

# Mujeres: Aprendan a mantener el pH de tu vagina

## Descripción

Existen mucho tabús sobre como asear la vagina, pero ten mucho cuidado ya que si la limpias muy seguido podrías generar que cambie su pH.

**SANTIAGO.-** La vagina contiene por naturaleza muchas bacterias en su interior, las cuales cumplen una función primordial: ayudan a mantener el pH de tu vagina, generando que esta zona tenga la acidez necesaria.



pH de la vagina

La limpieza es fundamental para que la vagina se encuentre en buen estado. Algunas mujeres piensan que utilizando jabones perfumados son la mejor forma de asearla, sin embargo hay que tratar de evitar estos jabones perfumados y geles ya que afectan directamente al equilibrio de las bacterias que habitan en esta zona, lo que genera un desorden en el pH. Debes ocupar jabones neutros sin perfume para limpiar alrededor de la vulva. Con respecto a la frecuencia se debe realizar todos los días.

Debes utilizar ropa interior adecuada, es decir, prendas que tengas un alto porcentaje de algodón y evitar las sintéticas. No utilices prendas muy ajustadas, procura que sean más sueltas y cómodas.

Otro factor muy importante es la alimentación, la ingesta muy frecuente de carnes rojas pueden provocar el aumento de tu pH. Se recomienda consumir este tipo de carne dos veces a la semana. Los alimentos de sabores muy fuertes, como por ejemplo el ajo, la cebolla también generan esta reacción. Para evitar esta situación procura comer frutas y tomar mucha agua.

El semen de tu pareja puede provocar también el aumento del pH, es por esto que es recomendable utilizar preservativo a la hora de mantener la relación sexual. Ya lo sabes, solo depende de ti tener una zona íntima en perfectas condiciones.

## Fecha de creación

septiembre 2015