuerpo y que se utiliza para retirar el tampón. Sin lugar a dudas, las vírgenes pueden utilizar tampones sin ningún tipo de problema (muchas niñas lo hacen) y las niñas que los utilicen no dejarán de ser vírgenes por ello.

Es necesario cambiar el tampón cada 4 a 6 horas o cuando esté saturado en sangre. Como, a diferencia de las toallas, no puedes verlo, es necesario que recuerdes en qué momento debes cambiarlo. De lo contrario, mancharás tu ropa interior. Tira suavemente del cordel que encontrarás en el extremo del tampón y retíralo. Envuélvelo en papel higiénico y tíralo a la basura. No lo tires por el inodoro, a menos que la caja indique que puedes hacerlo.

Si ha llegado el momento de cambiar tu tampón y no puedes encontrar el cordel, ¡no te preocupes! Recuerda que un tampón jamás puede quedar dentro de tu cuerpo. Tendrás que buscar el cordel con tus dedos. Tal vez tardes un tiempo en hacerlo porque será difícil agarrar el cordel.

Un consejo muy importante sobre los tampones: es sumamente importante que los cambies cada varias horas y que utilices el tampón de la absorbencia necesaria para tu cuerpo. Jamás te dejes un tampón puesto durante todo el día o toda la noche por más que tu período sea leve y creas que no es necesario cambiarlo. De lo contrario, correrás el riesgo de contraer una enfermedad rara pero sumamente peligrosa que se llama "síndrome del shock tóxico" (TSS).

Este síndrome es el resultado de una infección bacteriana que puede aparecer con el uso de algunos tampones súperabsorbentes, en especial si te los dejas más tiempo del recomendado. Las bacterias (algunas cepas de Estafilococos y Estreptococos) pueden crecer en el tampón, ingresar en tu organismo desde el interior de tu vagina e invadir el flujo sanguíneo.

Los síntomas del shock tóxico incluyen fiebre elevada, vómitos y diarrea, dolores musculares fuertes, una sensación de gran debilidad o mareos, y una erupción similar a las quemaduras de sol. Si alguna vez tienes estos síntomas mientras estás usando un tampón, quítatelo y avísale inmediatamente a un adulto. Asegúrate de que alguien te lleve a la sala de emergencias más cercana cuanto antes. Si esperas demasiado tiempo para buscar la ayuda de un médico, tu cuerpo puede entrar en estado de shock.

Recuerda, no obstante, que el TSS es muy raro y que la mayoría de las mujeres nunca se enferman por usar tampones, especialmente si siguen las indicaciones de cambiarlos en forma regular.

La decisión de utilizar toallas o tampones depende exclusivamente de ti. Algunas niñas prefieren los tampones porque pueden ir a nadar sin ningún problema y son más fáciles de guardar en una cartera o un bolsillo. Otra ventaja de los tampones es que no los sientes porque están dentro de tu cuerpo (a diferencia de las toallas, que a algunas niñas les parecen voluminosas). Otras niñas prefieren las toallas femeninas porque son fáciles de usar y no se olvidan de cambiarlas. Muchas niñas intercambian entre unas y otros: a veces usan tampones y otras veces usan toallas, según la situación, el lugar al que vayan y su flujo menstrual. Algunas usan toallas por la noche y tampones durante el día. Y algunas niñas con períodos muy profusos usan tampones y toallas o

protectores diarios para obtener mayor protección contra pérdidas.

Duchas vaginales y sprays femeninos

Supuestamente, las duchas (duches es la palabra francesa para "lavado") y los desodorantes femeninos mantienen la zona vaginal de la mujer limpia y con olor agradable. Las duchas vaginales son lavados de la vagina, por lo general, con una mezcla pre-embasada de líquidos. Para muchas niñas que recién comienzan a hacer frente a los períodos y a otras secreciones vaginales, estos productos resultan atractivos; en muchos casos, temen oler mal o que la gente se dé cuenta de que están menstruando. La verdad es que, bajo circunstancias normales, nadie siente ningún olor procedente de la vagina de una niña.

De hecho, a menos que lo indique un médico, jamás necesitas utilizar una ducha vaginal; y tampoco es conveniente que utilices los desodorantes y sprays femeninos. Las duchas vaginales y los sprays femeninos suelen tener olores fuertes y pueden provocar reacciones alérgicas y hasta infecciones en tu vagina. Tu vagina cuenta con su propio sistema de limpieza natural que elimina las bacterias, por lo tanto, no es necesario que utilices ninguna sustancia química para ayudarla.

Algunas infecciones, como la vaginosis bacteriana, pueden causar un desagradable olor a pescado (una vez más, si una niña tiene una infección, es poco probable que quienes la rodean noten algún olor, aunque ella sí lo sienta). Para tratar los olores provocados por infecciones no tienes que usar un spray, necesitas un medicamento recetado para tratar la infección en lugar de intentar esconderla. Si crees que tienes un problema, consulta a un médico o ginecólogo rápidamente. En cuanto a tus períodos, si te cambias las toallas o los tampones con frecuencia y usas ropa limpia, nadie podrá sentir ningún olor.

Es fácil mantener limpia la vagina sin necesidad de que huelga como una florería. Si te lavas todos los días con un jabón suave y con mucha agua tibia será suficiente. Los baños tibios, en lugar de las duchas diarias, durante tu período pueden reducir los dolores menstruales y te harán sentir limpia. Durante tu período, cambia tus toallas o tampones a menudo y cambia tu ropa interior si tienes pérdidas a través de la toalla o el tampón.

Fuente: <https://netsaluti.com>