

Sentirse limpia y fresca

Publicado el: 07-07-2022

Como probablemente ya habrás notado, la pubertad viene acompañada de todo tipo de cambios, incluyendo el aspecto de tu cuerpo e incluso la manera en que crees que huele. Estos cambios son una parte normal de transformarse en mujer, pero a muchas chicas les preocupan.

¿Huelo mal? ¿Se me nota?

Muchas chicas se preguntan si les huelen las partes íntimas o si la gente se da cuenta de que tienen el período menstrual (coloquialmente conocido como "la regla"). Algunas chicas se preguntan si deberían usar duchas vaginales, desodorantes u cualquier otro producto que se vende con la idea de que ayuda a las mujeres a sentirse más limpias y más frescas. Pero, ¿funcionan estos productos? ¿Realmente los necesitan las chicas?

Lo cierto es que, en circunstancias normales, las vaginas de las chicas no desprenden olores que otras personas puedan percibir. Si una chica tiene una infección, como una [vaginosis bacteriana](#), es posible que ella note un desagradable olor a pescado. Pero incluso en este caso, es muy poco probable que las personas que la rodean noten el olor. Las chicas que perciban que las partes íntimas les huelen más o peor deberán ir al médico por si tuvieran una infección.

En lo que se refiere a la regla, si te cambias la compresa o el tampón a menudo, te bañas o te duchas a diario y usas ropa limpia, nadie detectará su olor.

¿Debería usar duchas vaginales, desodorantes o aerosoles femeninos?

No. Las duchas vaginales, los desodorantes y los aerosoles femeninos, que se venden con la afirmación de hacen que la zona vaginal huela fresca y limpia, pueden hacer más mal que bien. Una ducha vaginal es un lavado de la vagina, por lo general, con un producto comprado en un supermercado. Pero no es una buena idea darse duchas vaginales (a menos que te lo indique tu médico). Estos productos pueden provocar reacciones alérgicas, irritación e, incluso, infecciones vaginales.

Los aerosoles, los desodorantes femeninos y los tampones perfumados tampoco son nada de recomendables. Al igual que las duchas vaginales, pueden provocar reacciones alérgicas e irritación. 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.

Los olores provocados por infecciones en la vagina se tienen que tratar con medicamentos recetados por un médico. Los espráis perfumados no hacen que desaparezcan las infecciones, solo sirven para ocultar el olor durante un tiempo. Si notas que hueles peor o crees que tienes una infección, consulta a tu médico o ve a una clínica lo antes posible.

Es fácil mantener limpia la vagina sin necesidad de hacer que huela como un ramo de flores. Basta con que te duchas o te laves bien con un jabón suave y abundante agua tibia cada día. Algunas chicas prefieren darse baños de agua tibia cuando tienen la regla, porque les ayuda a aliviar los dolores menstruales.

¿Qué más puedo hacer para sentirme fresca?

Utilizar ropa interior de algodón, sobre todo cuando haga calor, puede ayudar a una chica a sentirse fresca, porque el algodón y otras fibras naturales permiten que la piel respire mejor.

Cuando tengas la regla, cámbiate de compresa o tampón a menudo. Puede ser una buena idea llevar una muda de ropa interior de repuesto dentro de la mochila para poder cambiarte si la regla te traspasara la compresa o el tampón.

Fuente: <https://netsaluti.com>