St.Vincent
GYNECOLOGIC ONCOLOGY

MEDIDAS DE ALIVIO PARA EL DOLOR Y LA PICAZÓN DE LA VULVA

La vulva son los genitales externos de la mujer. La piel de la vulva puede ser muy sensible. Debido a que esta área es húmeda y con frecuencia es sometida a la fricción mientras se está sentado y en movimiento, puede sufrir lesiones fácilmente. Hay varias estrategias que pueden utilizarse para prevenir la irritación de la vulva y permitir que sane. Cuando la piel esta húmeda, se vuelve blanda y se lastima con facilidad, por lo tanto, mantener esta área seca puede acelerar la curación. Los productos químicos encontrados en el papel higiénico, jabón de lavandería y detergentes que entran en contacto con la vulva pueden causar irritación. Será importante evitar el contacto con irritantes potenciales que contienen sustancias químicas. Suavizantes de ropa en la ropa interior, productos químicos en los jabones desodorantes, baños de burbujas, aerosoles de higiene femenina y protectores diarios, etc., pueden causar irritación. Las siguientes recomendaciones son medidas concretas que pueden ayudar en este aspecto.

Use ropa interior blanca 100% de algodón y no use panti medias, medias o ropa ajustada.
Cubrir esta área con fibras sintéticas mantiene tanto el calor como la humedad en la piel-condiciones que potencian el desarrollo de infecciones secundarias. Ropa muy ajustada también puede aumentar los síntomas de malestar.

Después de lavar la ropa interior, someterla a por lo menos un ciclo completo con agua solamente.
Algunas mujeres han sufrido innecesariamente con los irritantes en los detergentes cuyos residuos han quedado en la ropa por un enjuague incompleto. Enjuagar bien la ropa es más importante que el detergente que se usa, aunque para estar seguro, mientras más suave el jabón, mejor. Algunas personas recomiendan el bicarbonato para lavar la ropa. Lave la ropa interior nueva antes de usarla. No debe utilizar suavizantes de ropa o toallitas suavizantes para la secadora.

Enjuáguese la piel con agua corriente con frecuencia.
Use agua del grifo, agua destilada, baños de tina con agua de manantial, baños de asiento, botellas con atomizador o bidé. Seque suavemente la piel con palmaditas o seque con un secador de pelo con aire frio si lo prefiere.

Use un jabón muy suave para el baño.
Neutrogena, Basis, Pears (hecho en Inglaterra) y jabón de castilla con aceite de oliva (Conti) son buenos jabones. Se pueden encontrar en farmacias o tiendas naturistas. Recuerde que tomar baños frecuentes con jabón puede aumentar la irritación. No puede “lavar” sus síntomas.

Una compresa de Aveeno (un tratamiento de avena en polvo para baño) ha sido recomendada por algunos. Se coloca sobre la vulva 3-4 veces al día. Ponga 2 cucharadas de Aveeno en 1 cuarto de galón de agua. Mezclar en un frasco y refrigerar. Esto suele ser útil después del coito o cuando los síntomas empeoran.

Utilice lubricantes sugeridos por su médico para que las relaciones sexuales sean más confortables.
Astroglide es un producto con una acción lubricante natural. Si su farmacia no lo vende, pueden llamar a la compañía para hacer un pedido. Otros lubricantes incluyen Lubrin, Moistur-el, Replens y KY Jelly.

Use toallas higiénicas y tampones de algodón.
Muchas mujeres con dolor vulvar experimentan un aumento significativo de la irritación y el dolor cada mes cuando utilizan toallas higiénicas o tampones comerciales. A menudo, este aumento mensual en el dolor se puede reducir mediante el uso de toallas higiénicas de algodón.

No sentarse o permanecer con un traje de baño mojado.

Evite los dispositivos anticonceptivos y cremas que pueden irritar los tejidos sensibles.

Además, a menudo se recomienda que la vulva quede al descubierto en la noche (es decir, sin ropa interior) para permitir una exposición adecuada al aire.

Adaptado de: La Fundación del dolor vulvar, "Medidas Naturales y profiláctica sugerida",
El dolor vulvar Boletín 1993: Primavera: 5-6

Oncología Ginecológica del Hospital San Vicente
8402 Harcourt Road, Suite 420
Indianápolis, IN 46260

317-415-6740
888-488-1145
FAX: 317-415-6749

www.stvincent.org