DRA. MARIA ISABEL LUQUE
GINECOLOGÍA & ESTÉTICA VAGINAL

Guía para cuidar la inflamación vulvar

La inflamación vulvar mejora cuando se combinan varios cambios en el día a día. Esta guía resume los cinco pasos que le recomiendo seguir.

1 Alimentación antiinflamatoria

- Base de verduras de colores, frutas (bayas y cítricos), granos integrales, legumbres, frutos secos y semillas.
- Grasas buenas: pescados grasos como salmón y sardinas, aceite de oliva extra virgen y aguacate.
- Use con frecuencia cúrcuma, jengibre y té verde.
- Limite los ultraprocesados, las harinas y azúcares refinados, las gaseosas, las frituras y el alcohol.
- Encuentra más detalle en la *Guía de alimentación antiinflamatoria.*

2 Movimiento todos los días

- Escoja una actividad que disfrute —caminar, bailar, yoga, natación, pilates, bicicleta— para poder hacerla todos los días y mantenerla para siempre.
- Lo importante es la constancia: unos 30 minutos diarios, o en bloques cortos a lo largo del día.
- Al terminar, cámbiese la ropa sudada y séquese bien (ver punto 4).

3 Menos estrés, menos ansiedad y buen sueño

- **Duerma 8 horas:** horario regular, cuarto oscuro y fresco, y sin pantallas la hora anterior a acostarse.
- **Baje el estrés:** respiración profunda, meditación, pausas durante el día y tiempo para lo que le gusta y para las personas que quiere.
- El estrés, la ansiedad y el mal sueño mantienen la inflamación y pueden empeorar la picazón y el dolor.
- Si la ansiedad es constante, busque apoyo profesional; pedir ayuda también es cuidar su salud.

4 Retire lo que irrita la zona vulvar

- **Pañitos húmedos:** tienen fragancias y conservantes que irritan la piel vulvar. Use agua y papel higiénico suave, sin perfume.
- **Toallas higiénicas y protectores diarios:** retienen calor y humedad. Evite usarlos a diario; si los necesita, elija algodón sin perfume y cámbielos con frecuencia.
- **Esmaltes permanentes en las uñas:** pueden causar alergias de contacto y llevar esos químicos a la zona vulvar con el contacto o el rascado. Prefiera uñas cortas y sin esmalte permanente.
- **Sudor excesivo:** use ropa interior de algodón y ropa holgada, evite la licra y las prendas ajustadas, y no permanezca con ropa sudada ni con traje de baño mojado.
- **Aseo suave:** lave solo la parte externa con agua o con un jabón suave sin aroma, y evite las duchas vaginales.

5 Revise la parte hormonal y las enfermedades de base

- Su médica puede pedir exámenes para descartar diabetes, hipotiroidismo u otras enfermedades inmunológicas que causan o mantienen la inflamación.
- También es importante revisar su estado hormonal.
- Controlar estas condiciones ayuda a que los síntomas mejoren y no se repitan. Asista a sus controles.

Esta guía es informativa y general. No reemplaza la consulta médica; siga siempre las indicaciones de su médica tratante.