

# Consejos de autoayuda para el cuidado de la piel vulvar

Mientras buscas un tratamiento efectivo para el dolor vulvar, aquí tienes algunas medidas de ayuda para aliviar los síntomas y prevenir una mayor irritación. Incluso cuando tus síntomas estén bajo control, se recomienda seguir estas guías como estrategia preventiva.

## Ropa y lavandería

- Usa ropa interior de algodón completamente blanca.
- No uses pantimedias (en su lugar, usa medias hasta el muslo o hasta la rodilla).
- Usa pantalones o faldas sueltas.
- Quítate los trajes de baño mojados y la ropa de ejercicio inmediatamente.
- Utiliza detergente aprobado dermatológicamente, como Purex o Clear.
- Enjuaga dos veces la ropa interior y cualquier otra prenda que entre en contacto con la vulva.
- No uses suavizante de telas en las prendas interiores.

## Higiene

- Usa papel higiénico suave, blanco y sin aroma.
- Usa baños de tina tibios o fríos para aliviar la quemazón y la irritación.
- Evita que el champú entre en contacto con la zona vulvar.
- No uses baño de burbujas, productos de higiene femenina ni cremas o jabones perfumados.
- Lava la vulva solo con agua fría o tibia.
- Enjuaga la vulva con agua después de orinar.
- Orina antes de que la vejiga esté llena.
- Prevén el estreñimiento añadiendo fibra a tu dieta (si es necesario, usa un producto de psilio como Metamucil) y bebiendo al menos 8 vasos de agua al día.
- Usa toallas higiénicas y tampones de algodón 100%.

*Consejos de autoayuda para  
el cuidado de la piel vulvar*

## Relaciones sexuales

- Usa un lubricante que sea soluble en agua, por ejemplo, Astroglide o Slippery Stuff.
- Pide a tu médico una receta para un anestésico tópico, por ejemplo, gel de lidocaína al 5% (esto puede arder durante los primeros 3-5 minutos después de la aplicación).
- Aplica hielo o una bolsa de gel azul congelado (tamaño lonchera) envuelta en una capa de una toalla de mano para aliviar la sensación de ardor después de las relaciones sexuales.
- Orina (para prevenir infecciones) y enjuaga la vulva con agua fría después de las relaciones sexuales.
- No uses cremas anticonceptivas ni espermicidas.

## Actividades físicas

- Evita ejercicios que ejerzan presión directa sobre la vulva, como montar bicicleta o a caballo.
- Limita ejercicios intensos que generen mucha fricción en el área vulvar (intenta ejercicios de menor intensidad, como caminar).
- Usa una bolsa de gel congelado envuelta en una toalla para aliviar los síntomas después del ejercicio.
- Inscríbete en una clase de ejercicio como yoga para aprender ejercicios de estiramiento y relajación.
- No nades en piscinas con alto contenido de cloro.
- Evita el uso de jacuzzi.

## Vida cotidiana

- Usa un cojín de espuma con forma de dona para sentarte por largos periodos.
- Si debes sentarte todo el día en el trabajo, intenta incorporar periodos de estar de pie (por ejemplo, reorganiza tu oficina para poder estar de pie mientras hablas por teléfono).
- Aprende algunas técnicas de relajación para hacer durante el día (Se recomienda "El libro de trabajo de relajación y reducción del estrés" por Davis, Eshelman y McKay, o "El libro de trabajo para controlar el dolor crónico" por Catalano y Hardin).